

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



Besuchen Sie uns
auf Facebook:
**Pensionistenverband
Österreichs**



Wiener Wort Witz

JOESI PROKOPETZ

**Vor 50 Jahren hat er den „Wiener Schmäh“
Hitparaden-tauglich gemacht.**

Jetzt, zum bevorstehenden Siebziger,
eröffnet er seinem Publikum in seinem neuen
Kabarett-Programm, was das Urtypische am
Wienerischen ist: der Grant!

FOTO: BUBU DUJMIC



Die PVÖ-Winterw

Fit mit dem Pensionistenverband: **Ob im Freien oder auch in den eigenen vier Wänden** – der Pensionistenverband hat in seiner Premium-Kollektion die passende Ausrüstung.

Premium Wanderjacke

Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter. Größen: S-XXXL

€ 99,-

Premium Winterjacke

Diese Wintersportjacke vereint Funktionalität mit bestmöglicher Bewegungsfreiheit. Wind- und wasserabweisend, abnehmbare Kapuze, vier Fronttaschen mit Reißverschluss, eine Innentasche sowie eine innere Netztasche. Größen: S-XXXL

€ 90,-

Premium Rucksack

Ein qualitativ hochwertiger Touren- und Wanderrucksack. Mit 30 Liter Fassungsvermögen ist er optimal für eine Tagestour. Rücken, Träger und Beckengurt sind gepolstert, zwei Seitentaschen, Wanderstockfixierung, Bodenfach mit Regenhülle. Reflektierendes Logo auf der Vorderseite.

€ 46,-



underwelt:



Für die Pausen: das PVÖ-Jahrbuch

Alles, was „unsere Generation“ interessiert, und noch vieles mehr, finden Sie im PVÖ-Jahrbuch 2022, das auf über 200 reich bebilderten Seiten Lesestoff für das ganze Jahr bietet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Ausflugstipps und ein übersichtliches Kalendarium. Auch als Geschenk geeignet!

€ 5,-

Premium Funktionsshirt, unisex

Modisches Sportshirt mit Design-Aufdruck und Dreiknopfleiste. COOL-DRY®-Material für angenehmen Tragekomfort. Größen: S-XXL

€ 26,-

Premium Polo, unisex

Piqué-Sport-Polo, Nackenband, Dreiknopfleiste mit Kontrastpaspel weiß, Seitenschlitze in Kontrastfarbe. Größen: S-XXL

€ 25,-



Bestellschein für alle Produkte
mit Auswahl aller verfügbaren Größen finden Sie
auf der hinteren Umschlagseite in diesem Heft



Richtig. Wichtig. Stark. Ihr Pensionistenverband

Gemeinsam, nicht einsam!

Der Wert, **Teil einer Gemeinschaft zu sein** und Freunde zu haben, war noch nie so groß.



Unabhängige Vertretung, Hilfe mit Rat und Tat

Der Pensionistenverband vertritt die **Interessen der älteren Generation** gegenüber JEDER Regierung.



Sparen und gewinnen

Zahlreiche **Ermäßigungen und Vergünstigungen** für Mitglieder.

Immer im Bilde und up to date

Mit **UG – Unsere Generation**, dem informativen und flotten Mitglieder magazin.



Nach Afiesl, oder nach Australien

Mit **SeniorenReisen**, dem Reiseprofi des Pensionistenverbandes.

26 Euro Jahresbeitrag – und man bekommt ein Vielfaches zurück

50 Cent pro Woche oder knapp mehr als 2 Euro im Monat kostet eine Mitgliedschaft beim Pensionistenverband. Ein Vielfaches davon gibt's zurück! Allein eine Rechtsberatung würde über 100 Euro kosten, das Zeitungsabo ist inkludiert ... Und nicht zu vergessen: die Überraschungen für die Mitglieder in den PVÖ-Bezirksorganisationen und Ortsgruppen!



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

Teuerung wirksam entgegenreten!

Wir haben mittlerweile den dritten Kanzler in den letzten Monaten. Ein kurzer Rückblick: Ich hatte einen lange vereinbarten Termin bei Sebastian Kurz – doch der war just an jenem Tag, als er zurücktrat. Ein Treffen kam daher nicht zustande. Der Zwischenzeitkanzler Schallenberg schaffte es in seinen 56 Tagen als Regierungschef ebenfalls nicht, sich den Anliegen der älteren Menschen zu widmen. Ende Jänner kam es endlich zu einem Termin (pandemiebedingt als Videokonferenz) mit Sozialminister Mückstein.

Es war eine glatte Farce. Denn der Sozialminister ging auf kein einziges vorgebrachtes Thema richtig ein, darunter auf den so dringenden Teuerungsausgleich oder den Pflegenotstand. Der Pensionistenverband hat daraufhin Druck gemacht, dass es spürbarer Maßnahmen bedarf, um dem massiven Kaufkraftverlust in Folge horrend steigender Energiepreise und deutlich teurerer Produkte des täglichen Bedarfs entgegenzuwirken.

1,8 PROZENT REICHEN UNMÖGLICH

Man muss kein Wirtschaftsprofessor sein um zu erkennen, dass, wenn Strom um 12 Prozent, Gas um 28 Prozent und Heizöl gar um 44 Prozent teurer wurden, die 1,8-prozentige Pensionserhöhung unmöglich reichen kann. Auch mit dem kürzlich von der Regierung angekündigten Energiekostenausgleich von 150 Euro sind bei Weitem nicht alle Probleme gelöst.

TERMIN BEI DRITTEM KANZLER

Anfang März soll es nun endlich einen Termin beim (mittlerweile dritten) Bundeskanzler Nehammer geben.

Ich werde dort erneut energisch die Sorgen und Nöte der älteren Menschen ansprechen und wirksame Lösungen einfordern. Ich habe auch vorab angekündigt, dass es für den Fall, dass unsere Anliegen weiterhin ignoriert werden, Protestmaßnahmen geben wird.

GEBBOOSTERT GESCHÜTZT

Corona ist leider immer noch nicht zu Ende, die Omikron-Welle gerade auf ihrem Höhepunkt. Als überwiegend „Geboosterte“ sind wir zwar nicht vor einer Ansteckung, sehr wohl aber vor schweren gesundheitlichen Folgen geschützt. Wir alle sehnen uns nach diesen Wellen nach Zeiten, wo unsere Pensionistenverbands-Klubs wieder voll aktiv sein, Ausflüge und Reisen stattfinden und wir gemeinsam Bewegung und Kultur genießen können.

Ich darf Ihnen versichern, dass wir im Pensionistenverband ganz besonders auf die Gesundheit unserer Mitglieder achten: Unser Reiseveranstalter „SeniorenReisen“ setzt bei unserer beliebten Frühjahrstreffen-Reise auf die 2-G-Regel (geimpft/genesen).

Bleiben Sie gesund, bleiben Sie „Ihrem“ Pensionistenverband verbunden. Gemeinsam sind wir „Richtig.Wichtig.Stark“!

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 8.2.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgen. Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Ende März 2022.**

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

Alle ab 60 Jahren reisen von
Montag bis Donnerstag
besonders preiswert.

WESTaktivpreis

Wien – Salzburg
€ 23,99*



Da steig ich ein.

Gleich buchen auf westbahn.at

Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops und
in teilnehmenden Trafiken erhältlich.

*Das Ticket gilt nur am von Ihnen gewählten Tag. Falls sich Ihr Reiseplan ändert, können Sie das Ticket bis einen Tag vor dem Reisetag kostenfrei stornieren. Bitte zeigen Sie bei der Ticketkontrolle im Zug einen gültigen Lichtbildausweis vor. Datenstand Jänner 2022. Alle Informationen unter westbahn.at. ©WESTbahn Management GmbH.





Ein Star mit vielen Facetten

Glenn Close. 8-mal für den Oscar nominiert (leider ohne Sieg), Gewinnerin zahlreicher Emmys, Tonys und Golden Globes: Glenn Close zählt zur A-Liga der SchauspielerInnen Hollywoods. Abseits ihrer Filmkarriere setzt sie sich leidenschaftlich dafür ein, dass mentale Erkrankungen kein Tabuthema in der Gesellschaft sind. Am 19. März feiert der Star den 75. Geburtstag.

„Rocket Man“ geht in Pension

Elton John. Seine derzeit laufende Abschiedstournee „Farewell Yellow Brick Road“ (2019 in Wien und Graz) führt Sir Elton John rund um den Globus, bevor er sich von der Konzertbühne zurückzieht. Der Popstar hat Musikgeschichte geschrieben und ist ein großes Vorbild für die LGBTQ-Gemeinde. Seinen Partner David Furnish, den er 1993 kennenlernte, heiratete Elton John 2014, das Paar hat zwei Söhne.



Am 25. März wird Elton John 75! Besonders sehenswert ist die filmische Biografie des Stars „Rocketman“ von 2019 (u.).



unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Die Poesie eines Gesamtkünstlers

André Heller. „Mein Kleid, das ist der Rauch der Angst. Abgründe sind meine Gründe. Wenn einer heute irgendwo nicht mehr lügt, das nennt man jetzt die Sünde“, schrieb Heller einst. Und traf damit fast schon visionär den aktuellen Zeitgeist. Die Poesie der Worte und die Faszination an den durchlässigen Grenzen von Realität und Fantasie waren immer treibende Kraft für Hellers Schaffen: als Aktionskünstler, Kulturmanager, Autor, Dichter, Chansonnier und Schauspieler. Eine Qualität, die ihn zu einem Gesamtkünstler von Weltruf macht. Von den Anfängen als Gründungsmitglied bei Ö3 über Shows wie „Flic Flac“ oder „Afrika! Afrika!“, Heißluftballon-Skulpturen über Städten in Europa, Russland und Amerika, die Gestaltung der Swarovski-Kristallwelten oder des „Anima Gartens“ bei Marrakesch bis hin zur Inszenierung der Strauss-Oper „Der Rosenkavalier“ an der Staatsoper Berlin und seinem „Hauskonzert“ nach 40 Jahren Bühnenabstinenz. Ein kreatives Genie wird am 22. März 75 Jahre alt. Alles Gute!



Mit 97 Jahren ein neues Album

Klavierwunder. Die amerikanische Pianistin Ruth Slenczynska, letzte lebende Schülerin Rachmaninoffs, gab bereits mit vier Jahren ihr Konzertdebüt und absolvierte mit sechs ihre erste Europa-Tournee. Das einstige Wunderkind, das auch bei der Angelobungsfeier von John F. Kennedy auftrat, ist ein Wunder geblieben. Denn am 18. März bringt sie unter dem Titel „My Life in Music“ (Decca Classics) ein neues Album heraus – mit zarten 97 Jahren!



„Ein unglaubliches Projekt“, freut sich Ruth über das Album (o.). Aufgrund des Drucks durch den Vater, der sie täglich zu neun Stunden Üben zwang, unterbrach sie ihre Karriere. Erst 1951 trat sie wieder live auf (l.).



JOESI PROKOPETZ

Wiener Grant- Seigneur

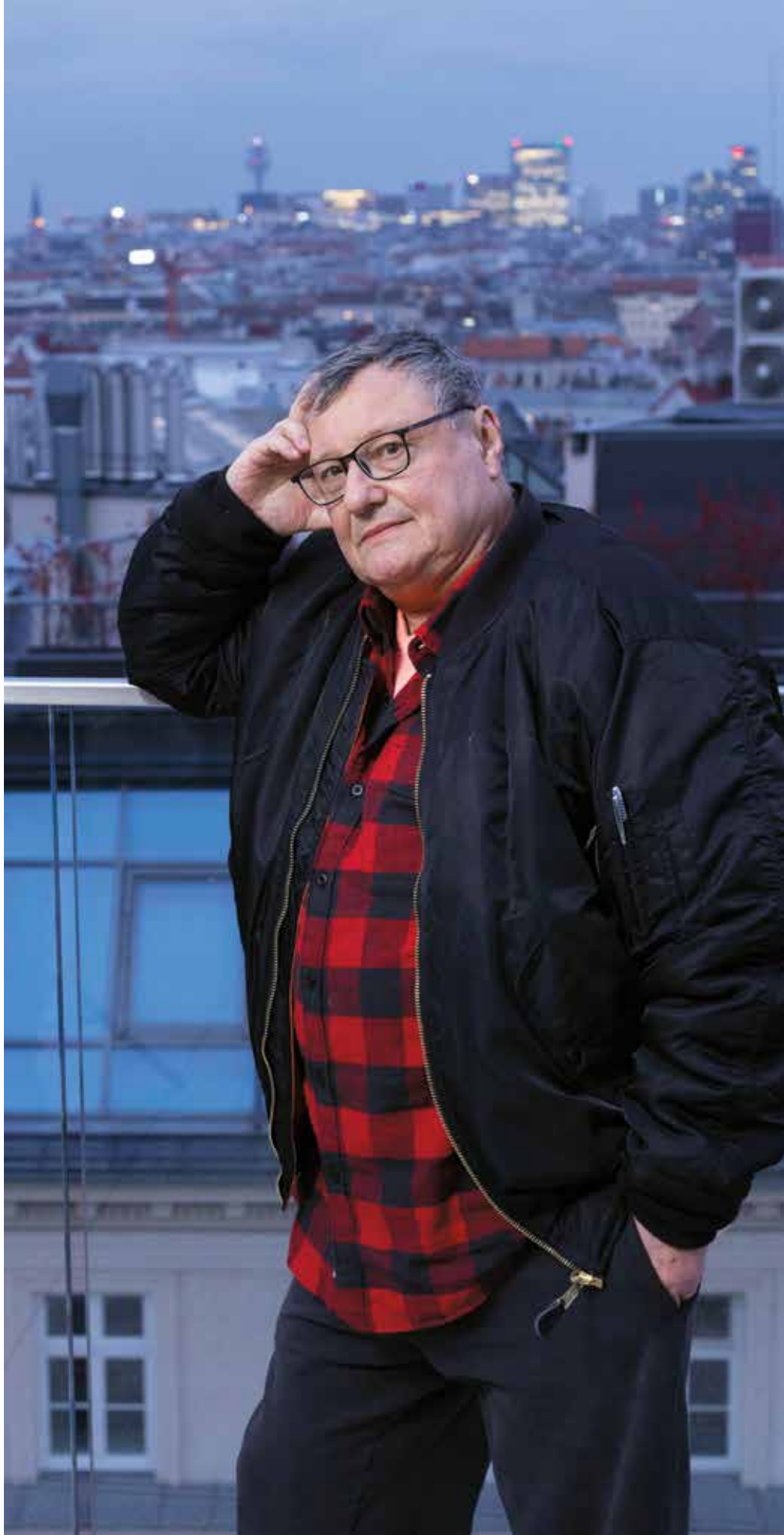
Am Anfang war das Wort:

Liedtexte, Werbe-Slogans, Kabarett-Programme, Bücher; alles, was Joesi Prokopetz angeht, hat mit Texten zu tun. In seinem neuesten Programm zum 70er – am 13. März – widmet er sich wortgewaltig dem Wiener Grant.

Schön is da, gleich nebenan hab ich einmal gewohnt“, sagt Joesi Prokopetz, als wir uns zum Interview treffen und auf der Dachterrasse bei sehr winterlichen Temperaturen unsere Fotos schießen. Geduldig posiert er vor der Kulisse „seiner“ Stadt, die Namensgeberin und Hauptinhalt seines neuen Kabarettprogramms ist. Obwohl: „Von mir gibt’s eh schon so viele Fotos, muss das sein?“, hat er im Vorgespräch ein bisserl gegrantelt. Aber nachdem sich beim Termin herausstellt, dass unser Fotograf der Neffe des leider sehr früh verstorbenen Hansi Dujmic ist, der die



Interview über den Dächern von Wien – in der Bar „Mariatrink“ des Design-Hotels „Jaz in the City“





Als legendärer Texter von „Austropop-Urgestein“ Wolfgang Ambros (l.) hat Joesi Prokopetz (r.) begonnen. Im zarten Alter von nur 19 Jahren. Der „Hofer“, der „Zentralfriedhof“, die „Wintersunn“ und viele mehr stammen aus seiner Feder.



Der Hit, der einem Jux entsprang: DÖF – Deutsch-Österreichisches Feingefühl – landete mit „Codo“ einen veritablen Hit. DÖF bestand aus den Österreichern Joesi Prokopetz (r.) und Manfred Tauchen (l.) sowie der stimmlich einmaligen Annette Humpe aus Berlin (M.) und war als nicht ganz ernst gemeinte Antwort auf die deutsche Band DAF (Deutsch-Amerikanische-Freundschaft) gedacht.

Musik zum Prokopetz-Hit „Na guat, dann net“ komponierte und produzierte, ist alles sehr entspannt. Und so ging es auch drinnen weiter, als wir mit dem Mann plauderten, der nicht nur „im Sauseschritt“ durch die Hitparade „düste“, sondern auch Werbeslogans schrieb, die Jahrzehnte überdauern: „Lustig samma, Puntigamer“ ist ein echter Prokopetz und genauso ein Hit wie das „Taxi“, auch wenn man weiß: „... oba es kummt net, kummt net, kummt net“.

UG: Beginnen wir mit der Zukunft ...

Prokopetz: Dem bisserl, des ino hab. I bin in an Alter, da hat man die Zukunft schon fast hinter sich ...

Und dennoch ist gerade Neues im Entstehen. Zum Beispiel das neue Programm, in dem sich alles um Wien dreht. Wie wird es heißen?

