

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIOREN MAGAZIN



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



# Protest!

**Damit die Teuerungswelle nicht zu einer Armutswelle führt,** protestierten Mitglieder für eine Umsetzung der PVÖ-Forderungen vor dem Bundeskanzleramt.

FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Die PVÖ- Vorteilswelt

## Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

Bei unseren Partnern können Sie richtig Geld sparen: vom Mode-Shopping bis zum Lebensmitteleinkauf, vom Kulturgenuß bis zum Hotelaufenthalt. Nutzen Sie attraktive Ermäßigungen und Rabatte – gültig in ganz Österreich!



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises und mit den Kw. „Pensionistenverband“ und „Wien“! Gültig nur für Bekleidung und Schuhe. Ausgenommen sind reduzierte Ware und Geschenkkarten. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Rabatt ist nicht gültig im Zuge einer PVÖ-Busgruppenservice-Veranstaltung. 24 x in Österreich.

**ADLER**  
ALLES PASST

[www.adlermode.at](http://www.adlermode.at)



**€ 5,- SOFORTRABATT\***  
ab 50 Euro Einkauf für PVÖ-Mitglieder

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:  
1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.  
80 x in Österreich.

[www.hervis.at](http://www.hervis.at)



**Wein, Kultur,  
Uhren & Schmuck**

**10 %  
RABATT AUF  
ALLES\*\***  
im Gutsladen  
& Burgshop!

Im größten Weingut Kärntens reifen auf sonnigen Südhängen, Trauben, die zu exzellenten Weinen verarbeitet werden. Die wiedererrichtete Burg Taggenbrunn verführt zu Kulturgenuß: mit der von André Heller kuratierten multimedialen Ausstellung „Zeiträume“, Kleinfunden und Exponaten der Region und den renommierten Taggenbrunner Festspielen. Sowohl im Gutsladen des Weinguts Taggenbrunn als auch im Burgshop sind Uhren und Schmuck aus dem Hause Jacques Lemans erhältlich.

[www.taggenbrunn.at](http://www.taggenbrunn.at)

Weingut und Burg Taggenbrunn  
Taggenbrunn 9, 9300 St. Veit an der Glan

  
**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT



## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€44,50** p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus  
für Ihren  
Aufenthalt  
in Wien**

- gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises, gültig von 1.4.-31.12.2022
- 90 Doppelzimmer Tief- und Fahrradgarage, 100% barrierefrei, reichhaltiges Frühstücksbuffet

Kolpinghaus Wien-Zentral • Gumpendorfer Straße 39 • 1060 Wien  
• 01/587 56 31-0 • office@kolping-wien-zentral.at

[www.kolping-wien-zentral.at](http://www.kolping-wien-zentral.at)



## Tageskarten für PVÖ-Mitglieder\*

Was eigentlich nur Firmen können, ist nun auch für PVÖ-Mitglieder möglich: Sie können jetzt in den 12 METRO-Märkten in Österreich mit einer Tageskarte gemütlich shoppen gehen. Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises und eines Lichtbildausweises.

12 x in Österreich.

**METRO**

[www.metro.at](http://www.metro.at)

RONACHER



CATS

**25 %**

**ERMÄSSIGUNG FÜR  
PVÖ-MITGLIEDER\*\*\***

auf Eintrittskarten für  
„Cats“ oder „Miss Saigon“

### Buchung:

Online über [pvoe.musicalvienna.at](http://pvoe.musicalvienna.at)  
mit dem Code PVOE

Telefonisch bei Wien-Ticket  
01/588 80 111 (Kw. „PVÖ“)

An allen VBW-Kassen mit Kw.  
„PVÖ“ bzw. PVÖ-Mitgliedsausweis

[www.musicalvienna.at](http://www.musicalvienna.at)

DIE BEWEGENDSTE  
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS  
Saigon

RAIMUND THEATER

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



**€ 110,- Rabatt**  
**FÜR PVÖ-MITGLIEDER\*\*\*\***  
bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

Erleben Sie die Vorzüge der neuesten Hörgeräte von Neuroth: besseres Sprachverstehen, neueste Technik, kleinste Bauweise und hoher Tragekomfort! Für PVÖ-Mitglieder gibt es jetzt 110 Euro Rabatt beim Kauf eines neuen Hörgeräts auf die Zuzahlung (pro Person). PVÖ-Mitgliedsausweis vorweisen! Erhältlich in ganz Österreich in allen Neuroth-Standorten-

[www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

\*\*\* Buchbar bis Ende Laufzeit im Juni. Gültig für alle buchbaren Vorstellungen. Max. 4 Karten/Person (Kategorie A-D).

\*\*\*\* Gültig bis 31. 12. 2022. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.







# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## Wann wird's wieder unbeschwert?

**E**s ist dramatisch. Der russische Aggressionskrieg in der Ukraine und dazu die anhaltende Corona-Pandemie. Niemand hätte vor zwei Jahren es für möglich gehalten, dass ein Virus die Welt in monatelange Lockdowns zwingen kann. Niemand hätte es für möglich gehalten, dass es in Europa im 21. Jahrhundert wieder Krieg gibt. Der Pensionistenverband verurteilt das aggressive und völkerrechtswidrige Kriegstreiben des russischen Präsidenten gegen die Ukraine. Putin brachte wieder Tod, Leid und Zerstörung nach Europa. Gerade die ältere Generation weiß, was das bedeutet. Es muss daher alles unternommen werden, um wieder Frieden herzustellen. Unsere Solidarität und unser Beistand sind dem ukrainischen Volk sicher, auch unsere Hilfe.

### TEUERUNGSWELLE DARF NICHT ZUR ARMUTSWELLE WERDEN

Infolge dieses Krieges schwappt eine horrende Preiswelle über uns herein. Lag schon zu Jahresbeginn die offizielle Teuerungsrate (Verbraucherpreisindex) bei 5 Prozent, kletterte sie weiter auf 6 Prozent und ich bin sicher, das ist noch lange nicht das Ende. Bereits im Vorjahr haben wir dem damals noch amtierenden Bundeskanzler Kurz ausgerichtet (nachdem er ja keinen Termin mit den Seniorenvertretern wahrgenommen hat), dass die 1,8 Prozent Pensionsanpassung nicht reichen werden. In der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins habe ich Ihnen ein für Anfang März anberaumtes Treffen mit dem mittlerweile dritten Bundeskanzler in dieser Legislaturperiode, Karl Nehammer, angekündigt. Auch dieser Termin wurde einige Tage vorher abgesagt. Wir meinen: Bei aller Dringlichkeit aktueller Ereignisse dürfen ebenso brennende Themen wie Kaufkraftverlust und Pflege nicht ignoriert werden. Vor allem dann nicht, wenn sie seit Monaten bzw. Jahren ungelöst sind. Der Pensionistenverband

hat deshalb vor dem Bundeskanzleramt protestiert. Und zwar FÜR etwas: FÜR ein Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer, FÜR das Senken der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie und natürlich auch FÜR den Frieden in der Ukraine. Zu Redaktionsschluss drängen wir auf einen neuen Nehammer-Termin. Denn die Teuerungswelle darf nicht zur Armutswelle werden!

### PVÖ WICHTIGER DENN JE!

Beim Schreiben dieser Zeilen erleben wir gerade unfassbare Corona-Infektions-Höchstzahlen, wobei bei den Geimpften dank der Impfung die Erkrankung allermeist verhältnismäßig milde verlaufen ist. Das Thema Impfpflicht war und ist ein politisches Lehrbeispiel, wie man es nicht machen darf. Bleibt uns die Hoffnung, dass diese Welle schnell abebbt und wir alle gesund und hoffentlich auch bald in Frieden wieder ein wenig unbeschwerter leben können. Dazu will auch der Pensionistenverband mit seinen Organisationen beitragen, die unseren Mitgliedern jetzt wieder ein uneingeschränktes Klubleben anbieten können. Der Pensionistenverband ist heute wichtiger denn je. Als Verband der Menschlichkeit; und: als einzige Interessenvertretung, die aktiv etwas FÜR die Verbesserung der sozialen Lage der älteren Menschen tut. Bitte werben Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für den Pensionistenverband. Jetzt ist Mitglieder-Werben besonders attraktiv! Vielen Dank und alles Gute wünscht

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 18.3.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen 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 Anfang Mai 2022.**



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

Der Pensionistenverband  
Österreichs wünscht ein  
friedliches & gesundes  
Osterfest!







## Hospizgesetz bringt Sicherheit

Mit dem Beschluss des Hospiz- und Palliativfondsgesetzes wurden der Ausbau und die nachhaltige Finanzierung der Hospiz- und Palliativbetreuung gesichert. Das betrifft alle Bereiche – von stationären Hospizen über Tageshospize, mobile Palliativteams, Alten- und Pflegeheime, mobile Pflege bis hin zur Betreuung im Krankenhaus. Durch das Gesetz werden auch die Qualitätssicherung sowie die Aus-, Fort und Weiterbildung von haupt- und ehrenamtlich tätigen Personen gesichert. Ein Gesetz im Sinne der Menschen und der Menschlichkeit, das schwerkranken Personen und ihren Angehörigen Unterstützung und Sicherheit bringt.



## Pensionssicherungsbeitrag? Weg damit!

Der Pensionistenverband Österreichs setzt sich seit Jahrzehnten für die Abschaffung des Pensionssicherungsbeitrages für Beamte ein. Nun hat der SPÖ-Seniorensprecher Dietmar Keck auf unsere Initiative hin einen Entschließungsantrag im Parlament eingebracht. Der PVÖ bleibt an der Sache dran und wir werden nicht lockerlassen, bis diese Ungerechtigkeit endlich der Vergangenheit angehört.

# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



Unsere vielen Nachbar\*innen in der Ukraine brauchen unsere Solidarität! Und sie brauchen unsere Unterstützung! Durch finanzielle Spenden, durch Sachspenden, durch direkte Hilfe für die Flüchtlinge, die es bereits bis zu uns nach Österreich geschafft haben! Jede Hilfe, jeder Euro zählt!



## KRIEG IN DER UKRAINE

## Unsere Nachbar\*innen brauchen uns!

**Bis vor einigen Wochen noch praktisch unvorstellbar, jetzt bittere Realität! Es herrscht Krieg in der Ukraine! Krieg in Europa, fast vor unserer „Haustür“. Die Menschen in der Ukraine leiden, wer kann, flüchtet! Und sie brauchen unsere Unterstützung!** Der Krieg, der vom russischen Präsidenten Wladimir Putin nach Europa gebracht wurde, bringt Tod, bringt Leid. Es muss daher alles unternommen werden, um wieder Frieden herzustellen. Der Pensionistenverband Österreichs zeigt sich zutiefst solidarisch mit dem ukrainischen Volk! Und wir helfen, wo es uns möglich ist. Denn gerade die ältere Generation weiß oftmals noch, wie es sich anfühlt, alles zu verlieren, fliehen zu müssen. Der PVÖ unterstützt die Spendenaktion der Volkshilfe Österreich, um die Menschen vor Ort und auf der Flucht mit Unterkunft, Essen, Medikamenten etc. – mit den lebensnotwendigsten Dingen – zu versorgen: **Volkshilfe Solidarität IBAN AT77 6000 0000 0174 0400, Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“** oder online spenden unter [volkshilfe.at](http://volkshilfe.at). In vielen Städten und Gemeinden gibt es auch Sammelaktionen für Sachspenden wie Kleidung, Bettwäsche, Handtücher etc. oder die Möglichkeit, direkt bei der Versorgung jener Menschen zu helfen, die bereits zu uns nach Österreich flüchten konnten. Jede Hilfe zählt!