Vienna waits for you. Mit dem Untertitel: I muss in mein früheren Leb'n a Filzlaus g'wesen sein.

Warum dieser Titel?

Weil Billy Joel für seinen Vater, der einmal in Wien gelebt hat, ein Lied mit diesem Titel geschrieben hat. Und Experten sagen: Dieses Lied, dieser Text, ist eine Metapher für Alter, Hinfälligkeit, Vergänglichkeit. Darum hab ich das genommen.

Das klingt wenig hoffnungsfroh ...

Der älter werdende Wiener – nicht jeder – nur der „typische Wiener“ wird ab 55 eher rückwärtsgewandt, nostalgisch, pessimistisch, misanthropisch. Das heißt aber NICHT, dass der Wiener unglücklich ist oder

gar ein böser Mensch. Oder dass man ihn deswegen nicht gern haben kann. Man kann ihn gerade deswegen gern haben.

Passend zum Programmtitel gestatten Sie mir die Frage: Wer in Österreich wartet auf Wiener?

(Lacht.) Ja, das sind die Klischees, die uns angehängt werden: Der Wiener ist arrogant, großspurig. Wien ist zwar die einzige Großstadt in Österreich, aber gegen Paris, London oder gar New York eigentlich nur ein größenwahnsinniges Dorf. Aber: Um „Wiener“ zu werden, muss man weder Wiener sein noch hier wohnen. Das Rückwärtsgewandte kann man überall finden. Außer in Tirol. Weil: Alles, was nicht tirolerisch ist, kommt dort nicht wirklich hinein.

Stichwort Tirol. Jugendfreund Wolfgang Ambros lebt dort. Wie intensiv ist der Kontakt?

Eher lose. Weil wir haben ab etwa 30 zwei sehr unterschiedliche Leben geführt: Er ist der Pop- und Rockmusik treu geblieben. Und mir sind alle Musikerfolge, die ich danach hatte, eigentlich zugefallen. Das hab ich nie angestrebt. Aber ich hab sie gerne genommen (lacht). Zurück zu Wolfgang: Es war nicht mein Lebensplan, bis zum Ende Texter vom Ambros zu bleiben.

Sie haben ja auch für andere Texte geschrieben. Für wen?

Sehr gerne für Wilfried. Sein Tod hat mich sehr getroffen. Zu ihm hatte ich einen sehr guten Draht. ►

Auch als Solist schaffte Joesi Prokopetz einen Nummer-eins-Hit: „Sind Sie Single?“ war 1986 im Sommer an der Spitze in Österreich.



Ein echter Dauerbrenner der österreichischen Pop-Kultur: „Der Watzmann ruft“, geschaffen vom Trio Ambros, Tauchen, Prokopetz, feierte als Bühnenstück schon unzählige Wiederauferstehungen. Legendär die Besetzung mit (v. l. n. r.) Prokopetz, Klaus Eberhartinger als Gailtalerin, Regisseur Rudi Dolezal, Wolfgang Ambros und Christoph Fälbl. Ein Wiedersehen gibt es ab September 2022 in Österreich und Deutschland.



► Auch für Stefanie Werger. Aber bis auf wenige Ausnahmen wird das heute alles nicht mehr im Radio gespielt. Da läuft nur mehr das Gefällige. Das ist schade, denn ich habe schon viele – wie ich meine – sehr poetische Sachen geschrieben. Stolz bin ich zum Beispiel immer noch auf „Ohne jede Warnung“ (Anm. der Red.: Auf dem Ambros-Album „Sinn des Lebens“, 1984).

Für wen hätten Sie gerne einen Text geschrieben oder würden gerne einen schreiben?

Sehr gerne für den Konstantin Wecker. Aber der braucht mich net. Der kann das selber.

Aktuell schreiben Sie neben Kabarett-Programmen Bücher. „Alltag ist nicht ein Tag im All“, heißt das bislang letzte, in dem es – grob gesagt – darum geht, dass man das Alltägliche mehr schätzen soll.

Der Umstand, dass der Alltag mehr oder weniger die Wiederholung des ewig Gleichen ist, wird von den meisten als grundsätzlich lästig empfunden. Ich meine aber: Es ist jeder Tag gut anzunehmen. Es ist wichtig, das Jetzt, den Augenblick zu leben. So, dass man dem auch etwas abgewinnen kann.

Wie schaut denn der Alltag des Joesi Prokopetz aus?

Ich kann wunderbar mit mir alleine sein. Ich lese, ich schreibe. Ich bin mit dem Alltag recht zufrieden. Weil: Wäre

ich nicht mit ihm zufrieden, gäbe es den Alltag ja auch!

Lebensmotto: 's is, wie's is, es kommt, wie's kommt?

Mein Lebensmotto ist eher: Ich bin das Blatt und nicht der Wind.

In Ihren Kolumnen im Kurier sagen Sie aber schon, was Sache ist. Zum Beispiel Corona-Leugnern ...

Mir fehlt jedes Verständnis. Da stellt sich einer hin und sagt in eine Fernsehkamera: „Wir leben in einer Diktatur und die Meinungsfreiheit ist gefährdet.“ Das ist irrational. Und auch sehr gefährlich. Fanatiker in jeder Form sind mir persönlich völlig fremd.

Zum Schluss noch einmal zurück zu Ihrem neuen Programm: Ist dem Publikum nach dessen Besuch der „typische Wiener“ sympathischer?

Das weiß ich nicht. Ich stelle ihn auf jeden Fall abgeschminkt bis zur Kenntlichkeit dar. Aber auch so, dass man merkt, dass ich diesen Typ, diesen „echten Wiener“ doch liebe. Ich mag ja diese Grantigen und den Umgang damit. Ein Beispiel – Kellner: „Auf Wiedersehen, Herr Kommerzialrat.“ Gast: Heans, ich bin ka Kommerzialrat.“ Kellner: „Ja, ich waß, Herr Kommerzialrat.“ Ich kann mir vorstellen, dass es so etwas in Bern oder Oslo oder sonst wo nicht gibt. Das gibt's nur in Wien. ☺

Über den Alltag:

„Ich bin mit dem Alltag recht zufrieden. Weil: Wäre ich nicht mit ihm zufrieden, gäbe es den Alltag ja auch!“

Termine

März 2022

11. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Gutenbrunn – Wirtshausbühne Juster
12. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Gutenbrunn – Truckerhaus
13. 3. 2022 18 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Obersiebenbrunn – Bauers Bühne
16. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE W – Wien – Gasthaus Koci
17. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Pressbaum – Villa Kunterbunt
21. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Himberg bei Wien – Volkshaus
22. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – PREMIERE W – Wien – Orpheum
25. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – NÖ-PREMIERE NÖ – Tulln – Danubium
30. 3. 2022 20 Uhr	Pest of ... – Termin vom 24. 4. 21 NÖ – Mödling – Stadtgalerie
31. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you W – Wien – Orpheum

April 2022

1. 4. 2022 20 Uhr	Pest of ... NÖ – Klosterneuburg – Kellertheater
2. 4. 2022 20 Uhr	Pest of ... NÖ – Klosterneuburg – Kellertheater
3. 4. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you NÖ – Ybbs – Stadthalle
6. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
7. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
8. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
9. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
24. 4. 2022 11 Uhr	Vienna waits for you W – Wien – Casanova
26. 4. 2022 20 Uhr	Pferde können nicht reiten W – Wien – Kulisse
29. 4. 2022 19 Uhr	Vienna waits for you – Termin vom 19. 11. 21 NÖ – Paudorf – Kienzl-Museum

atelier
GOLDNER

www.goldner-fashion.com

Lieblings-Pullover aus supersoftem, reinem Kaschmir

KENNELNERN-PREIS

Kaschmirpullover
mit V-Ausschnitt

139.95

89.95

Solange der Vorrat reicht

Sie sparen 50.- €

- 100% reiner Kaschmir
- modisch lässiger Schnitt
- ausgesprochen trageangenehm



Kaschmirpullover mit V-Ausschnitt

4720-756 himmelblau **4727-556** koralle

1192-612 dunkelblau **4725-456** sand

N-Größen 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54

K-Größen 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

(K-Größen empfohlen für Damen unter 1,65 m)

€ 139.95

€ **89.95**

**Versand-
kostenfrei
bestellen**

Entdecken Sie die ganze Vielfalt unserer Kollektion
im Internet auf **www.goldner-fashion.com**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Kennenlern-Angebot – **versandkostenfrei!**

Kundennummer (falls vorhanden)

Straße/Haus-Nr.

Vorname/Name

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

STK.	BESTELL-NR.	GRÖSSE	ARTIKEL-BEZEICHNUNG	PREIS

☐ **JA**, ich möchte **versandkostenfrei** bestellen. Code **F22-4844-20**. (Bitte ankreuzen, falls gewünscht!)

ZAHLUNGSWEISE als **Rechnungskauf** innerhalb von 14 Tagen per Überweisung.

Sie bestellen die Modelle zu den derzeit gültigen Lieferungs- und Geschäftsbedingungen. Diese sowie unsere Informationen zum Datenschutz sowie die Hinweise im Zusammenhang mit den Informationspflichten laut Datenschutz-Grundverordnung finden Sie im Internet auf www.goldner-fashion.com.

Geburtsdatum (TT.MM.JJ.)

Datum

Unterschrift mit Vor- und Zuname

**Einfach und bequem
bestellen unter:**

Telefon:
06229-2698-0

E-Mail:
info@goldner-fashion.com

Internet:
www.goldner-fashion.com

Schriftlich:
**atelier GOLDNER
Postfach 150
5000 Salzburg**

Bitte telefonisch oder
online den Aktionscode
F22-4844-20
mit angeben

*Nicht für bereits laufende Bestellungen nutzbar.
Keine Barablösung. Telefonisch oder online
den Aktionscode angeben. Der Aktionscode ist
persönlich gebunden und nicht mit anderen Aktionen
kombinierbar. Pro Bestellung und Haushalt kann nur
ein Aktionscode eingelöst werden.



Die ganze
Woche

Lesen ist nie kehrrvert.



pflge.gv.at – Alles auf einen Klick!

pflge.gv.at ist eine Internet-Plattform, an der auch der Pensionistenverband mitgearbeitet hat. Die Seite beantwortet Fragen aller Art zum Thema Pflege und Betreuung. Sozialversicherungsrechtliche Aspekte werden dabei ebenso abgedeckt wie rechtliche und finanzielle Punkte und Empfehlungen, Tipps und Hilfestellung für pflegende Angehörige. Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche hilfreiche Kontaktadressen (u. a. zu Beratungsstellen in den Bundesländern) sowie Expert*innentipps für ein gesundes Altern und den Erhalt der geistigen Fitness. Eine wichtige, niederschwellige Anlaufstelle!



GIS-Gebühr steigt

Mit 1. Februar 2022 wurde das ORF-Programmentgelt (die sogenannte GIS) österreichweit erhöht. Die monatlichen Gebühren in den Bundesländern betragen jetzt: Vorarlberg: 22,45 Euro, Oberösterreich: 22,45 Euro, Tirol: 26,45 Euro, Salzburg: 27,15 Euro, Kärnten: 27,55 Euro, Wien: 28,25 Euro, Niederösterreich: 28,25 Euro, Burgenland: 28,45 Euro, Steiermark: 28,65 Euro. Bei Fragen ist das GIS-Gebührensenservice unter Tel.: 0810/00 10 80 erreichbar. Hinweis: GIS-Gebührenbefreiung siehe Seite 19.

unsere **interessen**

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



Wenn Sie Fragen zum Thema steuerliche Absetzbarkeit oder andere Steuerfragen haben: Wenden Sie sich an Ihren Pensionistenverband! Unsere Steuerexpert*innen helfen gerne weiter! Kompetent und für PVÖ-Mitglieder völlig kostenlos!

Gut zu wissen: Der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar!

Mitglied des Pensionistenverbands sein und auch noch Steuern sparen? Das geht! Denn der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar. Wie das funktioniert, lesen Sie hier!

Wichtig: Der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist keine „Spende“ oder auch nicht mit dem Kirchenbeitrag vergleichbar! Man muss im Zuge des Jahresausgleichs („Arbeitnehmerveranlagung“) den PVÖ-Mitgliedsbeitrag unter „Werbungskosten“ (im Formular L1 im Feld 717) selbst eintragen. Der Mitgliedsbeitrag in Höhe von 26 Euro wird somit zur Gänze geltend gemacht, das bringt eine Reduktion der Lohnsteuer. Sollten Sie noch weitere Mitgliedsbeiträge, z. B. bei einer Gewerkschaft, haben, die ebenfalls unter den Begriff „Werbungskosten“ fallen, so tragen Sie diese bitte gemeinsam mit dem PVÖ-Mitgliedsbeitrag im Feld 717 ein. Einfach die Beträge zusammenzählen und den Gesamtbetrag eintragen. Einen Nachweis der Beiträge (Bestätigung) müssen Sie beim Finanzamt erst auf Nachfrage erbringen – nicht sofort. Sollte vom Finanzamt eine Bestätigung für die Entrichtung des PVÖ-Mitgliedsbeitrags verlangt werden, wenden Sie sich bitte an Ihre PVÖ-Ortsgruppe oder das PVÖ-Landessekretariat, die diese gerne ausstellen. Sollten Sie dazu Fragen haben, wenden Sie sich an uns! Unsere Steuerexpert*innen helfen gerne weiter.

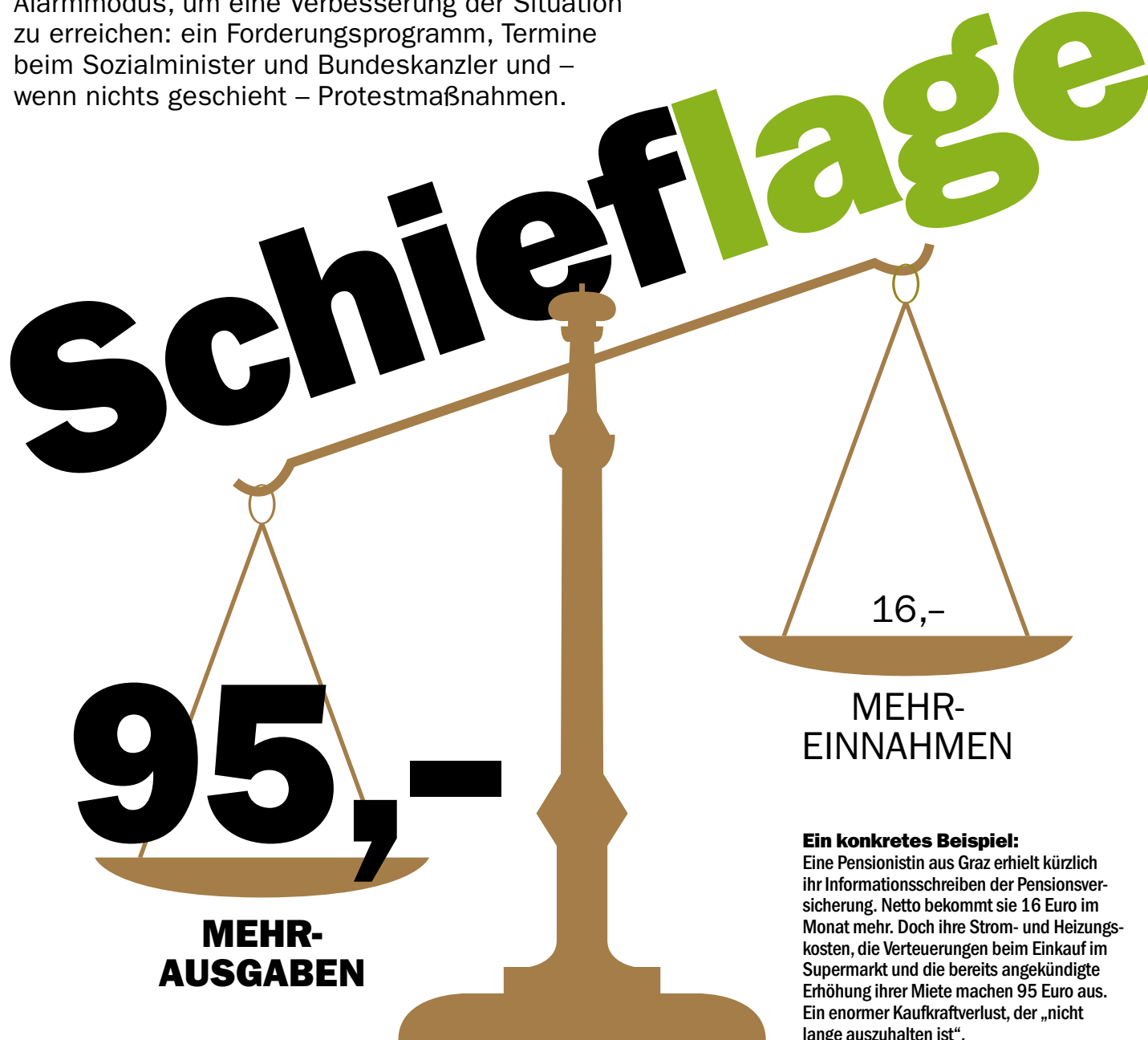
Aus für „Topf-Sonderausgaben“

Das Ende der steuerlichen Absetzbarkeit der sogenannten „Topf-Sonderausgaben“ wurde im Rahmen der Steuerreform 2015 unter ÖVP-Finanzminister Schelling beschlossen. Für einige Verträge gab es eine Übergangsfrist – die jetzt ebenfalls ausgelaufen ist. Wer seine Steuererklärung für das Jahr 2021 macht, kann die Kosten für Wohnraumschaffung, Sanierungen, private Versicherungen, Beiträge zu Pensionskassen nicht mehr steuerlich absetzen! Aber: Spenden, freiwillige Höherversicherungen, Nachkauf von Schulungszeiten, Kirchenbeiträge können weiterhin steuermindernd geltend gemacht werden! Letztere werden automatisch dem Finanzamt gemeldet.



In der Steuererklärung für 2021 können die sogenannten „Topf-Sonderausgaben“, wie u. a. Kosten für Wohnraumschaffung, nicht mehr steuerlich abgesetzt werden.

Die Preise steigen und steigen. Die Pensionen wurden nur gering angepasst. Die Kaufkraft der Pensionisten sinkt massiv. Der Pensionistenverband ist nun im Alarmmodus, um eine Verbesserung der Situation zu erreichen: ein Forderungsprogramm, Termine beim Sozialminister und Bundeskanzler und – wenn nichts geschieht – Protestmaßnahmen.



Was bisher geschah: Im August 2021 stand der Anpassungsfaktor der Pensionen für 2022 fest: 1,8 Prozent. Errechnet aufgrund der durchschnittlichen Teuerungsraten des (im Gesetz festgeschriebenen) Zeitraums von August 2020 bis Juli 2021. Normalerweise folgen dann Gespräche zwischen Regie-

rung und Pensionistenvertretern. Doch der (mittlerweile zurückgetretene) ÖVP-Bundeskanzler ignorierte dies und blieb ohne Verhandlungen mit Seniorenvertretern dabei: 1,8 Prozent. Für kleinere Pensionen bis 1.000 Euro 3 Prozent. Sofort schaltete sich Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka ein: „Die 1,8 Prozent sind völlig unzureichend.“ Denn Kostelka

und seine Pensionsexperten wussten, dass die Teuerung unaufhaltsam steigen würde. Aktuell liegt sie bei über 5 Prozent. Ein massiver Kaufkraftverlust droht.

PREISTREIBER ENERGIE

Kostelka forderte daraufhin ein klärendes Gespräch bei Kanzler Kurz. Dieser Termin sollte am 11. Oktober 2021 stattfinden.



Was alle in den Geldbörsen spüren, zeigt nun auch die offizielle Statistik: Die Preise für Haushaltsenergie steigen und steigen und steigen. Und das sprunghaft und ein Ende ist nicht in Sicht.

Doch an genau diesem Tag trat Kurz zurück, der Termin kam nicht zustande. Auch mit dem nächsten ÖVP-Bundeskanzler kam kein Treffen zustande, Zwischenkanzler Schallenberg schaffte es in seinen 56 Tagen als Kanzler nicht, die Pensionistenvertreter zu empfangen. Parallel wurde der fachzuständige Sozialminister Mückstein mit den Forderungen des Pensionistenverbandes konfrontiert. Denn das Problem wurde immer brennender. Die Teuerung kletterte unaufhörlich weiter. Ende des Jahres 2021 lag sie bereits bei 4,3 Prozent, Anfang des heurigen Jahres dann schon bei 5,1 Prozent. Das ist der höchste Wert seit 1984 (!). Hauptpreistreiber sind Heizöl, Gas, Strom, Diesel, Benzin. Aber nicht nur. Der Pensionistenverband schnürte ein Forderungspaket:

- Einen Kaufkraftsicherungs-Hunderter als einmalige Sofortmaßnahme
- 300 Euro Winterzuschuss
- Eine Reduktion der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie, weil der Finanzminister ja an den hohen Energiepreisen mitverdient
- Nachbesserungen bei den Pensionen

MÜCKSTEIN-FARCE

Ein Mückstein-Termin Ende Jänner 2022 geriet zu einer glatten Farce. Der grüne Sozialminister ging auf keines der

dringenden Probleme – Kaufkraftverlust oder Pflegenotstand – ein. PVÖ-Präsident Kostelka unbeirrt: „Trotz dieses unbefriedigenden Gesprächs werde ich nicht lockerlassen, der Pensionistenverband wird um eine Verbesserung kämpfen! Denn die Pensionisten lassen sich nicht einfach ignorieren. Jetzt ist Bundeskanzler Nehammer in der Pflicht!“ ▶

**Man muss kein
Wirtschaftsprofessor
sein, um zu erkennen,
dass bei 5 Prozent
Inflation die 1,8 Prozent
Pensionsanpassung
nicht reichen!**

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT



Die Preissteigerungen für Haushaltsenergie machen mindestens 550 Euro aufs Jahr gerechnet aus. Das decken die 150 Euro Ausgleichszahlung nicht ab.

MAG. DR. JOSEF BAUMGARTNER,
WIRTSCHAFTSFORSCHUNGSINSTITUT (WIFO)



► 150 EURO LÖSEN PROBLEME NICHT

Die Regierung beschloss daraufhin, einen Energiekostenausgleich in Höhe von 150 Euro auszubezahlen, allerdings erst Ende April. Damit sind für den Pensionistenverband (und auch viele namhafte Wirtschaftsforscher – siehe oben) noch lange nicht alle Probleme gelöst. Denn schon kommen die nächsten Preissteigerungen:

Brot plus 15 Prozent, die GIS-Gebühr für Fernsehen/Radio steigt um 8 Prozent, die Richtwertmiet-Preise werden um mehr als 5 Prozent erhöht. Heißt: Selbst die 3 Prozent Pensionserhöhung für kleinere Pensionen liegen deutlich unter der Teuerung.

Wenig hilfreich dabei: ÖVP-Seniorenbund-Präsidentin Korosec sagte trotz dieses Kaufkraftverlusts zu den Maß-

nahmen der Regierung wörtlich: „Ich bin zufrieden.“ – Hallo?

Es bleibt wohl beim Verhandlungsgeschick und bei etwaigen Protestmaßnahmen des Pensionistenverbandes, um die soziale Situation der österreichischen Pensionisten zu verbessern. Nächster Termin: Anfang März. Bei einem Gespräch beim dritten Bundeskanzler.

SPÖ-VORSCHLAG

Pensionsanpassung vorziehen

SPÖ-Initiative – ein Vorziehen der Pensionsanpassung zur Kaufkraftsicherung für Pensionisten.

Was sagen eigentlich die Parteien zur explodierenden Teuerung und dem Kaufkraftverlust? Der zuständige grüne Ressortminister Mückstein ignorierte die

Anliegen der Pensionisten. ÖVP-Bundeskanzler Nehammer verkündete die Auszahlung eines 150-Euro-Energiekostenausgleichs erst nach dem Winter. Dieser deckt laut Wirtschafts-



SPÖ-Vorsitzende Dr. Pamela Rendi-Wagner schlägt ein Vorziehen der Pensionsanpassung vor

experten jedoch nicht einmal die Preissteigerungen für Haushaltsenergie ab. Die FPÖ verwies auf Preisdeckelungen in Ungarn und Polen. Die Neos stießen sich am Gießkannenprinzip der Förderungsmaßnahmen.

SPÖ: VIER PROZENT PLUS

Die SPÖ verlangte ein Vorziehen der Pensionsanpassung mit 4 Prozent. Denn, so SPÖ-Vorsitzende Rendi-Wagner, es gehe nicht nur um Energie: „Auch die Preise für Wohnen und den täglichen Einkauf bringen die älteren Menschen

extrem unter Druck. Die Pensionisten brauchen die Sicherheit, im Alter ohne Existenzsorgen leben zu können.“

Die Pensionen werden bekanntlich nachträglich angepasst. Die 2022er-Anpassung fußt auf der Teuerung 2020/21, die damals coronabedingt relativ niedrig war. Rendi-Wagner: „Die Pensionisten können aber die aktuell enormen Preissteigerungen nicht mehr vorfinanzieren. Daher muss ein Teil der nächstjährigen Pensionsanpassung bereits heuer kommen, die dann gegengerechnet wird.“



Die Kronen Zeitung berichtete von der Forderung der SPÖ, die Pensionsanpassung vorzuziehen

STEUERREFORM

Licht & Schatten

Die Arbeit des Pensionistenverbandes als Interessenvertretung ist auch immer dann erfolgreich, wenn er etwas verhindern konnte oder einer besseren Lösung zum Durchbruch verholfen hat.

So geschehen bei der Steuerreform. Im Vorjahr groß angekündigt, wurden infolge der innenpolitischen Turbulenzen die dafür notwendigen Gesetzesbeschlüsse erst Mitte Jänner 2022 im Nationalrat bzw. Anfang Februar 2022 im Bundesrat gefasst. Das Gesetz muss auch vom Bundespräsidenten unterschrieben und verlautbart werden, erst dann gilt es. Zu spät für die Schreiben der Pensionsversicherung

mit der Information der monatlichen Pensionshöhe. Große Aufregung. Doch keine Sorge: Die Pensionen werden im Frühjahr neu berechnet („aufgerollt“), zu viel bezahlte Lohnsteuer selbstverständlich rückerstattet!

HÖHERER STEUERBONUS

Der Pensionistenverband hat auch die ursprünglichen Regierungspläne, kleine Einkommen durch eine Senkung

des Krankenversicherungsbeitrages zu entlasten, kritisch gesehen. Warum? Wir fanden es keinen guten Plan, in Zeiten einer Pandemie dem Gesundheitssystem weniger Geld zu geben. Nach unserer Kritik, der sich viele anschlossen, hat die Regierung den Plan fallen gelassen und unseren Vorschlag, die bestehende Steuergutschrift („Negativsteuer“) zu erhöhen, aufgegriffen. Heißt: Alle Pensionsbezieher, die kei-

ne Lohnsteuer zahlen, bekommen einen (höheren) Bonus.

BEREITS HEUER

Und das bereits 2022: Denn wenn höhere Einkommensklassen HEUER von der Steuerreform profitieren, muss die eigentlich rückwirkende Steuergutschrift für Pensionisten ebenfalls bereits HEUER ausbezahlt werden!

Euer

Andreas Wohlmuth



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

Bei aller Hilfe, die einem zuteil wird, kann der **seelische „Knacks“** oder **gar Zusammenbruch** doch einmal kommen.

Einsamkeit, Zukunftsängste, Sorge um nahe Angehörige ... Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Wenn einem die Probleme über den Kopf wachsen, ist es gut, wenn man Beistand erhält. Und auch den gibt es im Rahmen des Pensionistenverbandes.

Mag.^a Erika Torner ist Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin. Sie hilft PVÖ-Mitgliedern in schwierigen Lebenssituationen und bietet kostenlos für ganz Österreich persönlich, telefonisch oder per E-Mail Beratungen an. Ihr Ansatz liegt dabei ganz auf den Sorgen und Nöten der Hilfesuchenden.

Psychologische Beratung und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen werden für folgende Schwerpunkte gegeben:

- Sinnkrise – Sinnfindung
- Einsamkeit
- Überforderung und Erschöpfung
- Krankheit und Tod naher Angehöriger

Angeboten werden von Mag.^a Erika Torner:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- psychologische Beratung und Begleitung
- Krisenintervention
- Psychotherapie



”

Ich gebe Ihnen keine Lösungen vor, sondern durch gezielte Fragestellungen werden Sie Ihren persönlichen, maßgeschneiderten Weg und Ihre neue Perspektive finden. Ich helfe Ihnen gerne dabei.

MAG.^a ERIKA TORNER,
Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin



INFO: Die Beratungen finden telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung unter ☎ **01/313 72-0** oder per E-Mail über die E-Mail-Adresse **torner@chello.at** statt.

FOTO: PVÖ

Pensionsanpassung

Die Anpassung 2022 wurde nicht mit den Pensionist*innenvertretern verhandelt und ist für den PVÖ völlig unzureichend.

Die von den Regierungsparteien beschlossene Anpassung beträgt bei einem Gesamt-Pensionseinkommen:

bis € 1.000,- brutto: **plus 3 %**
von € 1.000,01 bis € 1.300,- brutto: linear absinkend von **plus 3 % bis plus 1,8 %**
ab € 1.300,01 brutto: **plus 1,8 %**

Sonderzahlungen gebühren zur April- und Oktober-Pension.

NEU ab 2022:

Aliquotierte erste Pensionsanpassung: Von der türkis-grünen Regierung wurde beschlossen, dass all jene, die 2021 in Pension gegangen sind, die erstjährige Pensionsanpassung nur aliquotiert erhalten (Beispiele: Stichtag im März: 80 Prozent des Erhöhungsbetrags, Stichtag im Juni: 50 Prozent, Stichtag im Oktober: 10 Prozent, Stichtag im Nov. und Dez.: keine Erhöhung).

Abschlagsfreie Pension: Die Abschlagsfreiheit wurde abgeschafft. Ausnahme: Bei Vorliegen von mindestens 540 Beitragsmonaten bis spätestens 31. Dezember 2021, wird die Korridor-, Schwerarbeits- und Langzeitversicherungspension weiterhin abschlagsfrei zuerkannt. Dazu zählen auch bis zu 60 Monate Kindererziehung, nicht aber Präsenz- oder Zivildienst.

Frühstarterbonus: Der Frühstarterbonus gebührt zur Eigenpension frühestens ab dem Pensionsstichtag 1. Jänner 2022, wenn 300 Beitragsmonate aufgrund einer Erwerbstätigkeit und davon 12 Beitragsmonate vor dem 20. Lebensjahr zum Pensionsstichtag vorliegen. Die Höhe beträgt (brutto für 2022) maximal 60 Euro und gebührt auch zur 13. und 14. Pension.

Achtung: Wird eine Korridor-, Schwerarbeits-, Langzeitversicherungs-, Invaliditäts-, oder Berufsunfähigkeitspension abschlagsfrei zuerkannt, hat man keinen Anspruch auf den Frühstarterbonus.

Ausgleichszulage

Erreichen Pension und anrechenbare Einkünfte nicht den Richtsatz, so gebührt die Differenz als Ausgleichszulage.

- **Richtsatz für alleinstehende PensionistInnen:** € 1.030,49
- **Richtsatz für Ehepaare und eingetragene Partnerschaften im gemeinsamen Haushalt:** € 1.625,71

Ausgleichszulagenbonus/Pensionsbonus:

Unter bestimmten Voraussetzungen gebührt Personen, solange sie ihren rechtmäßigen, gewöhnlichen Aufenthalt im Inland haben und das Gesamteinkommen den jeweiligen Grenzwert nicht übersteigt, ein Bonus. Bis zu 12 Monate Präsenz-, Zivildienst- und bis zu 60 Monate Kindererziehungszeiten werden dabei angerechnet. Der Bonus beträgt:

- **bei 30 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.141,83** von Einzelpersonen **maximal € 155,36**
- **bei 40 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.364,11** von Einzelpersonen **maximal € 396,21**
- **bei 40 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.841,29** von (Ehe-)Paaren **maximal € 395,78**

Neu: Bezieher*innen einer Ausgleichszulage erhalten im Frühjahr 2022 gemeinsam mit ihrer Pension eine einmalige Zahlung von € 300,- (lt. Ankündigung der Regierung vom 28. Jänner 2022).

Pflegegeld

Vom PVÖ erreicht: Seit 2020 wird das Pflegegeld in allen Stufen jährlich angehoben.

Es beträgt monatlich:

Stufe 1: mehr als 65 Stunden Pflegebedarf.....€ 165,40
Stufe 2: mehr als 95 Stunden.....€ 305,00
Stufe 3: mehr als 120 Stunden.....€ 475,20
Stufe 4: mehr als 160 Stunden.....€ 712,70
Stufe 5: mehr als 180 Stunden.....€ 968,10
Stufe 6: mehr als 180 + zusätzl. Betreuung.....€ 1.351,80
Stufe 7: mehr als 180 + keine zielgerichtete Bewegung der vier Extremitäten.....€ 1.776,50

24-Stunden-Pflege

Die Förderung beträgt pro Monat (min. Pflegestufe 3)

Selbstständige max.: € 550,-
Unselbstständige max.: € 1.100,-
(entspricht zwei Betreuungskräften)

Eine Förderung kann nur gewährt werden, wenn das monatliche Nettoeinkommen der betreuten Person € 2.500,- netto nicht übersteigt. Nicht zum Einkommen zählen: Pflegegeld, Familienbeihilfe, Kinderbetreuungsgeld, Wohnbeihilfen.

Stand: 28. Jänner 2022

ZUVERDIENSTGRENZE bei Frühpensionen/Geringfügigkeitsgrenze:

Das Entgelt darf monatlich **€ 485,85** nicht übersteigen. Eine tägliche Geringfügigkeitsgrenze gibt es seit 2017 nicht mehr.

EINKOMMENSSTEUERGRENZE für Pensionist*innen (Lohnsteuergrenze):

Diese beträgt 2022 **€ 1.328,15** brutto/Monat. Besteht Anspruch auf den erhöhten Pensionistenabsetzbetrag, liegt sie bei monatlich € 1.498,95 brutto.

ZUSCHUSSLEISTUNG ZU FERNSPRECHENTGELTEN (ehemals Telefonbefreiung):

Abhängig vom Anbieter gibt es einen Zuschuss oder z. B. Freitelefonie-Minuten.