## Schwerarbeitspension: Auch für Pflegekräfte!

Schon jetzt herrscht ein dramatischer Personal-mangel im Pflegebereich. Dieser wird sich in Zukunft noch deutlich verstärken, bis 2030 werden in Österreich rund 100.000 Pflegekräfte fehlen. Das liegt auch daran, dass der Pflegeberuf körperlich und psychisch sehr fordernd ist. Die Arbeit mit, an und für pflegebedürftige Menschen ist unglaublich wertvoll – aber auch echte Schwerarbeit! Trotzdem ist der Zugang zur Schwerarbeiter-Pension für Pflegekräfte fast unmöglich, da sie aufgrund der langen Ausbildungszeit nur selten die dafür notwendigen 45 Versicherungsjahre haben. Der Pensionistenverband und die SPÖ fordern daher eine entsprechende Gesetzesänderung!



Der Pflegeberuf ist körperlich und psychisch sehr belastend. Pflegekräfte leisten somit – nicht nur in der Corona-Pandemie – echte Schwerarbeit.

**Brot +6%**  
Pension +1,8%

**Gas +41%**  
Pension +1,8%

**Strom +12%**  
Pension +1,8%

**Heizöl +45%**  
Pension +1,8%

Die Zahlen oben können schon wieder alt sein, so rasant schreitet die Teuerung voran. Mit jedem Tag wird es noch schlimmer, droht eine Armutswelle auf uns zuzukommen.

# Nicht mit uns!

**„1,8 Prozent reichen nicht!“,** stellte PVÖ-Präsident Kostelka im vergangenen September fest und forderte dazu einen Termin beim Kanzler. – Diesen hat es bis heute nicht gegeben.

**S**eit mehr als sechs Monaten werden wir von wechselnden Bundeskanzlern und Sozialministern dieser Regierungskoalition von ÖVP und Grünen entweder hingehalten und/oder eiskalt ignoriert. Zur Erinnerung hier noch einmal die Fakten: Die Pensionsanpassung 2022 wurde NICHT mit den Seniorenvertretern verhandelt! Ein Termin mit ÖVP-Kanzler Kurz wurde einen Tag vor Stattfinden wegen Rücktritt des Kanzlers abgesagt. Ein Termin mit ÖVP-Kanzler Schallenberg kam nie zustande; der Kanzler fand keine Zeit für uns. Ein Termin mit Grünen-Sozialminister Mückstein geriet zur Farce, da dieser nicht einmal auf das Thema Pensionen eingehen wollte. Der Termin mit ÖVP-Kanzler Nehammer wurde einige Tage vor dem Stattfinden vom Büro des Bundeskanzlers abgesagt.

## Wir wollen **KE**





Mit Armschleifen in Blau-Gelb bekundeten die Teilnehmer\*innen ihre Solidarität mit der Bevölkerung der Ukraine.

### ERSTE PENSIONISTEN-DEMO SEIT MEHR ALS 20 JAHREN

Dieser Tag der Absage war der 3. März; am 7. vormittags hätte der Termin mit Kanzler Nehammer stattfinden sollen. Und der Pensionistenverband war gut darauf vorbereitet. Denn: Was ursprünglich als Unterstützungskomitee unseres Präsidenten geplant war, wurde binnen weniger Tage zur lautstarken Protest-Kundgebung von mehr als 150 unserer Mitglieder und damit die erste öffentliche Protestaktion von Senior\*innen seit mehr als 20 Jahren.

„Wir wollen keine Millionen, wir wollen essen, heizen, wohnen!“ – prominent präsentiert auf einem 25 Meter (!) langen Transparent (s. Bild S. 10) auf dem Ballhausplatz vor dem Bundeskanzleramt – brachte die Stimmung unter den Pensionisten auf den Punkt: Es geht jetzt „ans Eingemachte“; es geht für viele Seniorinnen und Senioren um die Lebensgrundlage und für ALLE Seniorinnen und Senioren um den Erhalt der Kaufkraft. Denn die Schieflage zwischen der rasant steigenden

Teuerung und der für heuer geltenden Pensionserhöhung wird täglich bedrohlicher: Alle Energieträger, viele Lebensmittel, die Mieten werden teurer, die Kosten für Produzenten und Dienstleister werden durch die Energie-Misere höher und natürlich an die Kunden weitergegeben. Kurz zusammengefasst: Die Inflation ist aktuell (Stand: Februar 2022) auf schon 6 Prozent und damit auf dem höchsten Wert seit mehr als 20 Jahren. Und sie wird weiter steigen. Deswegen gingen die Pensionistinnen und Pensionisten auf die Straße.

### SOLIDARITÄT MIT UKRAINE – UND TEUERUNG AUSGLEICHEN

Allen Demonstrierenden war bewusst: So prekär die Lage für sie ist – es gibt weit Schlimmeres. Auch Präsident Kostelka widmete in seiner Rede die ersten Gedanken der enorm leidenden Bevölkerung in der Ukraine. Der Pensionistenverband hat mehrere Aktionen gestartet, um der ukrainischen Bevölkerung zur Seite zu stehen (siehe Seiten 7 und 11). – Aber: Es liegt nicht ►

# INE MILLIONEN, wir wollen

**Pensions-  
erhöhung  
vorziehen!**



**Teuerungs-  
100er jetzt!**



**Energie-  
steuern  
senken!**



**300 Euro  
Winterbonus  
jetzt!**



Großer Einsatz, großes Transparent, große Wirkung. Vom ORF über ServusTV und die Kronen Zeitung: Alle wichtigen Medien des Landes berichteten. Fotos und Video von der Demo inkl. Interview mit Präsident Kostelka gibt es im Internet auf unserer Homepage: [pvoe.at](http://pvoe.at)

- am Pensionistenverband, dass die Kundgebung in diesen für ganz Europa schweren Tagen stattfand. Es liegt an der Ignoranz, die die schwarz-türkis/grüne Bundesregierung unseren Forderungen (siehe Tafeln links), die von den Kundgebungsteilnehmer\*innen deutlich zur Schau gestellt wurden, entgegenbringt.

Und so versammelten sich am Vormittag des 7. März mehr als 150 Pensionistinnen und Pensionisten, auch aus den Bundesländern auf dem Wiener Ballhausplatz vor dem Bundeskanzleramt, um auf diese Ungerechtigkeit hinzuweisen. Der ORF und ServusTV waren mit Kamerateams gekommen, Fotograf\*innen und Journalist\*innen von der Austria Presse Agentur und von den Zeitungen. Auch der PVÖ hatte ein eigenes Video- und Foto-Team, Martina Rupp machte einen Beitrag inklusive Kurz-Interview für unsere Homepage. Zu sehen unter: [pvoe.at](http://pvoe.at)

#### WIR WERDEN NICHT LOCKERLASSEN, DER KANZLER IST AM ZUG

Das Medien-Echo auf diese Aktion war entsprechend enorm. Jetzt ist Kanzler Nehammer am Zug: Er muss uns möglichst bald einen neuen Termin geben, um diesen Missstand, der jeden Tag schlimmer wird, zu beseitigen. Denn, so sagte Präsident Kostelka zu den Demonstranten: „Es kann nicht sein, dass die Pensionistinnen und Pensionisten die von ihnen unverschuldete Teuerung so lange aus eigener Tasche vorfinanzieren müssen. Die Lage ist prekär. Der PVÖ hat dafür Lösungen, die schnell und wirksam in Kraft treten können. Die Regierung muss sie umsetzen.“

Der Unmut unter den Senior\*innen wächst. Wenn sie weiter hingehalten werden, werden weitere Proteste folgen. Denn: „Wer uns im Regen stehen lässt, der erntet heftigen Protest!“ ☺

FOTOS: LUDWIG SCHEDL

**ESSEN, HEIZEN, WOHNEN!**



## SOZIALMINISTER NUMMER 3

# Was wir jetzt erwarten

Anschober und Mückstein sind Geschichte. Jetzt kommt Rauch. Der neue Sozialminister hat viele Baustellen, vor allem im Seniorenbereich.

Das Gesundheits- und Sozialministerium ist ein Riesenressort. Gesundheit, Pensionen, Pflege, Konsumentenschutz sind nur einige der Zuständigkeiten. Klar, dass in Zeiten einer Pandemie viel zu tun ist.

### KOMPETENZ

Aber ein Ministerium bzw. ein Minister darf auch in den anderen Zuständigkeitsbereichen nicht untätig bleiben.

Zum Beispiel bei der Pflege. Hier kennen wirklich alle den Reformbedarf. Im Wesentlichen geht es um die Frage, WER pflegt uns in Zukunft. Wir haben hier als Pensionistenverband eine Ausbildungs-offensive mittels berufsbildender Schulen für Pflege und Soziales eingebracht. Und dann die Frage, WER bezahlt die Pflege. Auch hier liegen die Konzepte vor. Man braucht sie eigentlich nur umsetzen und

darauf pocht der Pensionistenverband.

### NICHT KUNDEN 2. KLASSE

Auch bei den Pensionen gibt es für den neuen Sozialminister Johannes Rauch Handlungsbedarf. Angesichts der dramatischen Verteuerung des täglichen Lebens – Stichwort Haushaltsenergie – muss gewährleistet sein, dass diese Teuerungswelle nicht zu einer Armutswelle führt. Ein

Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer würde hier helfen.

Und nicht zuletzt werden wir den neuen Sozialminister mit der steigenden Altersdiskriminierung konfrontieren. Als Konsumentenschutzminister muss er dafür sorgen, dass Pensionist\*innen etwa bei Banken und Versicherungen nicht Kunden zweiter Klasse sind.

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ



Volkshilfe-Direktor  
Erich Fenninger:  
„Die Hilfe kommt an!“

**volkshilfe.**



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

## Nothilfe Ukraine

Die Volkshilfe hat seit Kriegsausbruch mehr als 100 Tonnen Sachspenden in die Ukraine gebracht.

Die Hilfsgüter werden nach Czernowitz transportiert und von der Volkshilfe-Schwesternorganisation verteilt. Zahlreiche Unternehmen haben mit Sachspenden unterstützt, viele private Initiativen haben gesammelt.

Die Volkshilfe bedankt sich für die enorme Solidarität und die Spenden.

**Die Hilfe kommt an!**

**Spendenkonto:**

**IBAN AT77 6000 0000 0174 0400**  
Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“

Auch Online-Spenden möglich:  
**www.volkshilfe.at**


FOTO: MARKUS KORENJAK



Wenn die eigene Wohnung bzw. das eigene Haus barrierefrei umgebaut werden muss, gibt es Möglichkeiten, sich finanzielle Unterstützung zu holen.

## FÖRDERUNGEN FÜR ALTERSGERECHTE UMBAUTEN

# Hier gibt's Geld für Treppenlift und Co

**Wer seine Wohnung oder sein Haus durch Um- und Einbauten altersgerechter und barrierefreier gestaltet, kann dafür Förderungen und Zuschüsse beantragen. Wir geben einen Überblick, welche es gibt und wohin Sie sich wenden können.** Bei allen Umbauten gilt: Um den Umbau gefördert zu bekommen, muss das Ansuchen vor Beginn der Umbauarbeiten eingereicht und bewilligt werden. Die Arbeiten dürfen nur von einem qualifizierten Fachbetrieb durchgeführt und alles muss mit Rechnungen genau belegt werden können. Unterstützungen gibt es in allen Bundesländern – wobei Höhe und Voraussetzungen variieren. Ein ungefährender Richtwert: Das Mindestalter liegt überall bei ca. 60 Jahren, die Höhe der Umbaukosten muss ca. 3.000 Euro übersteigen und man muss im jeweiligen Bundesland mit Hauptwohnsitz gemeldet sein. Im Falle von Wien werden z. B. 35 Prozent der förderfähigen Umbaukosten bezahlt, jedoch maximal 4.200 Euro. Wenden Sie sich am besten direkt an das jeweilige Amt Ihrer Landesregierung. Auch vom Sozialministerium werden barrierefreie Umbauten mit bis zu 6.000 Euro gefördert. Die Pensionsversicherung und das Finanzamt bieten ebenfalls finanzielle Hilfen für notwendige Umbauten. Am besten direkt nachfragen, Kostenvoranschlag des Handwerkers/der Baufirma (schriftlich) einholen und Antrag auf Unterstützung einreichen. 