REZEPTGEBÜHR:

pro Medikamentenpackung: **€ 6,65**

REZEPTGEBÜHRENBEFREIUNG:

Das Nettoeinkommen darf folgenden Wert nicht übersteigen (Ausgleichszulagen-Richtsätze):

- **alleinstehende Personen:** monatlich € 1.030,49
- **Zweipersonenhaushalt:** monatlich € 1.625,71
- pro mitversichertem Kind zusätzlich € 159,-

REZEPTGEBÜHRENBEFREIUNG:

(Chronisch Kranke):

Das monatliche Nettoeinkommen darf folgenden Wert nicht übersteigen:

- **alleinstehende Personen:** € 1.185,06
- **Zweipersonenhaushalt:** € 1.869,57
- pro mitversichertem Kind zusätzlich € 159,-

VERPFLEGUNGSKOSTENBEITRAG KRANKENHAUS:

Der Spitals-Verpflegungskostenbeitrag beträgt – je nach Bundesland – rund **€ 13,-/Tag** – maximal 28 Tage pro Kalenderjahr. Ab dem 29. Tag trägt die Sozialversicherung die Kosten zur Gänze. Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt diese Kostenbeteiligung. Dies gilt aber nicht für mitversicherte Angehörige.

HEILBEHELFE – KOSTENANTEIL:

Für Heilbehelfe/Sehbehelfe gilt ein Selbstbehalt von 10 % pro Behelf. Mindestens aber € 37,80 (Heilbehelf) bzw. mindestens € 113,40 (Sehbehelf). Die Grenzen der Kostenübernahme liegen bei € 1.512,- pro Heilbehelf und € 3.580,- pro Prothese.

Negativsteuer (Gutschrift)

Pensionist*innen, die im Jahr 2021 Pensionen **unterhalb der Einkommenssteuer-Grenze** hatten, sprich keine Lohnsteuer bezahlt haben und keine weiteren Einkünfte bezogen haben, haben Anspruch auf eine Gutschrift auf bezahlte Krankenversicherungsbeiträge (sogenannte „Negativsteuer“). Das sind (bezogen auf das Jahr 2021) im Jahr **2022 bis zu € 550,-**. Diese Gutschrift kann ab Anfang 2022 beim Finanzamt mittels des Formulars L1 beantragt werden. Erfolgt bis Juni 2022 kein Antrag, so wird vom Finanzamt ein automatischer Steuerbescheid ausgestellt – die Auszahlung erfolgt dann im Herbst 2022.

Vom Pensionistenverband erreicht: Seit 2020 haben auch Ausgleichszulagenbezieher*innen Anspruch auf die „Negativsteuer“.

Erhöhter Pensionistenabsetzbetrag:

Der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag beträgt **€ 1.214,-** jährlich, wenn die **jährlichen Brutto-Pensionseinkünfte zwischen € 19.930,-** (entspricht einer monatlichen Brutto-Pension von € 1.750,09) und **€ 25.250,-** (entspricht einer monatlichen Brutto-Pension von € 2.217,25) liegen und folgende weitere Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind:

- eine Ehe oder eingetragene Partnerschaft, die mehr als 6 Monate besteht, und die Ehepartner bzw. eingetragenen Partner nicht dauernd getrennt leben;
- der Ehepartner/Partner Einkünfte von höchstens € 2.200,- jährlich erzielt und kein Anspruch auf den Alleinverdienerabsetzbetrag besteht.

Hinweis: Der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag kann bereits im monatlichen Lohnsteuerabzug berücksichtigt werden (Formblatt E30 bei der pensionsauszahlenden Stelle abgeben). Wichtig: Auch wenn die Begünstigungen bereits durch die pensionsauszahlende Stelle berücksichtigt wurden, müssen diese auch bei der jährlichen Arbeitnehmerveranlagung im Formular L1 beantragt werden, damit es zu keiner Nachversteuerung kommt.

Liegen die Voraussetzungen für einen erhöhten Pensionistenabsetzbetrag nicht vor, ist unter Umständen der Anspruch auf den **Pensionistenabsetzbetrag** gegeben. Dieser beträgt **€ 825,-** jährlich. Dieser Absetzbetrag vermindert sich gleichmäßig einschleichend bei laufenden jährlichen Brutto-Pensionseinkünften von **€ 17.500,-** (entspricht einer m. Brutto-Pension von € 1.536,70) bis **€ 25.500,-** (entspricht einer m. Brutto-Pension von € 2.239,20) auf null Euro. Sind die Voraussetzungen gegeben, erfolgt die Auszahlung automatisch.

Gebührenbefreiung Rundfunkgebühr (GIS)

Das Haushalts-Nettoeinkommen darf nach Abzug des Mietzinses (bei Eigenheim oder wenn keine Angaben gemacht werden: pauschal € 140,-) bei **alleinstehenden Personen monatlich € 1.154,15, bei einem Zweipersonenhaushalt monatlich € 1.820,80 nicht übersteigen**. Es sind die Einkünfte aller Mitbewohner*innen zusammenzuzählen. Pro weiterer Person im Haushalt zusätzlich € 178,08. Unfallrenten, Pflegegeld etc. sind nicht anzurechnen. Übersteigt das Haushalts-Nettoeinkommen die Betragsgrenzen, können Kosten für 24-Stunden-Betreuung, anerkannte außergewöhnliche Belastungen als Abzugsposten geltend gemacht werden. Telefonische Information bei GIS (Gebühren Info Service): 0810/00 10 80

Rat & Hilfe beim Pensionistenverband Österreichs

Unsere „Wichtigen Zahlen“ können nur einen kurzen Überblick über diese umfangreiche Thematik bieten. Für Detailfragen bitte an den Pensionistenverband wenden. Beratung in Fragen zu Pension, Befreiungen, Pflege-, Steuer-, Rechts- und Testamentsangelegenheiten steht PVÖ-Mitgliedern in allen neun Landesorganisationen **kostenlos zur Verfügung!**



Pensionistenverband – Verbandszentrale
Gentzgasse 129, 1180 Wien
Tel.: 01/313 72, Email: office@pvoe.at
Internet: pvoe.at,
Facebook: Pensionistenverband Österreichs





Betrugsversuche über Telefon und E-Mail haben stark zugenommen. Seien Sie bei unbekannten Anrufern, Bitten um Geld oder hohen Gewinnversprechen stets vorsichtig!

NEUE BETRUGSMASCHEN – WIE SIE SICH SCHÜTZEN KÖNNEN

So machen Sie Telefon- und Online-Gaunern das Leben schwer!

Gefälschte Paket-SMS, betrügerische Mails/SMS im Namen von Banken, hohe Gewinnversprechen, Anrufe von vermeintlichen Polizist*innen oder angeblichen Verwandten, die dringend Geld fordern bzw. benötigen. Die Liste von Betrugsmaschinen ist schier endlos! Wir zeigen, wie Sie sich davor schützen können!

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben auch die Betrugsversuche via Telefon oder über das Internet stark zugenommen. Deshalb ist es wichtig, über aktuelle Betrugsmaschinen Bescheid zu wissen.

Enkelkind/Verwandter benötigt dringend Geld: Betrüger rufen – meist ältere – Personen an und erzählen, dass ein Verwandter dringend Geld benötigt und sie dieses für sie abholen sollen! Vorsicht! Geben Sie niemals Geld bei Fremden ab! Rufen Sie Ihren Angehörigen direkt an, fragen sie nach, ob die Geschichte wahr ist.

SMS über angebliche Paketlieferungen: Immer wieder kursieren SMS mit angeblichen Paket-Nachrichten. Am Ende der Nachricht befindet sich ein Link, um die Sendung zu verfolgen. Solche Links dürfen keinesfalls geöffnet werden – sie führen zu Schadsoftware (Programmen, die Ihr Handy schädigen können) oder haben das Ziel, Ihre privaten Konto- oder Kreditkartendaten abzugreifen. Löschen Sie solche SMS immer sofort, blockieren Sie die Nummer. Wie das funktioniert, ist je nach Handtyp und Anbieter unterschiedlich.

Anrufe von falschen Polizisten: Betrüger geben sich als Polizisten aus und versuchen mit den abenteuerlichsten Geschichten an Geld und/oder Schmuck ihrer Opfer zu kommen. Wichtig: Echte Polizisten übernehmen niemals Wertsachen zur Verwahrung.

Sie haben gewonnen!: Sie erhalten eine Mail oder SMS, dass Sie angeblich viel Geld oder einen tollen Sachpreis gewonnen hätten. Um Ihren Preis zu erhalten, müssen Sie aber vorher Ihre Ausweiskopien übermitteln/Ihre Bankdaten bekanntgeben/einen SMS-Code bestätigen/eine Bearbeitungsgebühr überweisen! Tun Sie das nicht!

Wichtig ist: Geben Sie im Internet oder am Telefon keine persönlichen (Zahlungs)daten leichtfertig weiter! Verschicken Sie keine Kopien von persönlichen Papieren! Seien Sie misstrauisch bei Anrufen von Fremden! Geben Sie niemals Bargeld/Wertgegenstände an Fremde weiter! Rufen Sie bei unbekannten Rufnummern (besonders Nummern aus dem Ausland) nicht zurück! Wenn Sie fürchten, Opfer eines Betrugs geworden zu sein, informieren Sie umgehend die Polizei! **INFO:** Der Pensionistenverband informiert seine Mitglieder via Facebook facebook.com/pensionistenverband stets tagesaktuell über die neuesten Betrugsversuche. 



VON PVÖ-
KONSUMENTEN-
SCHÜTZER
Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at



Keine Ökostrom-Pauschale für 2022 – spart über 100 Euro!

Österreichs Stromkunden ersparen sich in diesem Jahr die volle Ökostrom-Pauschale! Das sind im Schnitt über 100 Euro pro Jahr. Zu verdanken ist dies einem Initiativantrag der SPÖ. All jene, die ihre Ökostrom-Pauschale bereits bezahlt haben, bekommen sie wieder zurücküberwiesen. Wichtig: Diese Maßnahme hat keine Auswirkungen auf den Ausbau nachhaltiger Energieformen! Für den Pensionistenverband Österreichs ist dies – gemeinsam mit dem von der Regierung angekündigten Energieausgleich in Höhe von 150 Euro – ein Schritt in die richtige Richtung, um die Menschen in Österreich zu entlasten. Aber es ist immer noch viel zu wenig, um die enorme Kostensteigerung bei Heizen und Energie auszugleichen. Deshalb fordern wir einen Winterzuschuss in Höhe von 300 Euro und eine Halbierung der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie.



Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Schöberl kennen unsere Leserinnen und Leser bereits aus früheren Artikelserien als einen Spezialisten für Erbrecht und Vermögensweitergabe. Dr. Wolfgang Schöberl betreut aber auch schwerpunktmäßig den Immobilienbereich, gemeinsam mit der versierten Maklerin Eva Kalenczuk, die sich den Leserinnen und Lesern von UG – *Unsere Generation* kurz vorstellt: „Auch ich gehöre bereits zur Generation 60+, arbeite noch immer begeistert als Immobilienmaklerin und kenne die Bedürfnisse meiner Generation sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus der täglichen Praxis. Zum Glück gibt es auf jede Frage eine oder mehrere Antworten. Schließlich ist gerade Ihr Zuhause eines der wichtigsten Themen, denn hier verbringen Sie die meiste Zeit Ihres Lebens!“

Dr. Wolfgang Schöberl

Doktor der Rechtswissenschaften, führt seit 2013 die Rechtsanwaltskanzlei www.wslaw.at in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e. U. www.eva-immo.at



Einbrecher im eigenen Zuhause: Ein wahrer Alptraum! Wir zeigen Ihnen, wie Sie es den Langfingern möglichst schwer machen können.

FOTOS: PVÖ, ISTOCK BY GETTY IMAGES

WINTERZEIT IST EINBRUCHSZEIT

So schützen Sie Ihr Zuhause!

Auch wenn die Tage jetzt langsam wieder länger werden, haben Einbrecher immer noch „Saison“. Im Schutz der Dämmerung oder Dunkelheit verschaffen sie sich Zutritt zu Häusern und Wohnungen. Unsere Immobilienprofis geben Tipps, wie man sich vor ungebetenen Gästen schützen kann.

Durch die verfrühte Dämmerung ist jetzt noch „Einbruchssaison“ bis Ende März. Die Täter schlagen besonders gerne zwischen 16 und 21 Uhr zu. Die meisten der Einbrecher gelangen über ein Fenster oder die Terrassentür in das Haus/die Wohnung. Nur wenige brechen direkt durch die Haustür ein, weil Haustüren meist so positioniert sind, dass sie gut einsichtig sind. Terrassen aber sind so ausgerichtet, dass sie von der Straße aus nicht zu erkennen sind. Hier haben Lichtquellen mit Bewegungsmelder eine abschreckende Wirkung.

TÜREN UND FENSTER IMMER SCHLIESSEN

Die Einbrecher versuchen meist, mithilfe von Hebelwerkzeugen die Rahmen von Fenstern/Balkontüren/Terrassentüren vollständig zu öffnen, sehr einfach gelingt dies bei gekippten Fenstern. Achten Sie bei Fenstern, Türen und Schlössern auf Qualität und verschließen Sie alle Fenster auch bei kurzer Abwesenheit sorgfältig. Rund 45 Prozent aller misslungenen Einbruchversuche scheitern an mechanischen Sicherungseinrichtungen. Laut Polizei geben Täter nach ca. drei Minuten auf, wenn sich in dieser Zeit Türen und Fenster

nicht öffnen lassen. Was sich ebenfalls immer empfiehlt, sind zusätzliche Schlösser oder der Einbau einer Alarmanlage. Bitten Sie eine Vertrauensperson, bei Ihrer Abwesenheit nach dem Rechten zu sehen und den Postkasten zu entleeren, oder beauftragen Sie die Post, Ihre Briefe und Pakete erst nach Ihrer Rückkehr zuzustellen. Bei langer Abwesenheit am besten alle Wertsachen ganz aus dem Haus nehmen und sicher in einem Bankschließfach aufbewahren.

WENN DIE EINBRECHER IM HAUS SIND

Was sollte man tun, wenn man Täter im Haus ertappt? Drehen Sie sofort das Licht auf! Seien Sie laut, damit man glaubt, dass Sie nicht alleine sind. Geben Sie aber dem/den Täter/n die Möglichkeit zur Flucht. Wenn Sie versuchen, ihn/sie aufzuhalten, könnte die Situation wirklich gefährlich werden. Rufen Sie umgehend die Polizei unter 133 an. Teilen Sie mit, wie viele Täter Sie gesehen haben und in welche Richtung sie geflüchtet sind. Warten Sie an einem sicheren Ort auf das Eintreffen der Polizei! Wir wünschen Ihnen einen sicheren und schönen Winter! 📞

Herzlichst
Ihre Immobilienspezialisten

AKTIV WERDEN

Philipp macht Sie fit!

Selbst der größte Sportmuffel findet plötzlich Gefallen an der Bewegung, wenn Fitness-Star Philipp Jelinek ins Spiel kommt. Der „Vorturner der Nation“, der sich gerne auch als „Ilse Buck 2.0“ bezeichnet, bringt Sie täglich von Montag bis Freitag auf ORF 2 um 9.10 Uhr in Schwung.

www.fit-mit-philipp.at



1 Und los geht's! Stellen Sie sich mit geradem Rücken vor einen Stuhl. Die Arme sind waagrecht und parallel nach vorne gerichtet. Beginnen Sie, leicht in die Knie zu gehen. Mit ausgestreckten Armen ist diese Übung für Beginner einfacher durchzuführen.

Auf dem „heißen Stuhl“

Neue Fitness-Serie. TV-Star Philipp Jelinek macht es Ihnen vor! Zum Start unserer neuen Übungsreihe beginnen wir mit **Kniebeugen** (auch „Squats“ genannt), die vor allem Oberschenkel- und Pomuskeln stärken und die Beweglichkeit des Unterkörpers erhalten.



2 Bauchmuskeln leicht anspannen und langsam tiefer gehen. Achten Sie darauf, dass der Po nach unten geht, nicht nur die Knie gebeugt werden. Die Knie sollten bei der Beugung nicht nach innen fallen oder über die Fußspitzen hinausragen. Die Fersen am Boden und den Rücken immer gerade und gestreckt halten.

Ungeübte können nun ganz kurz auf dem Stuhl Platz nehmen (so, als wäre der Sessel brennend heiß) und stehen dann wieder langsam auf. Fersen fest in den Boden pressen, den Po so tief wie möglich halten beim Ausführen der Übung.



4 Geübtere führen die Übung mit verschränkten Armen durch und setzen den Po nicht auf dem Stuhl ab, das Hinsetzen wird nur angedeutet. Für mehr Kraft die Übung in 5–10 Sätzen 1 bis 5 Mal wiederholen, zum Muskelaufbau in 3–5 Sätzen 6 bis 15 Mal.



Donauinselfest 2022: Turnen Sie mit Philipp!

Vom 24. bis 26. Juni 2022 verwandelt sich die Donauinsel in Wien wieder zur größten Open-Air-Arena.