## FREMDE NIEMALS GELD ODER BANKDATEN GEBEN

# Warnung vor Neffen-/Polizisten-Trick!

**Immer wieder werden ältere Menschen Opfer von Betrüger\*innen, die sich als Verwandte, Polizist\*innen oder Menschen in Not ausgeben!** Die Verbrecher\*innen werden leider immer trickreicher und haben es besonders auf hochbetagte, oftmals alleine lebende Personen abgesehen. Mit einer erfundenen Geschichte wie z. B. sie seien ein entfernter Verwandter, der dringend Geld benötigt, oder sie seien Polizisten, die wegen einer Einbruchsserie Geld und Wertgegenstände für sie sicher verwahren wollen, erschleichen sich die Betrüger\*innen das Vertrauen ihrer Opfer. Wenn Sie von jemandem aufgefordert werden, Bargeld, Wertgegenstände oder Bankdaten herauszugeben, tun sie das nicht! Informieren Sie bitte umgehend die Polizei! 



Geben Sie am Telefon niemals Kreditkarten- oder Bankdaten bekannt!



VON PVÖ-  
KONSUMENTEN-  
SCHÜTZER  
Dr. Harald Glatz  
[www.glatzonline.at](http://www.glatzonline.at)



## So erkennen Sie Falschmeldungen!

Besonders in den modernen Medien wie Facebook, WhatsApp und Twitter vermischen sich Fake News (Falschmeldungen) mit vertrauenswürdigen Nachrichten. Und verbreiten sich dann weiter. Das führt besonders in unruhigen, schwierigen Zeiten oft noch zusätzlich zu Verunsicherung. Aber wie erkennt man Fake News? Oft hilft es, die Nachricht einfach in Google einzugeben. Ist die Quelle, die Webseite, auf der die Nachricht veröffentlicht wurde, vertrauenswürdig? Ist der Autor ein echter Journalist oder Wissenschaftler? Bei Bildern lohnt es sich nachzusehen, wann das Foto das erste mal veröffentlicht wurde. Dafür gibt es spezielle Programme im Internet. Wichtig: Nicht jede Sensationsmeldung sofort glauben und verbreiten, lieber nachhaken und hinterfragen.



# Schluss mit Altersdiskriminierung!

Kein Kredit trotz ausreichender Bonität! Kündigung der Kreditkarte nach Pensionseintritt! Altersdiskriminierung durch Banken und in anderen Bereichen ist immer noch traurige Realität.

**Der Altersdiskriminierung durch Banken muss endlich ein gesetzlicher Riegel vorgeschoben werden.** Dafür muss die Verfassung geändert werden. Auf Initiative des Pensionistenverbandes hat die SPÖ jetzt einen entsprechenden Antrag im Parlament eingebracht.

**D**er Pensionistenverband Österreichs und die SPÖ treten gemeinsam für eine Ausweitung des Diskriminierungsschutzes ein! Denn Altersdiskriminierung ist in Österreich in vielen Bereichen noch immer traurige Realität. Immer wieder wenden sich zu Recht verärgerte, verunsicherte und teilweise wirklich verzweifelte Pensionist\*innen an den Pensionistenverband Österreichs, weil sie von ihrer Bank nach Eintritt in die Pension oder

Erreichen eines bestimmten Alters plötzlich als Kund\*innen zweiter Klasse behandelt werden.


## KEIN KREDIT TROTZ BONITÄT

Plötzlich werden bestehende Kreditkarten nicht mehr verlängert, der bisherige Überziehungsrahmen gesperrt oder trotz Bonität ein Kredit nicht mehr bewilligt. Das ist eine klare Form von Altersdiskriminierung, die endlich beendet werden muss!

## GELD FÜR UMBAUTEN/SANIERUNG

„Viele Eigenheimbesitzer\*innen werden in den nächsten Jahren ihre Heizsysteme auf klimafreundliche Lösungen umrüsten müssen – und dazwischen wir von erheblichen Investitionen, die nicht so leicht aus Ersparnissen gedeckt werden können“, schildert PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka den Ernst der Situation.

## GESETZ NACH DEUTSCHEM VORBILD UND VERFASSUNGSÄNDERUNG

Was es dringend braucht, ist erstens, eine Regelung, ähnlich wie sie auch in Deutschland vorhanden ist. Dort ist das Alter, bei entsprechenden Sicherheiten kein Ablehnungsgrund für einen Kredit. Um Altersdiskriminierung generell einen gesetzlichen Riegel vorzuschieben, braucht es weiters eine Änderung der Verfassung. Die SPÖ hat auf Initiative des Pensionistenverbandes einen Initiativantrag in den Verfassungsausschuss eingebracht. Artikel 7 des Bundesverfassungsgesetzes, das Diskriminierungsverbot soll um das Verbot von Altersdiskriminierung ergänzt werden. Derzeit scheitert das entsprechende Gesetz aber leider immer noch am „Nein“ der ÖVP. 



„Österreich braucht ein Gesetz gegen Altersdiskriminierung!“ Dieser wichtigen Forderung haben Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka und SPÖ-Konsumentenschutzsprecher Christian Drobits in einer gemeinsamen Pressekonferenz Nachdruck verliehen.

# 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 Tickets buchen auf [westbahn.at](https://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 Februar 2022. Alle Informationen unter [westbahn.at](https://westbahn.at). ©WESTbahn Management GmbH.





73 Jahre und  
voller Energie:  
Maye Musk



# unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

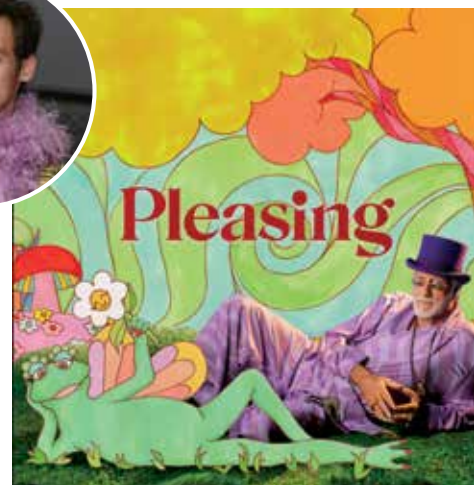
## „Das Alter darf keine Rolle spielen!“

**Powerfrau.** Maye Musk zählt zu den ältesten und aufregendsten Top-Models der Welt. Sie wurde kürzlich mit dem look! Woman of the Year-Award in der Kategorie „Smart Aging“ ausgezeichnet. Die 73-jährige Südafrikanerin, einst alleinerziehende Mutter der heute weltweit erfolgreichen „Musk-Kinder“, Tesla-Chef Elon, Filmregisseurin Tosca und Investor Kimbal, fordert: „Mehr Frauen in die Führungsetagen. Die Hälfte der Präsidenten auf der Welt müssen Frauen sein. Wir Frauen müssen viel mehr geschätzt werden – auch wenn wir über 50, 60 oder wie ich über 70 Jahre alt sind.“ Ihr Lebensmotto ist: „Je aktiver du bist, umso glücklicher wirst du!“

## Musiklegende als Beauty

### Mick Fleetwood & Pleasing.

Mick Fleetwood (74), legendärer Kopf der Band Fleetwood Mac („Rumours“), ist jetzt als Botschafter in Sachen Schönheit unterwegs (r.). Und das für einen, der das Herz Ihrer Enkeltochter höherschlagen lässt: Popstar, Stilikone und Grammy-Preisträger Harry Styles (28, o.). Fleetwood ist eines seiner großen Idole und der junge Brite setzt sich mit seiner Unisex-Kosmetiklinie „Pleasing“ für Nachhaltigkeit, Klimaschutz und gegen Geschlechternormen ein.



## Frauen über 50 sichtbar machen

**Einfluss.** Sie setzt sich für ein natürliches Bild von Frauen im Alter ein, modelt in Unterwäsche abseits von Körperperfektion und lehnt bearbeitete Bilder in sozialen Medien ab. Influencerin Caroline Ida Ours (62) kämpft auf ihrem Instagram-Konto mit mehr als 68.000 Followern gegen die gesellschaftliche Unsichtbarkeit von Frauen im Alter und ermutigt sie beim Älterwerden.  
[www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/](https://www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/)

## Stärke, Mut und Selbstvertrauen

**Botschaft.** „Weil ich es mir wert bin“ – der Slogan der Schönheitsmarke L'Oréal Paris, die gerade ihr 50-jähriges Bestehen gefeiert hat, war der erste, der die Bedeutung des Selbstwerts betonte. Eine starke und mutige Botschaft, die seitdem Frauen jeden Alters und jeder Herkunft weltweit vereint. Prominente Markenbotschafterinnen wie Jane Fonda oder Helen Mirren (r.) verkörpern als Vorbilder Leidenschaft und weibliche Stärke und inspirieren jede Frau, an ihren eigenen Wert zu glauben. L'Oréal Paris macht sich in der „Woche gegen Belästigung“ (Anti-Harrasement-Week, 4.-9.4.2022) auch für ein weiteres brisantes Frauen-Thema stark: gegen Belästigung in der Öffentlichkeit. Nähere Informationen:  
[www.standup-international.com/de/de/](https://www.standup-international.com/de/de/)



Schauspielerinnen Helen Mirren ist eine der berühmten Markenbotschafterinnen

NEUE MITGLIEDER GEWINNEN

# *Der PVÖ is(s)t fein ...*

*... weil er einerseits der größte Vorteilsclub und die stärkste Interessenvertretung für Senior\*innen ist und es andererseits bei der Mitglieder-Werbeaktion 2022 Riesen-Schnitzel-Gutscheine von XXXLutz gratis gibt.*







So wird er aussehen, der PVÖ-Gutschein für ein Riesenschnitzel in allen XXXLutz-Restaurants, den sowohl Werber\*innen wie auch PVÖ-Neumitglieder bekommen! Achtung: Schnitzel-Gutschein erhältlich, solange der Vorrat reicht!



**B**esondere Zeiten – besondere Aktionen: Im letzten Jahr startete der PVÖ mit „Jetzt schlägt’s 13“ erstmals eine „Mitglieder werben Mitglieder“-Aktion. Mehr als 5.000 neue Mitglieder konnten damit gewonnen werden. PVÖ-Funktionär\*innen und vor allem beim PVÖ seiende Mitglieder fanden Gefallen daran und brachten viele neue Freund\*innen zum Pensionistenverband. Dafür sagen wir herzlich DANKE!

#### NEUES JAHR, NEUE AKTION

2022 wollen wir diese Aktion – erweitert – fortsetzen und damit wieder möglichst vielen Funktionär\*innen und Mitgliedern ermöglichen, Freund\*innen und Bekannte zum PVÖ zu bringen und dafür auch noch belohnt zu werden. Neu dabei ist, dass sowohl die/der Werber\*in fürs Werben belohnt wird und auch das Neumitglied eine Willkommensüberraschung bekommt: einen Gutschein für ein Riesen-Schnitzel, einzulösen in allen XXXLutz-Restaurants (solange der Vorrat reicht).