Bunter, vielfältiger, interaktiver: Rechtzeitig zum Sommerbeginn wird die Donauinsel an drei Tagen zum spannenden Schauplatz für Musik, Kultur, Sport und Genuss. Internationale und nationale Acts machen das 39. Donauinselfest für alle Generationen bei freiem Eintritt zum Erlebnis! Und dieses Mal soll auch ein besonderer Rekord aufgestellt werden: Gemeinsam mit Fitness-Star Philipp Jelinek wird zur „größten Turnstunde der Welt“ aufgerufen! Kommen Sie mit Kindern, Enkeln, Freunden – und turnen Sie sich mit Philipp ins Buch der Rekorde!

donauinselfest.at

**Mitmachen:
größte Turnstunde
der Welt!**

„Einmal mit 50.000 Menschen in einem vollen Stadion turnen“ – das ist Philipps Traum. Beim Donauinselfest 2022 kann dieser Traum Wirklichkeit werden:

Größte Turnstunde der Welt mit Philipp

**25. Juni 2022, 11–12 Uhr
Hauptbühne Donauinselfest**



Hilfe und Wärme

Seit 6. Dezember 2021 wird Unterleibskrebs-Patientinnen, die therapiebedingt oft über kalte Füße klagen, gleich zweifach Wärme gespendet. Im Rahmen der Aktion „Grüne Socken“ der Österreichischen Krebshilfe erhalten sie während des Aufenthalts in einem zertifizierten gynäkologischen Zentrum auf Wunsch grüne Socken – gestrickt mit Liebe und viel positiven Gedanken von „unbekannten“ Frauen. Eine berührende Geste, die auch von innen heraus wärmt. „Mit der Aktion wollen wir auf das breite Hilfs- und Unterstützungsangebot der Krebshilfe hinweisen“, so Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevela. Unter www.krebshilfe.net/gruenesocken finden Interessierte alle Informationen zur Aktion!



„Jung“ alt werden

Sehr alt zu werden ist das eine, körperlich und geistig fit alt zu werden das andere. Aber es ist möglich, versprechen die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer und der Journalist Friedrich Graf in ihrem Buch „Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden“ (Goldegg Verlag, € 19,95). Das Autorenduo stellt 10 praxiserprobte Strategien aus den Bereichen Ernährung, Schlafverhalten, körperliches Training, positive Lebenseinstellung etc. vor, die sich leicht umsetzen lassen, aber eine große Wirkung haben.

3x1 Buch zu gewinnen (Kw. „Jung bleiben“), Teilnahme siehe Vorteilsclub!

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN WINTER



Medikamenten- und Notfalltaschen bringen Ordnung in Ihre Arzneimittel

EINFALL FÜR ZWEI

Reiseapotheke mit System

Außen leuchten die kleinen, handlichen Packerln knallig wie eine Warnweste und sind daher in keinem Koffer und in keinem Rucksack zu übersehen. Die von einer Allgemeinmedizinerin und einer Unternehmensberaterin (daher „Einfall für zwei“) entwickelte Reiseapotheke „für ALLE Fälle“ und das Erste-Hilfe-Set „für NOTfälle“ können aber noch mehr. Sie schaffen Ordnung. So haben Sie im Fall des Falles auf Reisen oder bei Wanderungen die benötigten Medikamente oder das erforderliche Verbandsmaterial rasch griffbereit zur Hand. „Die Grundidee für die Taschen waren daher auch Ordnung nach Themengebieten und ein einfaches Beschriftungssystem“, erklären die beiden Erfinderinnen Monika Wohlmuth-Schweizer und Natascha Woschnagg-Kloser. Zusätzlich zu den Fächern für Dinge, die in jeder Apotheke enthalten sein sollten, lassen die Taschen auch Raum für individuelle Medikamente. **Nähere Informationen: www.einfallfuerzwei.com**

BETRIFFT GÜRTELROSE

Neuer Podcast mit Martina Rupp



Martina Rupp litt an Gürtelrose

Eine/r von drei ÖsterreicherInnen erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose. Bei ca. 30 % der PatientInnen verläuft die Erkrankung mit Komplikationen. Trotzdem wird diese Gürtelrose nach wie vor unterschätzt. Im Rahmen des Podcasts „Betrifft Gürtelrose“ soll das Bewusstsein in der Bevölkerung geschärft und grundlegendes Wissen vermittelt werden. Moderatorin ist die bekannte Radio- und TV-Sprecherin Martina Rupp, die sich aufgrund ihrer eigenen Erkrankung für die Kampagne engagiert: „Gürtelrose ist eine furchtbare Krankheit – so viele bekommen sie und so wenige wissen darüber Bescheid. Das will ich ändern.“ gueltelrose-info.at/podcast-mit-martina-rupp/



„Sich regen bringt Segen“ – bald werden Sie bemerken, wie sich Ihr Körper positiv verändert und Sie sich beweglicher und fitter fühlen

Zeit für einen Neustart!

Volles Programm. Fühlen Sie sich auch dauermüde und schlapp? Dann ist es Zeit, mehr für den eigenen Körper und die Gesundheit zu tun. Mit Bewegung, Ernährung und entsprechender Entschlackung fühlen Sie sich bald richtig „frühlingsfrisch“.

Das neue Jahr hat wie das alte begonnen: Noch immer haben Sie ein schlechtes Gewissen, da die letzte Kontrolluntersuchung leicht erhöhte Cholesterin- und Leberwerte ergeben hat. Dauernd fühlen Sie sich schlapp und müde. Der Arzt hat Ihnen geraten, Ihre Ernährung umzustellen, mehr Bewegung zu machen, hin und wieder einen Fastentag einzulegen.

NIEDER MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND!

Gutes, auch für Ihre Gesundheit, kann nur entstehen, wenn man den inneren Schweinehund überwindet und die Dinge anpackt. Für eine Veränderung braucht es Motivation – und die holen Sie sich, indem Sie sich Belohnungen in Aussicht stellen. Kleine

Schritte und erreichbare Ziele sind wichtig: Schreiben Sie sich Notizen, z. B. „Wenn ich es in drei Wochen geschafft habe, regelmäßig zweimal in der Woche Bewegung zu machen, dann gönne ich mir ein neues Kleid!“, und kleben Sie diese sichtbar auf Spiegel oder Külschrank. Sie werden bemerken: Mit der Zeit und diesen „Motivationshelfern“ verwandelt sich vermeintliche „Plage“ in Freude und Lust.

JETZT KOMMEN SIE ENDLICH IN SCHWUNG!

Sie halten es mit der Aussage „No sports“? Das ist Ausrede Nummer eins. Schon kleine Spaziergänge ein paarmal in der Woche wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und „schmieren“ die Gelenke. Der Sauerstoff zirkuliert im Körper, Verspannungen

lösen sich langsam. Da sind Sie vor schweißtreibender Anstrengung noch weit entfernt. Das muss es auch nicht sein.

Gelenkschonende Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, rückenfreundliche Gymnastik, Tanzen, Tai-Chi ... gibt es unendlich viele. Ausprobieren und Ihre Lieblingssportart finden! Oder bei unserer UG-Übungsserie mit TV-Star Philipp Jelinek gleich in Bewegung kommen (siehe Seite 22).

Sie sind doch allein und Ihnen macht Bewegung nur in der Gruppe Spaß? Da haben wir schon Ausrede Nummer zwei. Als PVÖ-Mitglied können Sie aus einem vielfältigen Sportangebot oft ganz in Ihrer Nähe wählen und haben dabei gute Gesellschaft von Gleichgesinnten – das motiviert und macht doppelt Spaß!

GEBEN SIE ES DOCH ZU: SIE „SÜNDIGEN“ BEIM ESSEN!

Greifen Sie gern zu fetten oder stark zuckerhaltigen Getränken und Speisen? Ach, Sie meinen, Sie hätten sich das verdient und man brauche halt „Seelentröster“. Sicherlich, niemand wird krank bei „Sünden“ in Maßen, doch die Dosis macht das Gift!

Ausgewogen und gesund zu kochen und zu essen – mit viel Gemüse, Obst, Fisch und wenig Fleisch – ist keine „Sisyphusarbeit“. Das Angebot an schmackhaften, gesunden Lebensmitteln mit wenig Fett und Zucker ist heute so groß wie noch nie – und für jeden Gusto ist etwas dabei. Und immer wieder einen Fasten- oder Entschlackungstag mit Kräutern (siehe Kasten r.) einzulegen ist nicht lebensbedrohlich, sondern hält „jung“. ☺

JETZT IST „DETOX“ ANGESAGT!

Manche Kräuter und Wildpflanzen haben eine besonders gute entschlackende und entgiftende Wirkung – die perfekten Begleiter bei Fasten- oder Entschlackungstagen! Die Wirkstoffe der Pflanzen sind auch in diversen Nahrungsergänzungsmitteln zu finden.



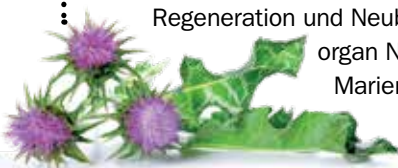
Brennnessel: wirkt blutreinigend, aktiviert die Abwehrmechanismen des Körpers, regeneriert den Verdauungstrakt, regt die Nierenfunktion an und beseitigt Gifte und Stoffwechselprodukte. Sie ist reich an Antioxidanzien, Kalzium, Eisen und Vitamin K.

Junge Brennnesselblätter sind ideal für Tees (pur oder mit Zitronensaft), Smoothies (kleine Menge), passen zu Suppen, in Gemüsegerichte, Aufläufe, Füllungen oder lassen sich zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Löwenzahn: Die Wurzel ist ein besonderer Blut- und Nierenreiniger, verbessert die Leber- und Gallenfunktion, unterstützt eine gesunde Verdauungstätigkeit und stärkt somit den gesamten Organismus. Wurzel, Blätter, Blüten und Blütenstängel der jungen Pflanze eignen sich für die Zubereitung zu einem Salat, Wurzel und Blätter verwendet man in Tees. Der Löwenzahn ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



Mariendistel: Die Pflanze verhindert das Eindringen von giftigen Substanzen in die Leberzellen, fördert deren Regeneration und Neubildung. Unser Entgiftungsorgan Nummer eins wird durch die



Mariendistel ideal unterstützt, sie kann als Tee getrunken werden. Ausreichend Wirkstoffe

findet man jedoch in Mariendistelsamen, die gemörsert und aufgegossen werden (zehn Minuten ziehen lassen, dreimal täglich eine Tasse eine halbe Stunde vor dem Essen). Können auch gekaut werden (ca. zwei EL tgl.).

Große Klette: Die Klettenwurzel ist blutreinigend, entgiftend und unterstützt die Entschlackung bei Diäten. Die Wurzelextrakte der Pflanze sollen antibiotisch und blutzuckerreduzierend wirken, in der Phytotherapie wird sie bei Blasen- und Gallensteinleiden, Erkrankungen der Leber, Gicht, Rheuma und Diabetes eingesetzt. In Form von Tee aus der Wurzel, zwei- bis dreimal täglich trinken.



Erhöhte Leberwerte: Wenn der Körper Alarm schlägt



Sind Sie häufig müde und erschöpft? Dann sollten Sie Ihre Leberwerte überprüfen lassen! Sind diese erhöht, braucht die Leber gezielte Unterstützung.

Leberprobleme zeigen sich meist schleichend. Zunächst ist oft nur starke Erschöpfung bemerkbar. Auch im Fall von Johanna M. (57)*. „Als der Arzt dann erhöhte Leberwerte diagnostizierte, bin ich aus allen Wolken gefallen. Eigentlich ernähre ich mich gesund und trinke sogar auf Anregung meiner Tochter häufig Smoothies. Er hat mir dann aber erklärt, dass die Probleme nicht zwingend von ungesundem Essen oder Alkohol kommen müssen, sondern auch meine Medikamente dafür verantwortlich sein können. Was mich wirklich überrascht hat: Auch diese Smoothies können aufgrund ihres Fruchtzuckers die Leber in Mitleidenschaft ziehen.“

DIAGNOSE FETTLER

Johanna M. leidet an einer beginnenden Fettleber. Durch die erhöhte Belastung kann ihre Leber ihre so

wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr in vollem Umfang leisten. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein. „Mir war klar, dass ich dringend etwas tun muss, um die Leberwerte wieder in den Griff zu bekommen.“

HILFE AUS DER NATUR

Der Arzt rät Johanna M. zu einer Mariendistel-Kur. Diese traditionsreiche Heilpflanze wird immer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Grund dafür ist der mittlerweile umfassend erforschte Wirkstoff Silymarin. Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und verhindert gleichzeitig, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen. So wird die Leberfunktion nach und nach wieder verbessert und die Leberwerte können sich normalisieren. Schon nach zwei Monaten bemerkte Johanna M. die positiven Auswirkungen.

*Name von der Redaktion geändert.

Anzeige

UNSER TIPP AUS DER APOTHEKE



DR. BÖHM® MARIENDISTEL

- Verbessert die Leberfunktion
- Schützt vor Schadstoffen
- Kurmäßige Einnahme empfohlen



Pflanzliches Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



„Futter“ für die Immunkraft

„Du bist, was du isst“ – kein Spruch trifft es besser, wenn es um die Stärkung der Immunabwehr des Körpers geht. Was jetzt auf Ihrem Teller landen sollte.

Ganzunabhängig von der Jahreszeit ist es wichtig, das Immunsystem gesund zu halten und zu stärken. Neben der Bewegung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Bestimmte Lebensmittel können die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten reduzieren oder dabei helfen, schneller gesund zu werden. Wenn die Immunkraft „schwächelt“, sollten Sie daher zu Nahrung greifen, die die Abwehrkräfte wieder „aufpäpelt“.

EISEN UND VITAMIN C

Eisen stärkt das Immunsystem. Gute Eisenlieferanten sind Fleisch, Geflügel, Fisch, Erbsen, Spinat, Kohl, Schwarzwurzeln, Linsen, Nüsse (reich an Selen, Vitamin E und Zink!), Samen und getrocknete Früchte. Vermeiden Sie, Kaffee oder Tee zum Essen zu trinken, das behindert die Eisenaufnahme.

Vitamin C wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ. Greifen Sie zu

Zitrusfrüchten, rotem Paprika, Brokkoli, dunkelgrünem Blattgemüse oder dunklen Beeren.

PROBIOTISCH UND VITAMIN A

Probiotische Lebensmittel schützen vor schädlichen Stoffen und Infektionen. Dazu zählen Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Kimchi, Miso oder Kombucha.

Auch Vitamin A unterstützt ein schwaches Immunsystem. Vor allem Süßkartoffeln, Karotten, dunkelgrünes Blattgemüse,

roter Paprika, Fisch und Innereien sind reich am Vitamin.

WURZEL UND TOLLE KNOLLE

Wer Infektionen am effektivsten vorbeugen möchte, baut am besten die Ingwer-Wurzel fix in den Speiseplan ein. Und eine besonders tolle Knolle wächst vor der Haustür: Knoblauch entfaltet seine immunstärkende Wirkung am besten, wenn er zerdrückt und nur kurz erhitzt verzehrt wird. 

BEZAHLTE ANZEIGE

**Bio CBD ist
5 Sterne Wellness
in der Flasche.**



**Stressfrei shoppen
auf biobloom.at**

BioBloom
VERTRAU DEINER NATUR

Alleskönner Omega-3

Omega-3-Fettsäuren sind für unseren Körper lebenswichtig. Gerade Herz, Gefäße, Gehirn und Augen profitieren von einem ausgewogenen Spiegel.

Die mehrfach ungesättigte Fettsäure Omega-3 wird nahezu überall im Körper benötigt – ein Leben lang. Sie wird in kurzkettige (z. B. in Lein-, Hanf-, Chia- und Walnussöl, Saaten und Nüssen) und – für die Gesundheit besonders förderliche – langkettige Fettsäuren (genannt EPA und DHA, z. B. in fettreichem Seefisch) unterteilt.

Liegt ein Mangel vor, kann man auch auf ausgewählte Nahrungsergänzungspräparate zurückgreifen. Sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt und lassen Sie den Omega-3-Spiegel bestimmen, um abzuklären, ob ein entsprechender Mangel vorliegt.

WICHTIGES ZUSAMMENSPIEL

Damit Omega-3 seine anti-entzündliche Wirkung im Körper entfalten kann, braucht es einen „Partner“: die Omega-6-Fettsäure, die nur über die Nahrung zugeführt werden kann (z. B. in Pflanzenölen, Eiern, Milch ...). Sie unterstützt Wundheilung und Infektionsabwehr. Hier ist das Verhältnis beider Fettsäuren zueinander (2:1 bis max. 5:1) wichtig.

STARKE UNTERSTÜTZUNG

Omega-3 ist ein wahrer Alleskönner im Körper: Es senkt die Blutfettwerte (Cholesterin) sowie den Blutdruck und kann

damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Chronische Entzündungen (Schuppenflechte, Gelenkrheuma, Darmerkrankungen...) werden gelindert. Eine ausreichende Zufuhr beugt altersbedingter Makuladegeneration (AMD) oder dem Trockene-Augen-Syndrom (Sicca-Syndrom) vor. Eine positive Wirkung ist auch bei Depressionen, Demenz, Aufmerksamkeits- und Angststörungen zu verzeichnen. 

So wirkt Omega-3

Ein ausgewogener Spiegel beeinflusst wichtige Funktionen im Körper und unterstützt unsere Gesundheit.



Fördert die Herzgesundheit



Positive Wirkung bei Depressionen, Angst



Reduziert das Fett in der Leber



Verbessert die Schlafqualität



Verbesserung der Hirnfunktionen



Erhaltung der Sehschärfe



Für gesunde Gelenke, wirkt entzündungsfördernd

Erhöhte Blutfettwerte?