Wir haben für unseren Fototermin zwei sympathische Testerinnen aus „unserer Generation“ – und natürlich aus dem

PVÖ – eingeladen. Das Foto links beweist: Die Damen waren mit dem Gebotenen mehr als zufrieden. Im anschließenden Gespräch (nach verzehrtem Schnitzel) konstatierten sie: „Das ist eine mehr als würdige Belohnung für die Werbung eines neuen Mitglieds bzw. eine nette Willkommens-Überraschung als Neumitglied beim PVÖ!“

#### MITGLIEDSCHAFT FEIERN

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n neue/n Freund\*in für den PVÖ gewinnen. Und nach Zusendung der Gutscheine gleich mit ihrem neu gewonnenen Mitglied auf zur nächstgelegenen XXXLutz-Filiale die Werbung bzw. Neumitgliedschaft mit einem gemeinsamen Schnitzel-Essen feiern!

Für unsere Testerinnen war klar: Wie kann eine Mitgliedschaft beim PVÖ besser beginnen als bei einem hervorragenden Essen in gemütlicher Atmosphäre. „Da merkt man gleich von Anfang an: „Der PVÖ is(s)t fein!“, fällt einem Mitarbeiter als passendes Wortspiel dazu ein.

#### NEUE/ALTE FREIHEITEN NUTZEN

Dass der PVÖ sehr fein ist, ist jedem ►



### XXXL Restaurants Hier gibt es XXXL Genuss!

Essen in den Restaurants von XXXLutz ist ein besonderes Geschmackserlebnis: vom Frühstück über Hauptspeisen bis zu Kaffee und Kuchen. Egal worauf Sie beim Möbelkauf Gusto haben, XXXLutz setzt in seinen Restaurants neben bester Qualität auf Regionalität und Nachhaltigkeit. Und das zu günstigen Preisen. Das schätzt auch „unsere Generation“. Natürlich darf man sich über ein besonders geschmackvolles Ambiente freuen – wie bei unseren Aufnahmen im XXXL Restaurant auf der Wiener Mariahilfer Straße!  
[www.xxxlutz.at/c/restaurant](http://www.xxxlutz.at/c/restaurant)



Jetzt ist wieder alles möglich:  
Die Mitglieder des PVÖ  
können in den Ortsgruppen  
wieder die gesamte  
Bandbreite des Angebots  
nutzen. Da ist es leicht, neue  
Freunde zu finden und für  
den PVÖ zu gewinnen.



potenziellen neuen Mitglied nach dem Wegfall aller Corona-Beschränkungen besonders einfach zu erklären:

Jetzt gibt es sie wieder, die Geburtstags-, Muttertags- und Osterfeiern, die sportlichen Aktivitäten auch in den Turnsälen, die Tanzveranstaltungen, Busausflüge zu verschiedensten Zielen – ob Besichtigungen, Wanderungen oder auch Konzertfahrten. Und nicht zuletzt starten jetzt endlich wieder die Reisen von und mit SeniorenReisen.

### DER PVÖ – HEUTE WICHTIGER DENN JE!

Wie aktiv der PVÖ seine Rolle als starke Interessenvertretung wahrnimmt, zeigt sich an seinem Engagement für Verbesserungen für die ältere Generation. Nicht immer leicht, aber je mehr Mitglieder der PVÖ hat, desto erfolgreicher kann er sein. Plus: Selbstverständlich gibt es all die vielen Vorteile, die man nur als PVÖ-Mitglied genießt. Blättern Sie dieses Heft sorgfältig durch – Sie werden überrascht sein! Viel Erfolg beim Werben! 📌



FOTOS: ARMAN RASTEGAR (2), ISTOCK BY GETTY IMAGES (2), BUBU DUJMIC, SENIORENREISEN

# Jetzt Mitglieder werben!



## Nur Einigkeit macht stark

**Corona ist zwar nicht vorbei, die Maßnahmen sind jedoch gefallen.** Was bleibt, ist Verunsicherung. Wie damit umgehen? Lebensberaterin Gabi Fischer gibt Tipps.

**UG: Was bleibt, ist eine gespaltene Gesellschaft. Wie kommen wir darüber wieder hinweg?**

Fischer: Weniger urteilen, dafür mehr Toleranz üben. Angst und Vorurteile sind schlechte Rat-

geber. Gerade in Krisenzeiten ist Zusammenhalt besonders wichtig, selbst wenn Menschen unterschiedliche Meinungen vertreten. Stets das Verbindende in den Vordergrund stellen, denn Einigkeit macht stark.

**Unter unseren Mitgliedern ist die Impfquote sehr hoch. Trotzdem gibt es auch Senioren, die nicht geimpft sind. Wie sollen wir diesen begegnen?**

Ungeimpfte Menschen haben meist einen Beweggrund – bitte nicht vorverurteilen, sondern nachfragen. Ein Sprichwort besagt, dass man zuerst einige Zeit in den Schuhen eines anderen gegangen sein muss, um über ihn urteilen zu können. Ein Mensch wird als sympathisch oder unsympathisch empfunden, dies liegt aber garantiert nicht an einer Impfung. 📌

Mag. Gabi Fischer schreibt seit 2004 regelmäßig Kolumnen in UG (s. S. 32). Sie hat eine Lebenshilfe-Praxis in Wien und NEU auch in Großriedenthal (Bezirk Krems, NÖ). Kontakt: [www.gabifischer.com](http://www.gabifischer.com)



FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

**Machen Sie mit!** Gleich mit dem Beitrittsformular unten: Ausfüllen, absenden und bald kommen die Gutscheine zu Ihnen.  
**Infos zur Aktion auch auf: [pvoe.at/mitglied-werben](http://pvoe.at/mitglied-werben)**

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

Mitglieds-Anmeldung bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und im Kuvert per Post einsenden an: Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien. Oder einfach in Ihrer PVÖ-Ortsgruppe, PVÖ-Bezirksorganisation bzw. im PVÖ-Landessekretariat abgeben oder per Mail an: [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at)

**Von Werber/  
Werberin aus-  
zufüllen**

Ich, \_\_\_\_\_  
VORNAME FAMILIENNAME

\_\_\_\_\_ TAG \_\_\_\_\_ MONAT \_\_\_\_\_ JAHR \_\_\_\_\_  
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

**Vom Neumitglied auszufüllen**

AKADEMISCHERGRAD \_\_\_\_\_ VORNAME (LAUT REISEPASS) \_\_\_\_\_ FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN) \_\_\_\_\_ ☐ M ☐ W  
GESCHLECHT

POSTLEITZAHL \_\_\_\_\_ WOHNORT \_\_\_\_\_ TAG \_\_\_\_\_ MONAT \_\_\_\_\_ JAHR \_\_\_\_\_  
GEBURTSDATUM ☐ J ☐ N ☐ A ☐ \_\_\_\_\_  
ZEITUNGS- STAATS-  
BEZUG BÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER \_\_\_\_\_ TELEFONNUMMER \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

BEITRITTSERKLÄRUNG – INFORMATION DES BETROFFENEN GEMÄSS DER DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (ART 13 DSGVO)

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Inanspruchnahme der Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden nur innerhalb unserer Organisation sowie zu Auftragsverarbeitern (wie z. B. Rechenzentrum, Druckereien oder Versandagenturen) statt. Es werden keine Daten an ein Drittland oder eine internationale Organisation übermittelt. Ihre Daten werden verarbeitet, solange Ihre Mitgliedschaft besteht bzw. solange noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können und sofern nicht gesetzlich längere Aufbewahrungsfristen vorgeschrieben sind. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung, kein Scoring, Profiling oder Vergleichbares statt. Sie haben das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: [office@pvoe.at](mailto:office@pvoe.at); Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: [datenschutzbeauftragter@pvoe.at](mailto:datenschutzbeauftragter@pvoe.at)

☐ Ich willigeein, dass der Pensionistenverband, Senioren Reisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren dürfen, um über Serviceleistungen, Aktionen, Veranstaltungen, vergünstigte Angebote u. dgl. zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden!  
Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

\_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_ PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

**Vom PVÖ  
auszufüllen**

\_\_\_\_\_ MONAT \_\_\_\_\_ JAHR \_\_\_\_\_  
BEITRITTS DATUM

\_\_\_\_\_ BEZIRKSORGANISATION \_\_\_\_\_ ORTSGRUPPE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ZAHLORGANISATION \_\_\_\_\_



Stetig steigende Preise  
für Gas und Öl, mögliche  
Versorgungsengpässe  
– zwei gute Gründe jetzt  
auf neue Heizsysteme  
umzusteigen

### RAUS AUS ÖL UND GAS - TEIL 1

## Welche Wärme passt zu mir?

In unserer neuen Serie „Raus aus Öl und Gas“ zeigen unsere Expert\*innen, welche Alternativen es zu fossilen Brennstoffen gibt, welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Systeme haben und wie Sie sich den Umstieg fördern lassen können. In dieser Ausgabe starten wir mit einem Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten.

Die Energiepreise steigen und steigen. Als wäre das nicht schlimm genug, ist aufgrund der aktuellen politischen Situation in Russland und der Ukraine auch die Versorgungssicherheit mit fossilen Brennstoffen nicht mehr sicher. Viele wollen daher jetzt von ihrer alten Öl- oder Gasheizung auf moderne, nachhaltige, umweltfreundliche Systeme umsteigen.

Ein weiterer Grund ist, dass Österreich bis 2040 CO<sub>2</sub>-neutral sein möchte und wir den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt hinterlassen sollten. Allerdings: Nur wer ein eigenes Haus besitzt, kann selbstständig die Heizform ändern. In Wohnungen oder wenn Sie zur Miete wohnen, entscheiden vorhandene Anschlüsse bzw. der Eigentümer der Immobilie über die Art der Heizung.

#### WER DIE WAHL HAT ...

Wer jetzt auf eine neue Heizform

umsteigen möchte, kann sich selbst über die unterschiedlichen Systeme erkundigen oder eine/-n Expert\*in zurate ziehen. In allen Bundesländern gibt es unabhängige Beratungsstellen, die kostenlos oder für eine relativ geringe Aufwandsentschädigung (maximal 100 Euro) ins Haus kommen und Sie individuell informieren. Am besten erkundigen Sie sich hier bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Bezirks- oder Landesamt.

#### WELCHE SYSTEME GIBT ES

- Wärmepumpe – diese nutzt die in der Luft, dem Erdreich oder dem Grundwasser gespeicherte Energie.
- Pellets: Pellets sind gepresste Holzabfälle, wie z. B. Holzabschnitte oder Sägespäne.
- Infrarot: Geheizt wird hier mit Strom – einfach an die Wand montieren und an die Steckdose anstecken.
- Hybridheizung: Diese Heizung vereint erneuerbare und fossile

Energieträger. Also das Beste aus beiden Systemen, sogar in einem Gerät.

- Photovoltaik: wandelt Sonnenenergie in Strom um. Ideal zur Warmwassererzeugung oder in Kombination mit einer Wärmepumpe als vollwertige Heizung.
- Solarwärme: Reicht zwar alleine als Heizung nicht, kann aber bis zu 60 % des Warmwasserbedarfs decken. Kann aber auch wie die Photovoltaik-Anlage mit anderen Systemen kombiniert werden.
- Fernwärme: Erkundigen Sie sich, ob Ihre Gemeinde diese Art des Heizens anbietet und ob ein Anschluss möglich ist.
- Holz: Kachelöfen, Kaminöfen oder offene Kamine schaffen behagliche Wärme und Wohlfühlatmosphäre.

Welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Systeme haben, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe. Herzlichst, Ihr Immobilienteam! ☺



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

### Dr. Wolfgang Schöberl

Doktor der Rechtswissenschaften, führt seit 2013 die Rechtsanwaltskanzlei [www.wslaw.at](http://www.wslaw.at) in 1010 Wien.

### Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e.U. [www.eva-immo.at](http://www.eva-immo.at)



# unser leben



Rückenschmerzen gehören in Österreich zu den weitverbreiteten Beschwerden

## TIPPS

### Fit & gesund: der Rücken

Das sollten wir täglich beherzigen: mehr gehen, weniger sitzen und Bewegung bewusst in den Alltag einbauen. Das tut auch dem Rücken gut, denn bis zu 90 Prozent aller Kreuzschmerzen gehen auf Bewegungsmangel zurück. Achten Sie zudem bei der Sport-Ausrüstung auf Qualität! Laufschuhe um 10 Euro sind ein Gesundheitsrisiko, da sie kaum Dämpfung bieten – damit wird die Wirbelsäule unnötig belastet. Schmerzt der Rücken trotz allem, ist Vorsicht geboten: Schmerzen sind immer Warnsignale des Körpers. Finden Sie eine Position, in der die Schmerzen erträglich sind, sorgen Sie für Ruhe und Wärme der betroffenen Region. Ein warmes Bad oder ein Saunagang kann Wunder wirken. Verstärkt sich der Schmerz durch die Wärme, sollte die betroffene Stelle gekühlt werden (nie direkt auf der Haut!). Bei starken bzw. anhaltenden Schmerzen zum Arzt gehen!



GEWINN:  
3x1  
BUCH

## Vom einfachen Leben

In Prof. Hademar Bankhofers „Buch vom einfachen Leben“ (Bassermann Verlag, € 7,99) geht es um die Rückbesinnung auf ein Leben, das nicht von Technologie, Schnelligkeit und Reizüberflutung geprägt ist und es macht deutlich, dass weniger oftmals viel mehr ist. Auch das große Thema Blackout thematisiert der beliebte Wohlfühlpapst – ohne Panikmache, aber mit praktischen Anregungen, die für Aufsehen sorgen. Bankhofer geht vorsichtig, mitunter sehr ernst und hin und wieder mit einem Schuss Humor an die Themen heran. Dazu gibt es ein kleines Quiz, bei dem Sie herausfinden können, wie weit Sie für das einfache Leben geeignet sind. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Bankhofer“)!**



## Kostenloser Ratgeber

Wenn sich das Immunsystem gegen die „besten Freunde des Menschen“ richtet, ist das oft schmerzlich. Denn bei einer Allergie gegen ein Tier stellt sich die Frage: Muss das geliebte Familienmitglied gehen oder gar das Hobby aufgegeben werden? Ein neuer Ratgeber der IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) beantwortet drängende Fragen und gibt konkrete Tipps. Der Ratgeber „Allergie gegen Tiere“ ist kostenlos im Internet unter [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Punkt Ratgeber) herunterzuladen oder unter Tel.: 01/212 60 60 und E-Mail: [info@allergenvermeidung.at](mailto:info@allergenvermeidung.at) zu bestellen.



- 10 % FÜR PVÖ-MITGLIEDER



Eine Therapie mit der Marodyne LiV-Platte (o.) schenkt Betroffenen neue Hoffnung

## MARODYNE LIV

### Hilfe bei Osteoporose

Von Osteoporose sind fast jede dritte Frau und jeder vierter Mann im Alter betroffen. Mit dem Marodyne LiV-Behandlungsgerät, einem klinisch erprobten Medizinprodukt, das auf Basis der niederschweligen Vibrationstherapie für Astronauten der NASA entwickelt wurde, kann die Knochendichte und -qualität verbessert werden. Eine sichere und sanfte Therapieform, die dabei hilft, das Knochenwachstum zu stimulieren, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern und das Balancegefühl zu stärken.

**10 % Rabatt für PVÖ-Mitglieder, Tel.: 01/230 60-4140, [www.marodyne.at](http://www.marodyne.at)**

**MORGENSPORT MIT PHILIPP**

## Gesund, fit und aktiv bleiben

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, sorgt täglich von Montag bis Freitag auf ORF 2 um 9.10 Uhr dafür, dass niemand von uns „einrostet“. Gute Laune inklusive!

[www.fit-mit-philipp.at](http://www.fit-mit-philipp.at)



# Wie eine „Standwaage“

**Ganz-Körper-Übung.** Dieses Mal zeigt TV-Star Philipp Jelinek mit dem **einbeinigen Kreuzheben** eine Übung, die Muskelzusammenspiel, Balance und den ganzen Körper trainiert. Wichtig beim Treppensteigen, Aufheben von Gegenständen oder beim Abfangen des Körpers, wenn man stolpert.



**1** Gerade hinstellen, Beine hüftbreit, die Arme parallel und gerade nach oben strecken. Nun führen Sie ein Bein leicht nach hinten, Fuß auf der Zehenspitze absetzen, das Gewicht lastet auf dem Standbein. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an.



**2**

Mit geradem Rücken die Hüfte beugen (muss parallel bleiben!) und beginnen, den Oberkörper nach vorne unten abzusenken. Einsteiger heben das freie, gestreckte Bein leicht an. Spannung einige Sekunden halten, freies Bein wieder absenken und aufrichten (bei gespannter Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur).



**3**

Geübtere dürfen sich weiter vorwagen und bringen beim Absenken des Oberkörpers Kopf, Rücken, Arme und freies Bein in eine fast horizontale Linie. Spannung wieder einige Sekunden halten, dann aufrichten. 8 Mal pro Bein wiederholen, Pause, 3 Sets.



## Donauinselfest 2022: Bewegen Sie sich!

**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 Live-Bewegungseinheit Österreichs** aufgerufen! Kommen Sie mit Kindern, Enkeln, Freunden – und machen Sie sich mit fit mit Philipp für das Donauinselfest 2022!

[donauinselfest.at](http://donauinselfest.at)

**Live dabei sein:  
Philipp bringt  
Sie in Schwung!**

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

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

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





**LANDESPRÄSIDENT**

*Konsulent Heinz Hillinger*

**LANDESSEKRETÄRIN**

*Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger*



# Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## PVOÖ-SPRECHTAGE

### Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

☎ 0732/66 32 41

Beratungen finden nach  
Terminvereinbarung statt.  
Bringen Sie bitte alle erforder-  
lichen Unterlagen mit.

### Rechtsangelegenheiten

Rechtsanwalt Dr. Dieter Gallistl

Mo., 2. Mai 2022, 8.15 Uhr

Mo., 13. Juni 2022, 8.15 Uhr

### Sozialrechts- angelegenheiten

Eva Breitenfellner

Mi., 6. April 2022, 9 Uhr

Mi., 4. Mai 2022, 9 Uhr

Mi., 1. Juni 2022, 9 Uhr

### Lohnsteuer- angelegenheiten

Leopold Pichlbauer

Mi., 6. April 2022, 13 Uhr

Mi., 20. April 2022, 13 Uhr

Mi., 4. Mai 2022, 13 Uhr

Mi., 18. Mai 2022, 13 Uhr



## Friede ist nicht nur ein Wort

**L**iebe PVOÖ-Familie, es ist uns ein großes Anliegen, in diesem Vorwort auf die aktuelle politische Situation, in der sich Österreich, Europa, in der sich die Welt befindet, einzugehen. Angesichts der Bilder, die wir derzeit aus der Ukraine bekommen, muss es das höchste Ziel der Politik sein, diesem Krieg mit seinen unabsehbaren Folgen für Europa und die Welt ein Ende zu setzen.

### FRIEDE IST AUCH SOZIALE GERECHTIGKEIT

Friede ist (aber) mehr als die Abwesenheit von Krieg, erklärte schon der Philosoph Baruch de Spinoza. Echter Friede bedeutet immer auch sozialer Friede. Wo Ressourcen gerecht verteilt werden, sind die Chancen auf Frieden groß. Das gilt auch für unser Land. Das hohe Maß an sozialem Frieden, das Österreich seit den Nachkriegsjahren auszeichnete, ist

jedoch nicht mehr selbstverständlich. Wir alle spüren, das gesellschaftliche Klima wird rauer, und das hat entscheidend mit dieser bedenklichen Ungleichheit zu tun. Auch bei uns nimmt die ungleiche Verteilung von Einkommen, Vermögen und Chancen seit Jahren stetig zu. Es ist Aufgabe der Regierung, dies zu ändern. Die Menschen müssen wieder das Gefühl bekommen, dass die Politik etwas dagegen unternimmt und dass die Gesellschaft nicht immer weiter auseinanderdriftet. Soziale Gerechtigkeit muss das Handeln wieder bestimmen. Dafür hat sich der PVÖ in den letzten Wochen sehr stark bei mehreren Aktionen eingesetzt. Nun ist die Regierung am Zug, denn Friede ist nicht nur ein Wort, Friede, das sind Worte und Taten. ☺

*Heinz Hillinger und Jutta Kepplinger*

### Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und OG-Vors. Roland Klaushofer gratulierten dem ältesten Mitglied zum 103. Geburtstag.

Josef Peham ist bereits 53 Jahre Mitglied beim PVOÖ und kann uns allen nur als Vorbild dienen. Er hat in der Pension noch ein Rechtsstudium begonnen und im Laufe seines Lebens sechs Sprachen erlernt. Das PVOÖ-Team wünscht ihm alles Gute und noch viele schöne Jahre.



# Die schönsten Operettenmelodien erklingen in Pflegeheimen



Der Intendant der Bad Haller Operettenfestspiele Univ.-Prof. Thomas Kerbl verbindet seine Liebe zur Operette und seine **Begeisterung für junge Talente mit seinem sozialen Engagement.**

**E**s ist ihm ein Anliegen, die Kunst der Operette auch jenen nahezubringen, die nicht mehr die Möglichkeit haben, eine Vorstellung zu besuchen. Er wird daher im Juni und Juli mit bekannten Publikumsliebungen und jungen, preisgekrönten Künstlerinnen und Künstlern seiner Meisterklasse der Anton Bruckner Privatuniversität in verschiedenen Alten- und Pflegeheimen in Linz und in der Region Steyr die schönsten Melodien der klassischen Operetten darbieten.

## AKTION IST FÜR DIE HEIME KOSTENLOS

Um dies zu ermöglichen, veranstaltet Univ.-Prof. Thomas Kerbl, in Kooperation mit dem Stadttheater Bad Hall und dem Palais des kaufmännischen Vereins, Benefizkonzerte in Bad Hall und Linz. Ausgezeichnete junge Solistinnen und Solisten

des Ensembles der „Lustigen Witwe“ sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Operettenwettbewerbs präsentieren die schönsten Arien der silbernen Operettenära und werden vom Intendanten des Stadttheaters Bad Hall, Thomas Kerbl, am Klavier begleitet.

Mit dem Erlös dieser Konzerte wird diese soziale Initiative unterstützt und junge Künstlerinnen und Künstler gefördert. ▶

### TERMINE UND KARTEN:

**Sonntag, 24. April, 17 Uhr:** Stadttheater Bad Hall

**Karten:** Tel. 07258/775 50,  
www.stadttheater-badhall.com

**Sonntag (Muttertag), 8. Mai, 14 Uhr**

Palais kaufmännischer Verein Linz mit  
Unterstützung der Sparkasse OÖ  
**Karten:** Tel. 0732/77 31 59, www.palaislinz.at



„Die Lustige Witwe“  
Bad Hall: Nicole Lubinger  
als Hanna und Grégoire  
Delamare als Graf Danilo

## KULTURTIPP



## Wiener Johann Strauss Orchester „Frühlingsgrüße aus Wien“

Brucknerhaus Linz  
**Mi., 11. 5. 2022, 18.30 Uhr**

Das Wiener Johann Strauss Orchester kann für sich in Anspruch nehmen, eines der authentischsten Ensembles für die Interpretation des Strauss'schen Oeuvres zu sein. Freuen Sie sich – mit dem 1966 gegründeten Wiener Traditionsorchester – auf beliebte Meisterwerke der Strauss-Dynastie und deren Zeitgenossen im großen Saal des Brucknerhauses Linz. Die musikalische Leitung hat Alfred Eschwé inne.