BEFUND: 651984321654
Ausgabe: 05.05.2020 / 13:55

UNTERSUCHUNG (*=Fremdbefund)

FETTSTOFFWECHSEL

Cholesterin

Triglyceride

HDL-Cholesterin

Bewertung: Idealbereich = >55

hohes Risiko = <35

LDL-Cholesterin

ACHTUNG: LDL-Ergebnisse nur bei Triglycerid-Werten <4

... Zielwerte je nach KHK-Gesamtrisiko

Für Patient

Fast jeder Zweite hat heutzutage zu hohe Blutfettwerte – ein nicht zu unterschätzendes Risiko für das Herz-Kreislauf-System. Ärzte und Apotheker empfehlen hier immer häufiger die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren. Wir erklären, warum.

Wenn die Konzentration von Blutfetten wie Cholesterin oder Triglyceride in unserem Blut zu hoch ist, wird es problematisch. Dies kann zu Ablagerungen in den Gefäßen führen, das Blut kann schlechter durchfließen und der Blutdruck steigen. Die Folge sind oft Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

STUDIEN BESTÄTIGEN

Herzspezialisten haben bewiesen, dass Omega-3-Fettsäuren einen wesentlichen Beitrag zu normalen Blutfettwerten und einem normalen Blutdruck leisten können. Bei einem einfach erhöhten Triglyceridspiegel könnte aus ihrer Sicht deren alleinige Verwendung bereits ausreichen. Bei stark erhöhten Blutfettwerten verordnen Ärzte in der Regel Cholesterinsenker. Omega-3-Fettsäuren können aber auch hier ergänzend eingenommen werden, da sie die Wirkung der Medikamente unterstützen.

KRITISCHE STIMMEN

Kritiker behaupten oft, eine Nahrungsergänzung mit Omega 3 sei unnötig, da genug davon über die Ernährung aufgenommen werden würde. Prinzipiell ist dies zwar möglich, der österreichische Ernährungsbericht zeigt jedoch, dass auf diesem Weg zu geringe Mengen der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zugeführt werden. Hier bietet sich eine Ergänzung mit Fischöl-Kapseln an.

QUALITÄT ERKENNEN

Leider weisen nur wenige Fischöl-Kapseln die benötigte Konzentration an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auf, um einen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride) zu leisten. Achten Sie hier am besten auf die Verpackung: Nur wenn dort „Normale Blutfettwerte“ erwähnt wird, ist das Präparat nachweislich dazu geeignet. Das ist gesetzlich so vorgeschrieben.

Anzeige

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Omega 3 complex
gültig von 01. bis 28.02.2022 in teilnehmenden Apotheken.



VON PVÖ-
BUNDESPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Es ist „angerichtet“!

Eigentlich habe ich gehofft, dass mit dem Dezember-Lockdown alles besser wird. Aber Omikron ließ die „Zahlen“ wieder hinaufschnellen. Das zwang uns jetzt dazu, die für Ende Jänner angesetzten PVÖ-Bundesmeisterschaften im Ski- und Langlauf zu verschieben (siehe roter Kasten unten).

Die Vorbereitungen für alle anderen sportlichen Angebote des Pensionistenverbandes im Jahr 2022 laufen auf Hochtouren und man kann sich bereits dafür anmelden (siehe rechte Seite). Wir hoffen, dass alles planmäßig „über die Bühne“ gehen darf.

An dieser Stelle möchte ich auf eine neue Aktivität des PVÖ hinweisen. Für Mitte März 2022 haben wir ein besonderes Angebot für unsere Mitglieder „maßgeschneidert“: Schneeschuhwandern. Diese Sportart ist ideal, um im Winter in der Natur die Ausdauer zu trainieren. Und in einer Gruppe macht es natürlich noch mehr Spaß.

Wir bieten daher in Maria Alm (Salzburg) gezielte Schneeschuhwandertage, wie auch gleichzeitig Langlaufstage an. Das heißt, die TeilnehmerInnen können sich aussuchen, was sie ausprobieren wollen, und auch die Sportart nach Wunsch wechseln. Die Ausrüstung kann vor Ort ausgeborgt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in der PVÖ-Zentrale bei Christina Ecker (siehe rechte Seite unten).

Helga Kretschmer, Pionierin des Senioren-Fitsports – ein Nachruf

„Beobachte die Leute, wie sie sich bewegen, aus den Defiziten kannst du deine Stunde aufbauen.“ Das war die Basis von Helga Kretschmer für ihren Ausbildungs-Unterricht.

Die staatlichen Ausbildungen im Fit-sport gab es ja schon sehr lange. Als dann 1977 seitens des Direktors der BAfL (Bundesanstalt für Leibeserziehung, jetzt BSPA – Bundessportakademie) die Idee kam, diese Ausbildungsschiene auch auf die ältere Generation auszuweiten, wurde Helga Kretschmer, die bereits bei den anderen Kursen unterrichtete und einschlägige Seminare besucht hat, sofort ins Team geholt. Sie übte diese Tätigkeit dann 25 Jahre als Lehrkraft aus. Ihr Ziel war es dabei immer, Leute auszubilden, die durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten Senioren bis ins hohe Alter mobil halten können.

VIELE NEUE IDEEN

Im KSV Kapfenberg war Helga seit Anfang der 1950er Jahre als Trainerin tätig. Auch dort hat sie Bewegungseinheiten für ältere Menschen eingeführt. Ein spezieller Bereich war ihr Koronarturnen, wo sie auch mit Ärzten zusammenarbeitete. Ziel war es, Menschen



Helga Kretschmer (l.) und Uschi Mortinger bei der Amtsübergabe 1987

nach einer Herzerkrankung (Infarkt o. Ä.) und der dementsprechenden Reha, mit regelmäßigen Übungen wieder in ein möglichst problemloses Leben zu führen.

Aber nicht nur Turnen war ihr wichtig, sie hat auch erkannt, dass Tanzen sowohl die Beweglichkeit wie auch die Koordination und Konzentration fördert. Daher wurde der Seniorentanz in die Turngruppen eingegliedert. Auch heute noch enden viele Seniorenturneinheiten mit einem Tänzchen.

Helga Kretschmer ist 2021 im 100. Lebensjahr verstorben. Sie war nicht nur eine Pionierin, sie war auch meine Vorgängerin und Lehrmeisterin in der BAfL. Vieles habe ich von ihr übernommen (und wird auch heute noch so weitergegeben).

Uschi Mortinger

PVÖ-Bundessportreferentin

8. PVÖ-Aktiv-Woche

**5.-10. JUNI 2022, BSFZ AUSTRIAN SPORT RESORT
SCHLOSS SCHIELLEITEN, STEIERMARK**

Das BSFZ Austrian Sport Resort Schloss Schielleiten, wunderschön in ein sanftes Hügelland eingebettet, ist eines der bestausgestatteten Sportresorts in Österreich mit großartigen Sportanlagen und gemütlichen Zimmern. Das Programm für die Aktiv-Woche beinhaltet abwechslungsreiche Sport- und Bewegungseinheiten, wie z.B. Rückentraining, Koordinationsübungen, Kraftausdauertraining, Musikgymnastik, Gleichgewichtsübungen, Krolf, Crossboule, Nordic Walking u. v. m. Die Betreuung erfolgt durch geschulte TrainerInnen. Selbstverständlich wird auf alle Fitness-Niveaus Rücksicht genommen.



Preise: für PVÖ-Mitglieder, p.P, VP im DZ inkl. Nutzung aller Sportanlagen und Programm: **€ 580,-**
Nicht-Mitglieder: **€ 620,-**

**ACHTUNG! NEUER TERMIN FÜR DIE
PVÖ-BUNDESMEISTERSCHAFTEN IM LANGLAUF UND IM SKILAUF:
7./8. MÄRZ 2022**

Weitere Informationen in den jeweiligen Ortsgruppen oder auf pvsalzburg.at



St. Michael im Lungau: ein Paradies für Wanderer, Radfahrer und Golfer

AKTIV SEIN MIT DEM PVÖ

Drei attraktive Sportangebote an einem Ort!

Gemeinsam macht Sporteln noch mehr Spaß! Im Vorjahr wurden vom Pensionistenverband die PVÖ-Sporttage im Lungau ins Leben gerufen – und waren rasch ausgebucht. Wer heuer im Juni gemeinsam mit anderen PVÖ-Mitgliedern aktiv sein möchte, sollte nicht lange zögern.

Der Pensionistenverband ist stets darum bemüht, selbst bewährte Aktivitäten für seine Mitglieder noch attraktiver zu machen. Und so wurde im Vorjahr die Idee geboren, drei beliebte sportliche Veranstaltung (Wandern, Radfahren und Golf) an einem Ort zum selben Termin zusammenzulegen. Die PVÖ-Sportwoche war geboren und hat gleich bei der Premiere voll „eingeschlagen“. Eigentlich nicht verwunderlich. Können so doch Paare, bei denen z. B. ein Partner golfen, der andere aber lieber wandern oder radeln will, gemeinsam einen Aktiv-Urlaub genießen. Noch dazu in netter Gesellschaft anderer PVÖ-Mitglieder. Dass das Ganze in

einer der schönsten Gegenden Österreichs, dem UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau, stattfindet und die TeilnehmerInnen beim allseits beliebten „Wastlwirt“ einquartiert sind, ist quasi das Schlagobers-Tüpfelchen auf dem i.

Was erwartet die bewegungshungrigen PVÖ-Mitglieder in diesen fünf Tagen? Die GolferInnen können mit den Tipps von Pros des ortsansässigen Golfclubs ihr Spiel verbessern und das Gelernte am letzten Kurstag bei einem Turnier auch gleich umsetzen. Aber auch EinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Platzterlaubnis- bzw. ÖGV-Platzreifeprüfung abzulegen.

Die Wanderer und die Radfahrer erkunden mit ausgebildeten Guides auf seniorengerechten Touren den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau, ein Paradies für Wanderer und Radler. 

26. bis 30. Juni 2022

ST. MICHAEL/LUNGAU, ROMANTIK-HOTEL WASTLWIRT (5 T/4 N)

Drei Sportarten, ein Termin, ein Ort

3. PVÖ-Wandertage mit geführten Wanderungen im Lungau, **€ 530,-**

4. PVÖ-Radtage mit Radtouren sowohl für Fahrrad als auch E-Bike, **€ 530,-**

7. PVÖ-Golfertreffen für Einsteiger und Fortgeschrittene, **€ 690,-**

Sicher unterwegs am Berg

Auch 2022 bietet der PVÖ seinen Mitgliedern in Kooperation mit „Naturfreunde Österreich“ wieder Übungsleiter-Ausbildungen für Bergwandern an. Dabei erfahren die TeilnehmerInnen, was es zu einem sicheren Bergerlebnis – besonders wenn man mit Gruppen unterwegs ist – alles braucht. Von der Ausrüstung über Tourenplanung bis zum Verhalten bei Unfällen.



Ausbildungsorte & Termine: Niedere Tauern, GH Wachter: 19.–22. Mai; Dachstein, Wiesbergerhaus: 9.–12. Juni; Wilder Kaiser, Hans-Berger-Haus: 28.–31. Juli; jeweils Do., 10 Uhr bis So., 16 Uhr. Preis inkl. HP p. P. im DZ für PVÖ-Mitglieder € 460,-. Im Preis sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Instrukturen sowie Lehrerunterlagen.

Ausbildung zum Radtourenführer

Diese Ausbildung richtet sich an Rad-sportler, die sich damit die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Leitung von Radveranstaltungen in PVÖ-Ortsgruppen schaffen möchten. Aufgrund der stetig wachsenden Nachfrage bietet der PVÖ diese Ausbildung auch für E-Bikes an. Zentrales Element des Kurses ist das Erlernen einer sicheren Fahrtechnik.



Ausbildungsort & Termin: 23.–26. Juni, Hotel Wastlwirt, St. Michael/Lungau. Der Kurspreis pro Person im DZ beträgt für PVÖ-Mitglieder € 410,- inkl. Genusspension, EZ-Zuschlag: € 60,-. Im Kursbeitrag sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Rad-Instrukturen, Lehrerunterlagen. Teilnehmer: 6–8 Personen

INFORMATIONEN & ANMELDUNG ZU ALLEN VORGESTELLTEN SPORTVERANSTALTUNGEN:
PVÖ-Zentrale, Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at und auf: pvoe.at



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com



*Während es
aufgeschoben wird,
enteilt das Leben.*

LUCIUS ANNAEUS SENECA

Verschieben ist ein belastendes Hinauszögern

Morgen, ja morgen, fang ich ein neues Leben an, und wenn nicht morgen, dann übermorgen oder zumindest irgendwann ...“, trällert die EAV aus dem Radio und erinnert mich, dass ich gestern damit beginnen wollte, meinen Zuckerkonsum zu reduzieren, wäre da nicht das Sonderangebot meiner Lieblingsschokolade dazwischengekommen. Susi ist um keine Ausrede verlegen, um das Putzen ihrer Fenster zu verschieben. Markus nimmt sich seit Wochen vor, seine Steuererklärung zu erledigen.

Aufschreiben, Verschieben, Ausreden etc., wir alle wenden hin und wieder Vermeidungsstrategien an. Zu oft bzw. stets und ständig Vorhaben aufzuschieben und nur unter Druck und im letzten Moment Dinge zu erledigen nennt man im Volksmund Aufschieberitis, der eigentlich Fachbegriff lautet Prokrastination.

Der Versuch, den leichtesten Weg zu gehen, das Vorgenommene zu verschieben, hat Konsequenzen. Es lässt die Aufgabe wie ein Damoklesschwert über unserem Kopf schweben. In Form eines schlechten Gewissens sowie des inneren Drucks durch das Bewusstsein, dass Unerledigtes wartet. Dies wiederum kostet Kraft und Energie, lässt uns oftmals erschöpfen sowie Versagensgefühle entstehen. Die Spirale der Selbstentwertung beginnt sich nach unten zu drehen. Jedoch der eigentlichen Aufgabe können wir damit nicht entkommen. Dies nennt man den Depletion-Effekt.

Der alte simple Volksmundspruch hat seine Berechtigung: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Würden wir diesen beherzigen, hätten Prokrastination und die damit verbundenen negativen Gefühle keine Chance. 

Die PVÖ-Lebenshilfe ist bei allen Problemen unter Tel.: 01/313 72-0 erreichbar.

Die Beratungen finden nach telefonischer Voranmeldung telefonisch, per E-Mail oder persönlich in der PVÖ-Verbandszentrale, Gentzgasse 129, 1180 Wien, statt.

Sonnenschein



**MULTI
vitDK®**



VITAMIN D3 & K2

FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV | www.multi.at

bekannt- geben	▼	▼	histor. Bez. f. e. Teil von Vietnam	franz.: halbge- frorene Speise	▼	▼	Wasser- sportart
früher: Entwendung				Abk.: Republik	▼		informieren- de Fachfrau
▶				▼			▼
▶			Planet	▶			
			Längen- maß	▼			
Abk.: Annahme							
Schiffs- typ	▶						
▶				bunter Papagei	▶		
				ehemals	▼		
poetisch: Biene		Gesichts- hautfarbe	▶				
Holzstück		Bein- bekleidung	▼				
▶						Kurzform: Südsüd- ost	
Auswuchs an Tier- köpfen	▶				Kfz-Z. Steyr-Stadt	▶	
▶					Auer- ochse	▼	
			weibl. Kosename	▶			
best. Artikel							
Elementar- teilchen	▶						

Die diesmal zu findende Lösung
nennt einen Monatsnamen.



Die 7 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge
eingetragen – ergeben die Lösung.

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

	7					2		
9			1	3			8	
6		3	5		8		9	
1				6			4	
3				5				8
	4			9				3
	9		6		5	3		7
	3			7	9			5
		6					2	

WINTERRÄTSEL

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

In diesem Diagramm sind waagrecht, senkrecht und diagonal, vorwärts oder rückwärts gelesen, 15 auf den Winter bezogene Begriffe enthalten. Wenn Sie alle gefunden haben, nennen die restlichen Buchstaben – zeilenweise gelesen – eine Wintersportart.

NOCKIS: ICH WILL DICH

Stars der Schlagermusik

Neues Album. Die NOCKIS stehen unmittelbar vor ihrem 40-jährigen Bühnenjubiläum, das sie 2022 auf dem NOCKISFEST (16.–18.9.2022 in Millstatt Kärnten) ausgiebig feiern werden.

Mit knapp 7 Millionen verkauften Soloalben ist die Formation aus Kärnten rund um Frontman Gottfried „Friedl“ Würcher Österreichs erfolgreichste Schlagerband aller Zeiten. Zum Jubiläum warten die NOCKIS mit einem neuen Album auf, das den Titel „Ich will dich“ trägt. Zu hören sind jede Menge spannende und amouröse Geschichten, die zumeist dem wahren Leben entsprungen sind. Heuer werden die NOCKIS mit diesem Album auf eine ausgedehnte Tournee gehen und rund 80 Konzerte spielen.

Gewinnen Sie 3x1 CD „Ich will dich“ (Kw. „Nockis“, Teilnahme siehe Vorteilsclub)!