**Karten:** Kartenbestellung bei Andrea Kalod  
Telefon: 0732/66 32 41-12  
E-Mail: andrea.kalod@pvooe.at



# PVÖ-Schneeschuhoche

„Raus aus dem Alltag – Rein in das Wintervergnügen“ lautete das Motto unserer ersten PVÖ-Schneeschuhoche in Spital am Pyhrn vom 24. bis 28. Jänner 2022.

**G**eführt von drei professionellen Schneeschuho-Guides erkundeten insgesamt 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei strahlendem Sonnenschein die herrlich winterliche Berglandschaft rund um Spital am Pyhrn. Zusätzlich zu den sportlichen Aktivitäten stan-

den auch ein äußerst informativer Lawinenkundevortrag, eine Münzprägung in der alten Schmiede und ein Hüttenabend auf der historischen Lafthütte auf dem Programm, was insgesamt zu einer tollen Gruppendynamik führte und sogar neue Freundschaften entstehen ließ.



Als es dann am Freitag nach einem gemeinsamen Abschlussmittagessen Abschied

nehmen hieß, waren sich alle einig: Schneeschuho wandern im PVÖ hat Zukunft.



## Kaiserwetter auf der Wurzeralm

Von ihrer schönsten Seite zeigte sich die Wurzeralm bei der **PVOÖ-Landesmeisterschaft im Riesentorlauf am 1. März 2022.**

**Ü**ber 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich, dass nach einem Jahr Pause wieder eine Landesmeisterschaft ausgetragen wurde. Das Landessportreferat und der AS-VÖ-Schiverein Spital am Pyhrn setzten bei kaltem, aber strahlend schönem Wetter auf der Hahngrabenstrecke einen flotten, aber fairen Riesentorlauf.

Bei den Damen holte Herta Kremmayr aus Ternberg in der Zeit von 45,18 sec. den Landesmeistertitel. Bei den Herren wurde Ludwig Arnitz

aus Schörföling in der Zeit von 40,31 sec. Landesmeister.

Die Siegerehrung im Haus der Freunde der Natur in Spital am Pyhrn führte Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger gemeinsam mit Landessportreferenten Konsulent Hannes Nistelberger und Roland Adami durch. In einer kurzen Ansprache berichtete der Landespräsident über die aktuelle politische Lage und zeigte sich erleichtert, dass es heuer wieder möglich war, eine Landesmeisterschaft durchzuführen.

Die Landesmeister im Riesentorlauf Herta Kremmayr und Ludwig Arnitz mit Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger, Landessportreferent Konsulent Johannes Nistelberger und Roland Adami

# Gesund leben – Demenz vorbeugen

**Etwa 22.000 Menschen in Oberösterreich leiden an einer demenziellen Erkrankung.** Eine Zahl, die sich bis 2050 voraussichtlich verdoppeln wird. Die gute Nachricht: Jede und jeder Einzelne kann sein Erkrankungsrisiko durch eine gesunde Lebensweise deutlich reduzieren.



Mag. Waltraud Schwarz, Fachliche Leitung Volkshilfe, Gesundheits- und Soziale Dienste

**W**ir haben bei Waltraud Schwarz, der fachlichen Leitung der Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH (GSD) der Volkshilfe Oberösterreich, nachgefragt, was jede und jeder Einzelne tun kann, um sein Erkrankungsrisiko zu reduzieren.

**UG:** Können Sie uns sagen, welche Faktoren die Entstehung einer Demenzerkrankung begünstigen und wie man das Risiko minimieren kann?

**Waltraud Schwarz:** Man geht heute davon aus, dass neben einer geringen erblichen Komponente und dem Alter auch der Lebensstil zu den Risikofaktoren gehört, die die Entstehung einer Demenz begünstigen. So etwa gehören eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität zu den wichtigsten Maßnahmen, eine Demenzerkrankung vorzubeugen. Und genau diese Lebens-

stilfaktoren kann jede und jeder von uns selbst beeinflussen.

**Gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Prävention?**

Generell ist der Verzicht aufs Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum, das Vermeiden von Übergewicht sowie das Pflegen sozialer Kontakte wichtig. Sollte jemand an Diabetes erkrankt sein, ist es wichtig, dass dieser gut eingestellt ist. Außerdem ist es wichtig, sich geistig rege zu halten. Lesen, musizieren oder Rätsel lösen sind gute Möglichkeiten. Ebenso können schon kleine Veränderungen des Alltags vorbeugend wirken. Ziehen Sie zum Beispiel nicht immer den gleichen Schuh zuerst an.

**Was aber tun, wenn der Verdacht auf eine Demenzerkrankung besteht? Ein Angehöriger oder man selbst wichtige Dinge verlegt und sich alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlt?**

Dann gibt es die Möglichkeit, in einer der Demenz-Servicestellen in OÖ einen kostenlosen Termin zur Abklärung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu vereinbaren. Bei Demenz ist Zeit kostbar. Wenn Demenz frühzeitig erkannt wird und die Betroffenen strukturierte Hilfe und Betreuung bekommen sowie regelmäßig an den ebenso angebotenen Trainings teilnehmen, kann der Verlauf der Krankheit positiv beeinflusst werden.

**Können Sie uns hilfreiche Tipps zur Unterstützung im All-**

**tag bei Demenz verraten?**

Die Volkshilfe hat im Herbst 2021 eine umfassende Broschüre mit wichtigen Informationen zum Thema Demenz herausgegeben. Unser Ratgeber richtet sich besonders an An- und Zugehörige, die demenzkranke Familienangehörige betreuen und damit eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen. In der Broschüre finden sich Informationen über Ursachen, Formen und Stadien der Demenz, eingegangen wird auch auf die Themen Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten. Wir haben

auch aufgelistet, welche Arten von Unterstützung es gibt und wo Angehörige diese bekommen. Der Ratgeber kann von der Website [www.volkshilfe-ooe.at](http://www.volkshilfe-ooe.at) heruntergeladen werden und ist kostenlos in den Stützpunkten der Volkshilfe-GSD erhältlich.

**Was aber, wenn sich Betroffene die Unterstützungsangebote nicht leisten können?**

Finanziell benachteiligte Menschen können in solchen Fällen von der Volkshilfe mit Geld aus dem Demenzhilfefonds Österreich unterstützt werden. ➔



In der Demenzbroschüre der Volkshilfe OÖ finden Sie wichtige Informationen zum Thema Demenz.

## Demenz-Servicestellen der Volkshilfe OÖ

Hilfe für Betroffene und Angehörige gibt es in den drei Demenz-Servicestellen:

**Linz-Süd – für Linz-Stadt und Linz-Land**

☎ 0676/87 34 14 63, E-Mail: [dss.linz-sued@volkshilfe-ooe.at](mailto:dss.linz-sued@volkshilfe-ooe.at)

**Schwertberg – für Perg und Freistadt-Süd**

☎ 0676/87 34 14 63, E-Mail: [dss.schwertberg@volkshilfe-ooe.at](mailto:dss.schwertberg@volkshilfe-ooe.at)

**Steyr – für Steyr-Stadt und Steyr-Land**

☎ 0676/87 34 26 17, E-Mail: [dss.steyr@volkshilfe-ooe.at](mailto:dss.steyr@volkshilfe-ooe.at)



Den Moment auskosten  
macht glücklich und  
zufrieden.



Bildungsreferent Heinz Eitenberger

# Älterwerden, aber richtig

Der zweite Teil der Serie über das Altern beschäftigt sich mit der **Kraft der positiven Gedanken**.

**J**udith T. Moskowitz ist Professorin für medizinische Sozialwissenschaften an der Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago. Sie hat acht Fähigkeiten zusammengestellt, die bewiesenermaßen positive Gefühle ganz gezielt fördern sollen. Sei es während gesundheitlicher Krisen, im Alter oder einfach vorbeugend. Sich Zeit für Wesentliches zu nehmen, macht glücklich und zufrieden. Mindestens drei der folgenden Fähigkeiten sollte man erlernen und sie am besten täglich üben.

## FÄHIGKEITEN ZUR FÖRDERUNG POSITIVER GEFÜHLE

1. Jeden Tag ein positives Erlebnis (ein lächelndes Kind, ein besonders freundlicher Mensch, eine wunderbare Landschaft ...) bewusst beachten.
2. Den Moment auskosten, ihn aufschreiben oder jemandem davon erzählen.
3. Ein Dankbarkeitstagebuch führen. Es gibt so viel, wofür wir dankbar sein können

(meine Kinder, die Natur, mein Leben, sich ein gutes Essen leisten können usw.).

4. Eine eigene positive Eigenschaft aufschreiben und diese immer wieder bewusst einsetzen und sich darüber auch freuen.
5. Sich selbst ein erreichbares Ziel setzen und den eigenen Fortschritt beobachten.
6. Etwas aufschreiben, das nur ein wenig Stress macht. Und dann Strategien finden, wie man dem Ganzen etwas Positives abgewinnen kann: Was habe ich dadurch für mich Gutes gelernt, wem kam ich durch ein Gespräch darüber näher, wie habe ich das Thema gut gelöst usw.
7. Täglich jemand anderem eine Freude machen.
8. Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt richten. Nicht auf die Vergangenheit und nicht auf die Zukunft.

## JEDEN TAG EIN POSITIVES ERLEBNIS – SO KANN MAN SICH DAS ALTERN VERSCHÖNERN

Dr. Judith Moskowitz konnte beobachten, dass

Menschen mit Krankheiten länger lebten, wenn sie diese guten Fähigkeiten erlernten und positive Gefühle zeigten. Die Sozialwissenschaftlerin

ist davon überzeugt, dass eine positive Lebenseinstellung die Lebensqualität und damit auch die Gesundheit deutlich verbessern kann.

## WILLKOMMEN LEBENSLUST

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



**EINTRITT  
FREI**

## 11. – 14. MAI 2022 MESSE WIEN

Mi bis Sa 9-17 Uhr • Eingang A •  
Messeplatz 1 • U2 Messe-Prater

Eine Veranstaltung von  
 expo  
experts  
austria

Jetzt zum  
kostenfreien  
Newsletter an-  
melden und keinen  
Promi versäumen:  
**lebenslust-  
messe.at**



raiffeisen-ooe.at/mobil

# DER SMARTE MOBILTARIF

FÜR ALLE RAIFFEISENKUNDEN.  
WIR MACHT'S MÖGLICH.

mobil<sup>M</sup>  
1000 Min/SMS

**15 GB**  
**€ 9,90**<sub>mtl.</sub>

BEZAHLTE ANZEIGE

## VITERMA ZAUBERT IHRE BARRIEREFREIE DUSCHE!



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt.



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Mehr Komfort und Sicherheit dank Haltegriffen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in OÖ  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0676 977 22 03  
www.viterma.com

**Jetzt Termin vereinbaren!**

BEZAHLTE ANZEIGE



# Berichte aus den Ortsgruppen

Freistadt • Perg • Rohrbach • Urfahr-Umgebung



FREISTADT: Unsere Stockschiützen sind Bezirksmeister

## Freistadt

### BAD ZELL

Das neue Jahr haben wir am 11.1. mit unserem Stammtisch in Erdleiten begonnen. Unser Vorsitzender hat die fünf Subkassiere zu einem Dankeschön-Essen eingeladen und viele lobende Worte für die Kassiere und die von ihnen geleistete Arbeit gefunden. Weiter ging es mit den Wanderungen rund um Bad Zell am 20.1. und am 3.2., gefolgt von unserem Stammtisch am 10.2. Erfreulich war, dass uns Pepi Riegler zu seinem 71er zu einem Umtrunk eingeladen hat. Der Vorsitzende und Schriftführer Horst Hametner besuchten den Mittagstisch für die älteren BürgerInnen von Bad

Zell und gratulierten Anna Sigl mit Blumen zu deren 94. Geburtstag.

**Termin:** 5.5., Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Zäzilia Lehner zum 70., Vroni Schmöllel 70., Maria Zwettler 90. Geburtstag.

### FREISTADT

Anfang Jänner trafen sich alle Subkassiere mit dem Vorstand, um die Mitgliederkassierung bestmöglich zu organisieren. Erfreulich ist, dass zwei neue Kolleginnen künftig die Ortsgruppe dabei unterstützen werden, und zwar Liesi Affenzeller und Karoline Gratzl.

Ganz stolz dürfen wir auf unsere Stockschiützen sein: Bei der Bezirksmeisterschaft am 27.1. schafften es Robert Satzinger, Johann Schilcher, Erich Breiten-

berger und Hubert Stadler auf das Siegerpodest.

**Termine:** Do., 7.4., 9.30 Uhr, Messehalle, Abfahrt Wanderung Waldburg, Mühlenweg (Fahrgemeinschaften); Do., 7.4., 13 Uhr, AK, Klubnachmittag; Mi., 4.5., 9.30 Uhr, Messehalle, Abfahrt Wanderung Furling (Fahrgemeinschaften); Do., 5.5., 13 Uhr, AK, Klubnachmittag.

**Wir gratulieren:** Georg Aschacher zum 70., Johann Leitner 70., Franz Wimberger 70., Ingeborg Tscholl 80., Marianne Viehböck 81., Daniel Gruber 82., Brigitte Kohlberger 83., Friedrich Brandstätter 87., Maria Stütz 91., Johann Mayr 95. Geburtstag.

### GUTAU

Am Bezirkstarockturnier in Gutau am 12.1. nahmen coronabedingt nur zwölf Personen teil. Die Turnierleitung überwachte

mit Argusaugen die Einhaltung der Corona-Regeln. Trotzdem war die Freude groß, wieder einmal spielen zu können. Bez.-Vors. Hans Affenzeller und Turnierleiter Erich Hackl konnten allen Spielern einen Preis überreichen. Gewonnen hat Josef Weiß aus Tragwein vor Horst Schimpl und Johann Mayrwöger aus Wartberg.

Beim Eisstockturnier in Tragwein belegte die Gutauer Mannschaft ex aequo mit den Tragweirern den letzten Platz. Eine Hetz war's trotzdem.

Vizebgm. a.D. Karl Höller starb am 21.1. im 66. Lebensjahr. Karl war 30 Jahre Kassier der SPÖ Gutau sowie Gemeinderat und von 2009 bis 2015 Vizebürgermeister. Dem Pensionistenverband, den er immer – auch als Schriftführer und in der Kontrolle – tatkräftig unterstützte, gehörte er von 2017 bis zu seinem Tod an. Mit Karl

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Freistadt	Sa., 9.4.2022	9 Uhr	SPÖ-Bezirkssekretariat
Freistadt	Sa., 7.5.2022	9 Uhr	SPÖ-Bezirkssekretariat



BAD ZELL: Anna Sigl feierte Geburtstag



BAD ZELL: Dankeschön-Essen für Subkassiere



FREISTADT: Liesi Affenzeller gratuliert Hilde Gratzl zum 90. Geburtstag



GUTAU: Elfriede Aichhorn, 90. Geburtstag



GUTAU: Wir trauern um Vizebgm. a. D. Karl Höller

Höller verliert Gutau einen ganz besonders engagierten Menschen.

**Termin:** 27.4., 14 Uhr, GH Oyrer, Ball des PVÖ Gutau.

**Wir gratulieren:** Elfriede Aichhorn zum 90., Aloisia Puchmayr 85., Josef Höller 80. Geburtstag.

## HAGENBERG

Bei der Bezirksmeisterschaft im Stocksport auf Eis konnte unsere Mannschaft mit Johann Parkfrieder, Josef Raaber, Franz Hametner und Walter Pils den ausgezeichneten zweiten Platz erreichen.

**Termine:** Di., 26.4., Tagesfahrt in die Braustadt Weitra (Waldviertel) mit Besuch des Bärenwaldes; März bis Mai, jeden dritten Donnerstag im Monat, 14 Uhr, Wandern, Treffpunkt: „Neue Mitte“.

**Wir gratulieren:** Elfriede Aumayr zum 75., Erich Einfalt 81., Rosa Enekl 75., Friederike Hubich 81., Johann Lengauer 81., Norbert

Preining 75., Helga Scheuchensflug 82., Margarete Synka 81. Geburtstag.

## KEFERMARKT

Unsere Männerwandergruppe ist auch im neuen Jahr schon sehr aktiv. Die Jänner-Route führte uns in die „Dingdorfer Stub'n“ zum Mittagessen.

Im Februar wanderten wir nach Gutau. Bei einer Labestelle wurden wir von den 70er Kreindls verköstigt. In Gutau überreichten wir unserem Wanderorganisator Franz Freudenthaler einen Gutschein als Dank für das Jahr 2021.

Wir bedanken uns bei Joe Poscher, der unsere OG als Auswerter beim Bezirkstarockturnier vertrat.

Und wiederum Gratulation an unsere Stocksützen! Die Herrenmannschaft belegte in Tragwein auf Eis den ausgezeichneten dritten Rang bei der Bezirksmeisterschaft.



GUTAU: Tarockturnier

**Termin:** Do., 21.4., 7 Uhr, Tagesausflug.

**Wir gratulieren:** Adalbert Maiburger zum 92., Edeltraud Egger 87., Christine Dums 84., Adolf Wachs 83., Christine Wagner 80., Johann Mühlbacher 75., Hermann Rentenberger 70. Geburtstag.

## LASBERG

Diese Jahreszeit fordert von uns Menschen geistige und körperliche Aktivitäten. Wir nehmen daher an verschiedenen Sportarten wie Kegeln, Wandern und Tanzen teil. Nach längerer Pause konnte erstmals in diesem Jahr unser monatlicher Stammtisch am 20.1. im GH Ott in Lasberg stattfinden. Das Interesse war groß und so verbrachten wir einen sehr gemütlichen Nachmittag.

Leider konnte wegen Corona auch dieses Jahr unser traditioneller

Faschingskehrhaus nicht durchgeführt werden.

**Wir gratulieren:** Johann Kranz zum 87., Helmut Wurmtödter 83., Gottfried Schichl 80., Elfriede Binder 65., Ernst Tscholl 65. Geburtstag.

## NEUMARKT IM MÜHLKREIS

Der Winter ist jetzt so richtig angekommen. Eis und Schnee eröffnen uns Sportarten wie Langlaufen, Eisstockschießen oder Skifahren und Winterspaziergänge.

Auf ein Bratl nach dem Eisstockschießen warten wir schon lange. Corona und Klimawandel erschweren das allerdings sehr. Deswegen haben wir heuer auch noch keine Aktivitäten gestartet. Aber wir sind zuversichtlich, bald mit unserem Programm beginnen zu können.

**Termine:** 7.4., Abfahrt: 12 Uhr, Marktplatz, Stadtführung Linz;



HAGENBERG: Zweiter Platz bei der Eisstock-Bezirksmeisterschaft 2022



KEFERMARKT: Dank an den Wanderorganisator!





**LASBERG:** Das Damenteam beim Cup-Kegel-Turnier



**NEUMARKT IM MÜHLKREIS:** Alois Janko, 90. Geburtstag



**PREGARTEN:** Marianne und Helmut Pruckner, Goldene Hochzeit

14. 4., 13 Uhr, Seiberl-Haus, gemütlicher Nachmittag mit Eierpecken; 21. 4., Wanderung Tragwein; 28. 4., 19 Uhr, Kegelabend in Dingdorf; 5. 5., Besuch des Flughafens Schwechat.

**Wir gratulieren:** Ernst Neuhuber 85., Theresia Grankl 80., Cäcilia Höpfler 80., Anna Hofstadler 75., Helmut Fürböck 65., Josef Gangl 65., Franz Josef Resch 65., Andrea Gach 60., Heide-Maria Zarzer 60. Geburtstag.

### PREGARTEN

Am 12. 1. organisierte die OG Gutau die diesjährige Tarock-

meisterschaft. Unsere OG war mit Josef Binder, Reinhard Schinagl, Heinrich Leonhartsberger und Manfred Wurm erfolgreich vertreten. Große Freude bei den Eisstockschützen! Die Bezirksmeisterschaft in der Eishalle in Tragwein konnte am 27. 1. doch ausgetragen werden. Da heuer kein Damenbewerb zustande kam, stellten sich auch die Pregartner Damen, ließen einen Mann mitspielen und erreichten den hervorragenden vierten Platz.

**Wir gratulieren:** Maria Kofler zum 87., Anna Moser 85., Paula Parzer 85., Karl Reindl 84., Inge Biagi 83., Anna Frühwirt 83.,

Margarete Hummer 83., Margarete Luger 83., Frieda Dirnberger 81., Helmut Hochedlinger 81., Aloisia Pointner 80., Annemarie Punz 75., Elfi Saminger 75., Herbert Aichhorn 70., Waltraud Bleichenbach 70., Rupert Haslinger 70., Waltraud Preslmayer 70., Eva Maria Haunschmid 65., Astrid Stitz 50., Florian Hametner 94., Johanna Märzinger 92., Paul Scholler 91., Margareta Höller 87., Josef Binder 86., Sophie Sigmund 86., Adolf Buchberger 83., Angela Auberger 82., Maria Frühwirt 82., Aloisia Heinrich 75., Erna Rammer 75., Anna Maria Wagner 75., Erwin Buchberger 65., Ilse Ortner 65., Hermine Voglauer 65. Geburtstag.

hatten, fand der gesellige Nachmittag im Jänner diesmal in Leopoldschlag statt. 13 Mitglieder nutzten das herrliche Winterwetter und wanderten von Pramhöf nach Leopoldschlag, wo sie von den nachgekommenen Teilnehmern erwartet wurden.

Die Winterwanderung führte uns von Summerau nach Eibenstein. Nach dem abenteuerlichen Rückweg über Schnee und Eis freuten sich alle auf den gemütlichen Abschluss auf der Schneiderbauer Alm.

**Termine:** Mi., 6. 4., Treffpunkt: 13 Uhr, Lagerhaus Summerau, Wanderung Bad Leonfelden – Pilzstein; Mi., 21. 4., 14 Uhr, Schneiderbauer, geselliger Nachmittag; Mi., 27. 4., 14 Uhr, GH Blumauer, Jahreshauptversammlung; Mi., 4. 5., Treffpunkt: 13 Uhr, Weinhäusl Rainbach, Wanderung Braunberghütte.

**Wir gratulieren:** Ignaz Friesenecker zum 81., Erich Grünberger



**KEFERMARKT:** Unser Bankerl

### RAINBACH IM MÜHLKREIS

Da Leopoldschlag keine eigene Ortsgruppe hat und sich die Mitglieder Rainbach angeschlossen



**PREGARTEN:** Rudolf Resch, 80. Geburtstag



RAINBACH IM MÜHLKREIS:  
Erna Sonnleitner, 80. Geburtstag



RAINBACH IM MÜHLKREIS:  
Margaretha Zeindlhofer, 85er



RAINBACH IM MÜHLKREIS: Wanderung in Leopoldschlag

60., Wilhelm Katzmair 70., Pauline Kubicka 80., Hildegard Reisinger 92., Gertrude Scharinger 82. Geburtstag.