**GEWINN:
3x1
CD**



Costa de la Luz

Für PVÖ-Mitglieder aus **Niederösterreich, der Steiermark, aus Salzburg, Tirol und Vorarlberg.**

Die Flugtage mit Ziel Sevilla werden Montag, Dienstag und Mittwoch sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.



Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 18.4.2022
2. Turnus	1 Woche ab 25.4.2022
3. Turnus	1 Woche ab 2.5.2022
4. Turnus	1 Woche ab 9.5.2022
5. Turnus	1 Woche ab 16.5.2022

Inkludierte Ausflüge

1x ganztags (gt), 3x halbtags (ht):
an die Algarve (gt), nach Niebla, zu den „Weißen Dörfern“ und „Kolumbus“ (je ht)

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 1.029 Euro
Für Nichtmitglieder: 1.079 Euro
EZZ: 140 Euro



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.

SENIORENREISEN

Das Comeback des Jahres

Nach unglaublichen drei Jahren Pause soll Anfang April die beliebteste und traditionsreichste Reiseveranstaltung österreichischer Senioren wieder stattfinden: das Frühjahrs-Treffen.

UG – Unsere Generation sprach mit PVÖ- und SeniorenReisen-Geschäftsführerin Gerlinde Zehetner.

Die „Generalprobe“ hat ja schon ausgezeichnet funktioniert. Gemeint ist damit die letzte Herbstreise, die im vergangenen September und Oktober auf den Inseln in der Kvarner Bucht stattgefunden hat. Doch schon wenige Wochen später hatte uns Corona wieder fest im Griff: Zuerst war es die Variante Delta, danach Omikron, die uns wieder Beschränkungen verschiedenster Art bereiteten. Was bedeutet das für das Frühjahrs-Treffen?

UG: Wie sicher sind Sie, dass das Frühjahrs-Treffen wie geplant stattfinden kann?

Gerlinde Zehetner: Ich

bin zuversichtlich, sehr zuversichtlich sogar. Denn auch wenn aktuell fast täglich neue Höchstwerte an Neuerkrankten gemeldet werden, zeigen die Zahlen doch auch eines: Omikron hat nur selten schwere Verläufe. Das sieht man an den Zahlen in den Krankenhäusern und Intensivstationen.

Sie machen sich also keine großen Sorgen, dass auch das Treffen 2022 in letzter Minute verschoben werden muss?

Nein, aus mehreren Gründen nicht. Erstens ist der bei weitem überwiegende Teil unserer Reisegäste ausreichend immunisiert, weil geimpft. Das war schon bei der Herbstreise so. Mittlerweile werden

die meisten von denen, die damals zwei Impfungen hatten, schon drei Impfungen haben und damit noch besser vor einem schweren Verlauf der Krankheit geschützt sein. Zweitens glaube ich auch allen Prognosen der Wissenschaftler, die besagen, dass mit Beginn des Frühjahrs die große Welle der Omikron-Infektionen wieder vorbei sein wird.

Bei uns. Wird das in Griechenland und Spanien auch so sein?

Auch dort sagen die Prognosen ein Abebben der Infektionen im Frühjahr voraus.

In klassischen Urlaubsländern wie Griechenland und Spanien, die sehr unter dem Ausbleiben der Touristen leiden,

wird überdies auch alles dafür getan, dass die Sicherheit aller Urlauber bestmöglich gewährleistet wird. Und das verlangen wir auch von unseren Partnern. Denn bekanntermaßen ist ja neben

Stimmung und Service Sicherheit bei SeniorenReisen großgeschrieben.

Welche Sicherheitsmaßnahmen werden vonseiten SeniorenReisen gesetzt?

Schon nach der erfolgreichen Herbstreise habe ich gesagt: Corona hat neue Maßstäbe gesetzt, die wir auf jeden Fall beibehalten werden, weil sie sich im Alltag bewährt haben. Die dort eingeführten Hygienemaßnahmen werden Standard bei SeniorenReisen. Die beugen ja nicht

Sicher!
Unsere Gäste fühlen sich einfach wohler bei dem Gedanken, dass in ihrem Flugzeug und in ihrem Bus nur Reisende sitzen, die ebenfalls bestmöglich geschützt sind.



Bei allen Eigenveranstaltungen von SeniorenReisen gilt ausnahmslos die 2-G-Regel. Auch beim Frühjahrstreffen.

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
PVÖ- UND SENIORENREISEN-
GESCHÄFTSFÜHRERIN

nur Corona vor, sondern schützen auch vor anderen Krankheiten. Zum Beispiel vor der Grippe.

Apropos Vorbeugung – was können und sollen Reisende tun, um möglichst unbeschwert am Frühjahrstreffen teilnehmen zu können?

Sie sollen sich bitte ausreichend impfen lassen. Mit ausreichend meine ich, dass sie sich nach Möglichkeit auch „boostern“ lassen sollen – also wenn möglich die dritte Impfung absolvieren.

Ist ausreichender Impfschutz Pflicht, um am Frühjahrstreffen teilnehmen zu können?

Ja, unbedingt. Bei allen Eigenveranstaltungen von SeniorenReisen gilt strikt die 2-G-Regel. Wer dabei sein will, muss ausreichend geimpft oder genesen sein, muss also den in Österreich gültigen Kriterien der 2-G-Regel entsprechen.

Das ist strenger als die Regelungen im heimischen Tourismus. Warum?

Weil es bei einer Veranstaltung dieser Größenordnung ganz einfach notwendig ist, zum Schutz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die bestmöglichen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Wir stellen – auch schon vor Corona – eigene Flugzeuge und Busse ausschließlich für unsere Gäste bereit. Da liegt es ja in Zeiten einer Pandemie auch nahe, dass ich in diese Busse und Flugzeuge nur jene einsteigen lasse, die am besten vor der Krankheit geschützt sind. Wir haben schon bei der Herbstreise und auch jetzt in vielen Gesprächen vor dem

Frühjahrstreffen feststellen können, dass es ein expliziter Wunsch unserer Gäste ist, lieber auf der sicheren Seite zu sein. Sie fühlen sich einfach wohler bei dem Gedanken, dass in ihrem Flugzeug und in ihrem Bus nur Reisende sitzen, die ebenfalls bestmöglich geschützt sind.

Um keine bösen Überraschungen zu erleben: Wer wird das kontrollieren?

Den 2-G-Status werden schon die Gruppen-Reiseleiter beim Einsteigen in den Bus kontrollieren. Selbstverständlich findet dann auch noch eine Kontrolle am Flughafen statt. Diese strikten Kontrollen gibt es aber weniger, weil wir glauben, dass uns Gäste „durchschlupfen“ wollen, sondern vielmehr, damit ja niemand vergisst, seinen international gültigen Impfnachweis dabei zu haben. Denn ohne diesen ist spätestens am Flughafen das Ende der Reise gekommen. Das ist wie mit einem vergessenen Reisepass.

Gibt es noch etwas, das vor der Abreise zu beachten ist?

Ja – und darauf werden wir unsere Gäste und alle unsere Gruppen-Reiseleiter noch mehrfach hinweisen: Alle, die erst zweimal geimpft sind, sollen bitte unbedingt kontrollieren, ob ihr „Grüner Pass“ auch wirklich bis zum Ende der Reise gültig ist. Die Turnusse gehen bis Mitte, Ende Mai. Wer bereits im August oder sogar davor die zweite Impfung erhalten hat und seitdem keine mehr, ist schon jetzt nicht mehr geschützt. Darum appelliere ich an alle: Holen Sie sich bitte noch vor der Abreise den dritten Stich. ☺

FRÜHJAHRSTREFFEN 2022



Kreta

Für PVÖ-Mitglieder aus dem **Burgenland, aus Kärnten, Oberösterreich und Wien.**

Die Flugtage mit Ziel Heraklion werden Freitag, Samstag und Sonntag sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.



Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 8.4.2022
2. Turnus	1 Woche ab 15.4.2022
3. Turnus	1 Woche ab 22.4.2022
4. Turnus	1 Woche ab 29.4.2022

Inkludierte Ausflüge

2x ganztags (gt), 1x halbtags (ht):
nach Knossos und in den Süden Kretas
(je gt), „Rustikales Kreta“ (ht)

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 999 Euro
Für Nichtmitglieder: 1.049 Euro
EZZ: 135 Euro



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

Wie immer wird das **Herbsttreffen 2022** als Busreise organisiert.

Rabac an der Südküste der Halbinsel Istrien ist von allen Punkten Österreichs aus bequem zu erreichen. Kein heimischer Ort ist weiter, als 750 Straßenkilometer entfernt.

Reisetermine

1. Turnus	18.09.-25.09.2022
2. Turnus	25.09.-02.10.2022
3. Turnus	02.10.-09.10.2022
4. Turnus	09.10.-16.10.2022



Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet

1 x ganztags Opatija

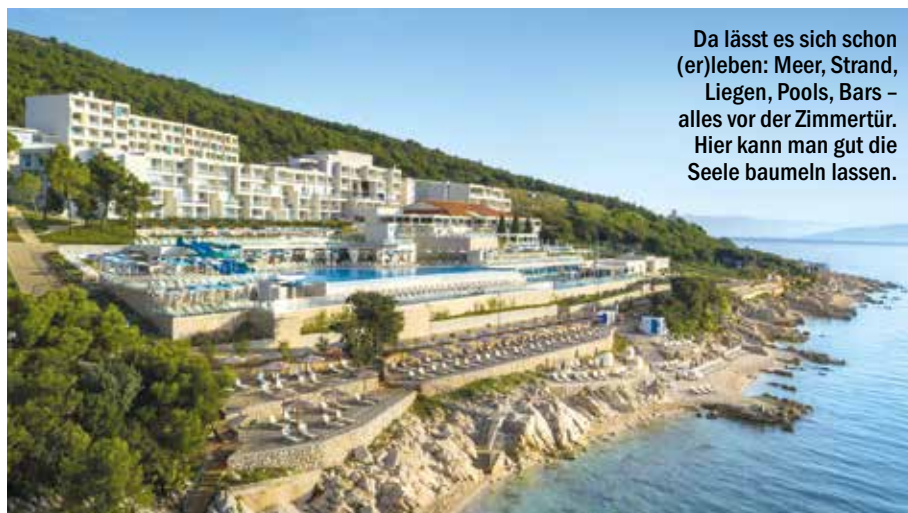
Wandeln Sie auf den Spuren des mondänsten Seebads des 19. Jahrhunderts.

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 839 Euro
Für Nichtmitglieder: 889 Euro
EZZ: 189 Euro



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Da lässt es sich schon (er)leben: Meer, Strand, Liegen, Pools, Bars – alles vor der Zimmertür. Hier kann man gut die Seele baumeln lassen.

HERBSTTREFFEN 2022

Sehr entspannt

„**Wer nicht genießt, ist ungenießbar**“, sang einst Konstantin Wecker. So streng wollen wir das jetzt nicht sehen. Tatsache aber ist, dass Entspannung immer wichtiger wird.

Die Zeiten werden immer hektischer; auch für „unsere Generation“. Und sogar, wenn wir es selbst gar nicht als belastend empfinden, zehrt das an unserer Substanz.

DIE G'SUNDE MISCHUNG MACHT'S AUS

Andererseits wollen wir gern möglichst viel erleben. Das ist auch gut so, denn soziale Kontakte und Interesse an Neuem halten uns jung. Die Kunst ist, die richtige Mischung aus Erlebnis und Entspannung zu finden – gerade im Urlaub, der wertvollsten Zeit im Jahr.

SeniorenReisen hat durch seine einmalige Nähe zu seinen Gästen in den letzten Jahren verstärkt den Trend zu mehr Erholung erkannt. Diesem Wunsch wird bei der Gestaltung der Reisen immer mehr

entsprochen. Vorläufiger Höhepunkt ist das kommende Herbsttreffen in Istrien, das schon ganz der neuen Philosophie entspricht. Die Formel lautet:

2 TAGE ERLEBNIS, 4 TAGE ERHOLUNG

Berücksichtigt man die Tage der An- bzw. Abreise, bleiben sechs Tage am Urlaubsort. Davon sind zwei für das Erlebnis reserviert: Ganztages-Ausflüge führen Sie nach Rovinj und nach Opatija. Und weil diese Ziele nicht allzu weit von Rabac entfernt sind, die Bus-Anfahrt also nicht lange dauert, bleibt wirklich viel Zeit für ein ausführliches Besichtigungsprogramm.

An den verbleibenden vier Tagen laden Sie der Zielort Rabac und die von SeniorenReisen dort ausgesuchten Hotels zum Entspannen ein. Rabac bietet dafür die besten Voraussetzungen: Es ist gerade noch so klein, dass alles zu Fuß erkundet werden kann, aber andererseits so groß, dass es ein umfassendes Freizeit-Angebot gibt.

Ganz entspannt kann man aber auch einen oder mehrere Tage in einem der ausgesuchten Hotels verbringen, die alle Annehmlichkeiten bieten: Strand oder Pool, Lounge oder Bar, Sonne oder Schatten – das sind dort die aufregendsten Entscheidungen, die zu treffen sind.



Diesen beruhigenden Ausblick muss man ganz einfach genießen können.

1 Irland



3 Japan



Die Welt wartet schon auf Sie!

SeniorenReisen ist bereit! Urlaube in alle Welt sollten bald wieder möglich sein. Auch das Reisebüro SeniorenReisen ist bereits bestens gerüstet und hat schon in den vergangenen Monaten attraktive Reisen auf allen Kontinenten für Sie ausgearbeitet.

REISEN 2022:

- 1 ab 17. August **Irland** (3 je einwöchige Turnusse)
- 2 20.09.–04.10. **Chile & Argentinien**
- 3 13.10.–26.10. **Japan**
- 4 18.10.–06.11. **Neuseeland**
- 5 20.11.–01.12. **Ägypten total** (Kairo – Alexandria – Luxor – Abu Simbel)

IN PLANUNG FÜR 2023:

Jänner 2023 **Thailand**

2 Chile & Argentinien



5 Ägypten



4 Neuseeland



Weitere Ziele 2022



Toskana

Flug Wien–Florenz–Wien, 8 Tage an der Versilia-Küste in Lido di Camaiore. Mit Ausflügen nach Florenz, Pisa, Siena, und San Gimignano.

3 Turnusse ab 18. Mai.
EUR 1.199,- p.P. im DZ



Normandie ...

... und Bretagne. Flug Wien–Paris–Wien, 7 Tage Bus-Sternfahrten ab Saint-Lô mit Mont-Saint-Michel, Bayeux, Arromanches u. a.

3 Turnusse ab 11. Juni.
EUR 1.599,- p.P. im DZ



Dänemark

Flug Wien–Kopenhagen–Wien, 7 Tage Bus- und Schiffsfahrt zu den bedeutendsten und schönsten Schlössern des Landes.

3 Turnusse ab 13. Juli.
EUR 1.699,- p.P. im DZ



Türkei

14 Tage Baden & Aktiv in Side (Flug an/ab Antalya) mit Aufenthalt im 5-Sterne-Seamelia Beach Resort & Spa auf Basis All Inclusive.

2 Turnusse ab 29. September.
EUR 1.399,- p.P. im DZ

Informationen und Buchungen: SeniorenReisen Reisebüro Wien, 1180 Wien, Gentzgasse 129
Öffnungszeiten: derzeit eingeschränkter Kundenverkehr. Es wird um Terminvereinbarung ersucht.
Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: seniorenreisen@pvoe.at
www.seniorenreisen.cc und www.facebook.com/SeniorenReisenAustria



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Auch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka wird am 24. März vorlesen (l.). Vorlesen verbindet und schenkt Nähe (gr. Bild).



Vorlesen ist eine Superkraft!

Österreichischer Vorlesetag, 24. März 2022. Auch heuer wird im März wieder in ganz Österreich vorgelesen. Liebe Omas und Opas, helft mit, euren EnkelIn und UrenkelIn „Appetit“ auf das Lesen zu machen. Denn Vorlesen ist die Vorstufe zum Selbstlesen.

Unter dem Motto „Lesen bildet. Vorlesen verbindet. Gemeinsam sind wir stärker.“ sollen auch heuer wieder möglichst viele Menschen in Österreich, vor allem Kinder und Jugendliche, für das Lesen begeistert werden. Denn Lesen ist der Grundbaustein unserer Kultur.

Leider zeigt sich vermehrt, dass die „digitale Generation“ vermehrt Schwierigkeiten hat, sinnerfassend lesen zu können. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein zu schaffen für die Notwendigkeit des Gut-lesen-Könnens.

LESEN BILDET

Davon ist auch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka überzeugt: „Gut und sinnerfassend lesen zu können, ermöglicht Kindern einen besseren Zugang zur Bildung und damit zu einem besseren Leben. Und

das Vorlesen ist der erste Schritt dazu. Der Österreichische Vorlesetag am 24. März ist eine gute Gelegenheit für ‚unsere Generation‘ den EnkelIn und UrenkelIn Lust auf das Lesen zu machen. Ich werde daher die Gelegenheit nützen, um anderen im Rahmen dieser Veranstaltung vorzulesen. Es wäre schön, wenn möglichst viele PVÖ-Mitglieder dies ebenfalls tun würden.“

VORLESEN VERBINDET

Vorlesen bedeutet aber auch, Zeit miteinander zu verbringen, Zuneigung zu zeigen und Aufmerksamkeit zu vermitteln. Dieser wichtige soziale Aspekt trifft nicht nur auf Kinder zu, auch Seniorinnen und Senioren freuen sich über Vorleseveranstaltungen. Wenn einem selbst das Augenlicht schwindet, regt Vorlesen die Fantasie an und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Der Österreichische Vorlesetag ist 2022 Mitglied des EUROPEAN BOOK DAY – dem Erasmus-Projekt, das gemeinsam mit drei anderen Ländern umgesetzt wird: Deutschland, Rumänien und Schweden. Aufgrund dessen werden diesmal aus diesen drei Ländern AutorInnen zum Vorlesen nach Wien eingeladen und deren Geschichte zweisprachig im offiziellen Vorlesebuch abgedruckt.

Alle Vorlesenden, die sich bis 28. Februar 2022 anmelden, erhalten als Dankeschön ein eigens gestaltetes Vorlesebuch gratis zugesandt.

So funktioniert's

Vorgelesen werden kann praktisch überall: im privaten Kinder- oder Wohnzimmer, im Kindergarten und in der Schule, im Seniorenwohnheim, in einem Krankenhaus u. v. m.

Wie eine Vorlesung im Detail funktioniert und wie man sich völlig unkompliziert für eine Lesung anmeldet, finden Interessierte auf:

www.vorlesetag.eu

Helfen Sie mit, dank möglichst vieler registrierter Veranstaltungen ein Statement für die Bedeutung des (Vor-) Lesens abzugeben und zu zeigen, dass wir Österreicherinnen und Österreicher auch im digitalen Zeitalter eine Nation von Leseratten sind.

LESEN KANN MAN ÜBERALL.





LESEN KANN
MAN ÜBERALL.
VORLESEN
AUCH.

Der ÖSTERREICHISCHE VORLESETAG ist eine Initiative, die Bewusstsein für die Notwendigkeit des Lesen-Könnens schafft. Einmal jährlich lesen daher Menschen in Österreich einander vor. In allen Bundesländern, aus Büchern ihrer Wahl, an Orten ihrer Wahl. Von Jung und Alt. Für Jung und Alt. Jede auf der Website registrierte Vorlesung gilt als Statement für die Bedeutung des Lesens in unserer Gesellschaft und die Bereitschaft, Schwächere zu unterstützen.

JEDE VORLESUNG ZÄHLT!

Anmelden auf:
www.vorlesetag.eu

1 Dauerbrenner Denim. Als viel beschäftigter Opa dreier Enkelkinder achtet Gerhard immer auf seine Fitness (die braucht er auch) – und liebt Jeans, weil sie einfach bequem sind und zu jeder Gelegenheit passen. Unser gut gelauntes Model präsentiert sich im „Blau-Look“ mit grob strukturierter Sweater-Jacke, Jeanshemd, Jeans im Used-Look (alles 17&Co Denim, Fussl Modestraße) und angesagter Beanie-Mütze (Fussl Modestraße). Lässig dazu: Mittelhohe Leder-Sneaker mit Reißverschluss und Schürung in Schwarz (Venice, Deichmann).

2 Very British. Understatement im schicken Brit-Stil in Braun- und Rosttönen versprüht Gerhard in dieser Kombination mit gerade geschnittener, edler Lederjacke (Milestone), Rollkragenpullover (Daniel Hechter), schmaler Glencheck-Hose (Alberto), Tweed-Schlägermütze (alles Kleider Bauer) und edlen Lederschnürschuhen im Brogues-Stil in Cognac (Kalman & Kalman, Humanic).

It's a Man's World

Fotos: Bubu Dujmic.
Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:
Kleider Bauer, Fussl Modestraße, Deichmann, Humanic, alle 1140 Wien, Auhof Center. Weitere Shops in Österreich unter: kleiderbauer.at, www.fussl.at, www.deichmann.com, www.humanic.net

Mode für Männer ist heute vielfältig wie noch nie. Mann greift ganz selbstbewusst zu Farbe und Mustern – und versteht Mode als Teil von Gepflegtheit. Mit Gerhard (67) haben wir uns in die Welt der Männermode aufgemacht!



3

Smart im Anzug. Was im Kreativbereich und in der Unterhaltungsbranche schon lange selbstverständlich getragen wird, ist auch für jedermanns Schrank ein toller Stylingtipp: Anzug mit lässigen Shirts und Turnschuhen. Das gefällt auch Gerhard gut und er ist gleich zu einem kleinen Späßchen aufgelegt: im Slim-Fit-Anzug in Ultramarin (S.Oliver Black Label) und grauem Kapuzen-Shirt (Joop!Jeans, alles Kleider Bauer). Unbedingt dazu tragen: weiße Sneaker (z. B. von Bench bei Deichmann)!

5

Anziehende Eleganz.

Auch wenn der dunkle Wuschelkopf der früheren Jahre Vergangenheit ist, hat unser Model gut lachen. Denn im eleganten Anzug ist er ein richtiger Hingucker: Anzug (Club of Gents) und Hemd (Eterna) in Mitternachtsblau, Krawatte, Gürtel (alles Kleider Bauer) und Schuhe in Cognac (Humanic, siehe S. 39).

4

Urbaner Schick.

Ein Besuch beim Barbier zur Bartschneidung gehört für Gerhard dazu. Auf den Weg dorthin schlüpft er in ein Shirt im Biker-Stil (Key Largo), in eine feine Melange-Hose mit Joggingbund und ein Cargo-Overshirt (beides Only & Sons, alles Kleider Bauer) und mittelhohe Sneaker in Khaki-Braun (Fila, Deichmann).

6

Lässig in Karo.

Der dreifache Opa achtet auf einen gesunden Lebensstil: neben Bewegung auch auf eine ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeit. Damit er fit für seine Enkel bleibt. Hier im lässigen Karo-Look in Blau-Grau-Rot mit Hemd, Jeans (beide 17&Co Denim), Shirt und Feinstrick-Pullover (Jean Carriere, alle Fussl Modestraße).



BLÜHENDE WÄNDE. Wie in einer duftenden Frühlingswiese fühlt man sich bei diesen Tapeten mit üppigem Blumen-dekor in den Schattierungen der neuen Trendfarbe (im Bild: „Pretty Purple Peonies“ von Uta Naumann, online über wallsauce.com/eu/).

FRISCH. Handgeflechtener Beistelltisch mit Stauraum aus recyceltem Kunststoff (im Bild: „Halo“ von Handed by).

GROSSARTIG. Glamouröse Blickfänger und Wohlfühlzone zugleich sind samtige Veloursleder-Couchen in angesagtem Ultraviolett. Da möchten alle auf der Couch Platz nehmen (im Bild: 3-Sitzer „Cesina“ von Gallery M by Musterring)!

ROMANTISCH.

Hortensien stehen für Schönheit, Anmut, und Bewunderung. Ihre Blau- und Lilatöne passen perfekt zum Setzen frischer Akzente im Zuhause.

Alles „Very Peri“!

Im Trend. Jährlich wird die Farbe des Jahres gewählt. Heuer ist „Very Peri“ angesagt: ein Blauton mit rötlich-violetttem Unterton, der für Dynamik, Wandel und Lebendigkeit steht.



KOCHPROFI.

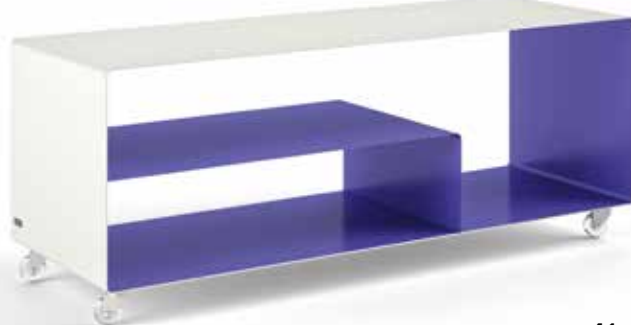
Das Rühren und Schneiden macht gleich doppelt so viel Spaß, wenn die richtigen Farben in der Küche Einzug halten (Messer und Schneebesen „Colourworks“, Kitchen Craft).

BUNTER HUND. Der trendbewusste Bello von heute liebt Farbe im Leben. Im schicken Mantel zum Trocknen ausruhen (Ruff and Tumble, u.) und beim Gassigehen legt Hund Wert auf Modisches (Halsband und Leine r., Lish London).



AUF LILA SOHLEN. Socken aus Alpakawolle zum Kuscheln auf der Couch (Heating & Plumbing London).

FARBROLLE. Auch bei Kommoden oder Sideboards verleiht „Very Peri“ schicke Akzente. Möbel auf Rollen geben dabei größtmögliche Flexibilität in der Raumbestaltung (im Bild: Sideboard R111N von Müller Möbelfabrikation).



LÖSUNGEN

■	K	A	■	■	P	R	■
M	U	N	D	R	A	U	B
A	N	N	■	E	R	D	E
■	D	A	M	P	F	E	R
I	M	M	E	■	A	R	A
■	A	■	T	E	I	N	T
S	C	H	E	I	T	■	E
■	H	O	R	N	■	S	R
D	E	S	■	S	U	S	I
■	N	E	U	T	R	O	N

Die Lösung lautet: FEBRUAR

Sudoku:

5	7	8	9	4	6	2	3	1
9	2	4	1	3	7	5	8	6
6	1	3	5	2	8	7	9	4
1	8	5	7	6	3	9	4	2
3	6	9	4	5	2	1	7	8
2	4	7	8	9	1	6	5	3
4	9	2	6	8	5	3	1	7
8	3	1	2	7	9	4	6	5
7	5	6	3	1	4	8	2	9

Winterrätsel:

SLALOM – LOIPE – APER – RODELN – SPIKES –
 SKIJOERING – LAWINE – HARSCH – EISTANZ – PISTE –
 BIATHLON – BOBFAHREN – FLOCKE – FIRN – SCHNEEMANN

Schlusslösung: EISSCHNELLAUF

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung
 ist farbig, unterhaltsam und
 innovativ. Für Denksportler,

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht
 einfach mehr Spaß!

Und das um nur
 € 2,80 in Ihrer
 Trafik und im
 Zeitschriften-
 handel.



Offenlegung laut Mediengesetz:

Medieninhaber:

UG – *Unsere Generation* ist das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ). Sitz: Gentzgasse 129, 1180 Wien.
 Der PVÖ wird vertreten durch seinen Verbandspräsidenten
 Dr. Peter Kostelka.

Vorstandsmitglieder: Dkfm. Dr. Hannes Bauer, Helmut Bieler,
 Karl Bodner, Heinz Hillinger, Wolfgang Höllbacher, Prof. Harry
 Kopietz, Herbert Lackner, Werner Obermayer, Klaus Stanzer,
 Herbert Striegl, Andreas Wohlmuth, Mag. Gerlinde Zehetner.

Grundlegende Richtung von UG – *Unsere Generation*:

Informationen über die soziale Sicherheit sowie die Tätigkeit
 und Angebote des Pensionistenverbandes entsprechend seinen
 Statuten.



PENSIONISTEN
 VERBAND
 ÖSTERREICHS

IMPRESSUM:

UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes
 Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040.

Medieninhaber & Herausgeber: Pensionistenverband
 Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0,
 E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at.

Chefredaktion: Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner.

Chefs vom Dienst: Michaela Görlich/Claus Funovits.

Redaktionelle Mitarbeit: Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber,
 Dr. Harald Glatz, Mag.^a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger.

Assistenz: Alfred Papelicki. **Artredaktion:** Mag. art. Thomas Haring.

Grafik: Karin Lifka.

Anzeigenkontakt & Produktion: seniormedia – echo medienhaus
 ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, Tel.: 01/535 05 25,
 E-Mail: unseregeneration@echo.at, www.echo.at.

Geschäftsführung: Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key**

Account: Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela
 Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann.

Verlagsort: Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-
 GmbH.

Preis: Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzel-
 verkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt einge-
 sandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“
 oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind
 bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in
 redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisati-
 onen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Ende März 2022.**

Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE
FREIKARTEN!



SCHLOSS-SPIELE KOBERSDORF 2022

Der Bockerer

KOMÖDIE. Die Schloss-Spiele Koberndorf präsentieren zu ihrem **50-jährigen Jubiläum** einen Klassiker des österreichischen Volkstheaters: Mit der nötigen Portion Humor erzählt „Der Bockerer“ vom **Widerstandsgeist des kleinen Mannes** im sogenannten Dritten Reich. **Intendant Wolfgang Böck** schlüpft in die Rolle des Wiener Fleischhauers, der das Herz am richtigen Fleck trägt. Neben Wolfgang Böck sind u.a. Maria Hofstätter, Wolf Bachofner und Markus Freistätter in den Hauptrollen zu erleben. Regie führt Claus Tröger. **Spielzeit:** 5. Juli (Premiere) bis 31. Juli 2022 (immer Do.–So.). **Kartenpreise:** € 29,- bis € 54,-, **Kartenservice:** Büro Schloss-Spiele Koberndorf, Tel.: 02682/719-8000, E-Mail: schloss-spiele@koberndorf.at. **Information:** www.koberndorf.at

10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder im Kartenvorverkauf für **Do. und So.** gegen Vorlage des Mitgliedsausweises. Weiters haben Sie die Chance, Freikarten zum Vorstellungsbuch zu gewinnen: **2 x 2 Karten für 14. Juli** und **1 x 2 Karten für 21. Juli 2022** (Kw. „Bockerer“ + Wunschdatum). An diesen Tagen bieten auch ELITE TOURS Reisebüro GmbH bequeme Busfahrten (Wien-Koberndorf und retour) an.

NEU: DKT SMART

Verkaufstalent 2.0

SPIELESPASS. 85 Jahre nach der Erfindung eines der beliebtesten Brettspiele der Österreicher*innen hat nun Piatnik „DKT Smart“ auf den Markt gebracht. Die jüngste DKT-Variante wird **in Kombination mit einer App** gespielt. Neu ist auch der Spielplan, der **erstmalig alle neun Bundesländer** mit ihren drei bekanntesten Städten zeigt. Weitere Schmankerl sind **spannende Auktionen, veränderbare Mietpreise, überraschende Minispiele** und **neue Felder** (Casino, Makler oder VIP). Durch den optimierten Spielablauf ist „DKT Smart“ bestens für 2 bis 6 Spieler geeignet und bereits nach 60 bis 90 Minuten zeigt sich, wer das größte kaufmännische Talent besitzt.

2 x 1 Spiel zu gewinnen (Kw. „DKT Smart“!)

GEWINNEN SIE
2 x 1 SPIEL!



Das neue „DKT Smart“ kann in Kombination mit einer App gespielt werden. Wer besitzt das größte kaufmännische Talent?



Was einmal war Geschichte. Die Vergangenheit ist in kaum einem Land so gegenwärtig wie in Österreich – nicht zuletzt dank Georg Markus. Sein neuestes Buch „Zwischen

den Zeiten“ (Amalthea Verlag, € 27,-) bietet Einblick in das Testament Kaiser Franz Josephs, in die Briefkorrespondenz der ersten Frau Helmut Qualtingers und stellt Zeitzeugen wie Filmstar Liane Haid oder Gustav Klimts Schwiegertochter vor. **3 x 1 Buch gewinnen** (Kw. „Markus“!)



Medienstar

Porträt. Lockerer Plauderton, Anekdoten, milde Ironie, üppig aufgetragenes Sentiment mit professioneller Hingabe: Heinz Conrads begeisterte ein Massenpublikum. „Griß dich die Madln, servas die Buam!“ (Residenz Verlag, € 29,90) analysiert die einzigartige Medienkarriere Conrads und seine wichtige Rolle in der Schaffung einer österreichischen Nachkriegsidentität.

3 x 1 Buch gewinnen (Kw. „Conrads“!)

SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT: Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden Kennwort an: UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. service@pvoe.at senden. **Einsendeschluss: 28.2.2022**

Die PVÖ-Winterwunderwelt

Premium Wanderjacke

Softshell – ideal für nicht ganz kalte Tage. Wind- und wasserabweisend.

€ 99,-

Premium Winterjacke

Die wärmende Hülle für die ganz kalten Tage. Mit abnehmbarer Kapuze.

€ 90,-



Premium Rucksack

30 Liter, alle Gurte gepolstert und verstellbar. Ideal für den kurzen Spaziergang bis hin zur Tagestour.

€ 46,-



PVÖ-Jahrbuch

Lesestoff für alle Interessen. Auch als Geschenk gut geeignet.

€ 5,-

Premium Funktions-shirt, unisex

Pflegeleicht, perfekt für den Sport. Material: COOL-DRY®

€ 26,-



Premium Polo, unisex

Auch – aber nicht nur – für sportliche Aktivitäten. Piqué-Sport-Polo

€ 25,-

Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

Oder per Mail an: laura.gottardi@pvoe.at

Alle Preise zuzüglich Porto- und Versandkosten (je nach Stückbestellung und Gewicht, mind. EUR 2,75 beim Jahrbuch – alle anderen Produkte min. EUR 7,-)

☐ Ja, ich bestelle

Jahrbuch 2022 ____ Stück

Rucksack ____ Stück

Wanderjacke S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __, XXXL: __ Stk.

Winterjacke S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __, XXXL: __ Stk.

Poloshirt S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __ Stück

Funktionshirt S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __ Stück

Unterschrift: _____

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG – Unsere Generation
Gentzgasse 129, 1180 Wien
E-Mail: redaktion@pvoe.at
Internet: pvoe.at
Österreichische Post AG
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Februar/März 2022