### SANDL

Es freut uns, dass wir trotz Corona-Krise unseren Mitgliedern rechtzeitig ein interessantes und ausführliches Programm für das erste Halbjahr 2022 zustellen konnten. Besonders hinweisen möchten wir auf unsere neu ins Leben gerufene monatliche Wanderung, welche von unserem aktiven Sportreferenten Hermann Laßberger organisiert wird. Ein Höhepunkt im Frühjahr wird unsere Tagesfahrt nach Schärding, von wo aus wir mit der Schiffsbrauerei Kanonenbräu nach Passau hin- und zurückfahren. Um rechtzeitige Anmeldung wird ersucht.  
**Wir gratulieren:** Josef Friedrichkeit zum 86., Willibald Reindl 80., Erwin Stauber 65. Geburtstag.

### ST. OSWALD BEI FREISTADT

In unserer Ortsgruppe wurden einige Aktivitäten angeboten, um in der Corona-Zeit fit und gesund zu bleiben. Bei strahlendem Sonnenschein und guter Laune trafen wir uns im Jänner zweimal auf den Eisbahnen des ASKÖ-Platzes und verbrachten zwei gemütliche Nachmittage beim Eisstockschießen. Zum Monatstreffen am 19.1. kamen 23 Personen und bestaunten eine Fotopräsentation von Leo Kastler über eine 3-Tage-Tour in Südtirol. Anschließend berichtete unser Vorsitzender über geplante Aktivitäten im Jahr 2022.

**Termine:** Di., 5.4., 6.35 Uhr, Ausflug in die Wachau; Do., 7.4., 14 Uhr, Union-Stüberl, Monatstreffen; Do., 5.5., 12 Uhr, GH Freudenthaler, Mutter- und Vaternachtsfeier.

**Wir gratulieren:** Theresia Maurer zum 85., Ernestine Koppenberger 75., Ulrike Dorn 70., Rudolf

Morawetz 70., Elfriede Zellner 70., Manfred Kuttner 60. Geburtstag sowie Mathilde und Franz Bamberger zur Diamantenen Hochzeit.

### TRAGWEIN

Die Bezirksmeisterschaft in der Eishalle in Tragwein konnte zur Freude der Stocksützen doch ausgetragen werden. Sieben Mannschaften lieferten sich einen spannenden Wettkampf. Bei der Siegerehrung dankte Vors. Anna Pilz allen Teilnehmern und Organisatoren für ihr sportliches Engagement und den persönlichen Einsatz. Bez.-Vors. Hans Affenzeller stellte erfreut fest, dass die Pensionisten sich auch von den widrigen Umständen nicht unterkriegen lassen. Es siegte die Moarschaft Freistadt vor Hagenberg und Kefermarkt. Das Tarockturnier in Gutau konnte unser Mitglied Josef Weiß gewinnen. Wir gratulieren!

**Termine:** Mi., 6.4., Wanderung Klub; Mi., 20.4., Ausflug zur voestalpine; Mi., 27.4., GH zum Mühlviertlerblick, Wanderung Allerheiligen; Sa., 7.5., GH Ratzenböck, Muttertagsfeier; Mi., 4.5., Wanderung Klub.

**Wir gratulieren:** Stephanie Derntl zum 97., Josef Mittmannsgruber 92., Josef Hinterndorfer 91., Josef Stellnberger 91., Josef Ortner 90., Margarete Wuster 89., Leopoldine Buchner 87., Johann Plöchl 87., Eleonora Wahl 87., Anna Schinnerl 86., Maria Mittmannsgruber 83., Josef Gatzl 82., Friederika Kastner 82., Maria Walch 82., Berta Haunschmid 81., Hildegard Irrer 81., Manfred Latzl 81., Franz Luftensteiner 81., Otilie Rathgeb 81., Maria Wurm 81., Helga Brunner 75., Franz Gusenbauer 75., Karl Ranetbauer 75., Josef Schinnerl 75., Johann Traxler 75., Maria Rumer 70., Gabriele Wahl 70. Geburtstag sowie Theresia und Johann



ST. OSWALD BEI FREISTADT: Eisstockschießen auf dem ASKÖ-Platz



ST. OSWALD BEI FREISTADT: Monatstreffen





**TRAGWEIN: 70 Jahre – Gnaden-Platin-Hochzeit von Familie Hildner**



**TRAGWEIN: Sieger beim Bezirksstockturnier**



**UNTERWEITERSDORF: Wilhelm Wurm, Erwin Jochinger und Johann Affenzeller (v. l.)**

*Plöchl zur Diamantenen Hochzeit und Margarete und Gottfried Kitzmüller zur Goldenen Hochzeit.*

### UNTERWEITERSDORF

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 3.2. wurde Wilhelm Wurm einstimmig zum neuen Vorsitzenden gewählt. Seinem Vorgänger Erwin Jochinger, der 17 Jahre die Ortsgruppe erfolgreich geleitet hatte, wurde von Bez.-Vors. Johann Affenzeller der Ehrenvorsitz verliehen. Dem neuen Vorsitzenden stehen Gerti Hametner und Erwin Schwandner als Stellvertreter, Ingrid Lehner als Kassierin und Karl Leonhartsberger als Schriftführer zur Seite. Gemeinsam wurde bereits ein umfangreiches Jahresprogramm erarbeitet und vorgestellt.

**Wir gratulieren:** Christine Haslinger zum 80., Gertrude Hametner 75., Liselotte Peraus 75. Geburtstag.

### WARTBERG OB DER AIST

Am 21.1. konnten wir unter besonderen Vorkehrungen unsere Jahreshauptversammlung für die Jahre 2020 und 2021 abhalten. Trotz der umfangreichen Sicherheitsvorkehrungen konnte unser Vorsitzender 150 Teilnehmer begrüßen. Nach dem Totengedenken berichtete Ing. Hackl über die vergangenen Jahre und präsentierte einen Ausblick auf unsere geplanten Aktivitäten im Jahr 2022. Nachdem Bez.-Vors. Johann Affenzeller seine Gruß- und Dankesworte an die Gäste gerichtet hatte, wurde das Mittagessen serviert.

**Wir gratulieren:** Berta Perfler zum 91., Anton Bock 87., Adolf Harrer 83., Ignaz Kastner 83., Juliane Atzmüller 82., Alfred Auer 75., Pauline Toplitsch 75., Heinz Leo Schäfl 70., Hermann Diensthuber 65., Ingrid Kriechbaumer 60. Geburtstag.

### WINDHAAG BEI FREISTADT

Die gemütlichen Nachmittage am 10.1. und am 11.2. waren sehr gut besucht: im GH Steininger 33, im GH Sengtschmid 29 Mitglieder. Es ist schon fast wie vor Corona! Die Monatswanderung führte uns nach Kerschbaum. Sie wurde vom Vors.-Stv. trotz kürzlicher Hüftoperation sehr gut vorbereitet. 13 PensionistInnen machten mit. Zum Abschluss im GH Wieser



**WINDHAAG BEI FREISTADT:** Anna Friesenecker, 80. Geburtstag

kamen noch drei Mitglieder dazu.

**Termine:** 19.4., GH Rudelstorfer, gemütlicher Nachmittag; 3.5., GH Wieser, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Erika Eilmsteiner zum 60., Mathilde Hinterleitner 82. Geburtstag.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Bad Zell:** Konrad Kloibhofer 75, Johann Lehner 72.

**Freistadt:** Margareta Satzinger 89.

**Lasberg:** Franz Aufreiter 62, Josef Hofstätter 80.

**Neumarkt im Mühlkreis:** Hermann Riepl 80.

**Pregarten:** Gottfried Auböck 60.

**St. Leonhard bei Freistadt:** Karl Höller 66.

**St. Oswald bei Freistadt:** Christine Moser 90.

**Wartberg ob der Aist:** Sigrid Haidinger 78.

**Windhaag bei Freistadt:** Maria Pontner 82.



**WARTBERG OB DER AIST:** Adolf Reindl, 80. Geburtstag und Ehrung für 20 Jahre PVÖ



**WARTBERG OB DER AIST:** Wandern in Pregarten



**WINDHAAG BEI FREISTADT:** Gemütlicher Nachmittag



ALLERHEILIGEN: Johannas leckere Schnecken

## Perg

### ALLERHEILIGEN

**Termin:** Di., 10.5., Jahreshauptversammlung mit Mutter- und Vatertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Katharina Kaltenberger zum 82., Margarete Sajovic 81. Geburtstag.

### ARBING

Trotz Pandemie konnten auf der Kunsteisbahn bei der Aumühle in Saxen einige Stockpartien durchgeführt werden. In der Stockhalle in Arbing war dies auch möglich. Die Verlierer mussten nach altem Brauch die Getränke bezahlen. Am 11.2. fand unsere Winterwanderung statt, anschließend wurde zur Jause eingekehrt.

**Wir gratulieren:** Rosina Strasser zum 91., Maria Schatz 91., Rosa Brunner 90., Maria Fröschl 85., Sophie Huber 82., Karl Steinkellner 70., Heinrich Wegerer 70., Eva Christine Auer 65. Geburtstag.

### AU AN DER DONAU

**Termine:** Do., 21.4., Halbtagesausflug ins Paneum Asten, Besuch eines Mostheurigen; Sa., 7.5., 11 Uhr, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Georg Haberbauer zum 75., Johann Fritz 75., Karl Stangl 75., Angela Hennerbichler 90. Geburtstag.

### GLOXWALD

Aufgrund der Corona-Pandemie fielen bis jetzt alle Tanzveranstaltungen im heurigen Fasching aus.

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Ried in der Riedmark	Mi., 13.4.2022	16 Uhr	Gasthaus zum Kirchenwirt
Waldhausen	Do., 21.4.2022	16 Uhr	Gasthaus Schauer



ARBING: Maria Fröschl, 85. Geburtstag



ARBING: Rosa Brunner, 90. Geburtstag

Derzeit besteht wenigstens die Hoffnung, dass die heurige JHV am 12.3. und die Muttertagsfeier Ende April planmäßig abgehalten werden können.

Wie im letzten Ortsgruppenbericht bereits erwähnt, ist der Fortbestand unserer OG fraglich. Sollte im Laufe des Jahres 2022 keine Lösung für die Funktionärsnachfolge gefunden werden, ist die Auflösung unserer OG unvermeidlich.

**Termin:** Fr., 29.4., 11.30 Uhr, GH Schauer, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Anna Bredlinger zum 84. Geburtstag.

### KATSDORF

Im Rahmen der Mitgliederversammlung im Jänner im Veranstaltungszentrum „im Hof“ hat Vors. Erwin Edlinger nach 6-jähriger Tätigkeit sein Amt an den einstimmig gewählten Ernst Endfellner übergeben. Als Ehrengäste

konnten Landespräs. Konsulent Heinz Hillinger und LS Mag. Jutta Kepplinger begrüßt werden. Nach den Ehrungen wurde Erwin Edlinger von Landespräs. Heinz Hillinger die Urkunde zum Ehrenvorsitzenden der OG Katsdorf überreicht.

**Termin:** 6.5., „im Hof“, Muttertagsfeier.

Der Klubnachmittag ist wegen des Umbaus des Pfarrheims momentan nicht möglich. Eine Ausweichräumlichkeit wird bekannt gegeben.

**Wir gratulieren:** Elisabeth Klausberger zum 75., Brigitte Edlinger 75., Johann Schölbauer 89., Karoline Rockenschaub 84., Ernestine Mader 92., Erika Pree 82., Hubert Wöckinger 86., Anne-liese Leibetseder 81. Geburtstag.

### LANGENSTEIN

Am 20.1. waren auch wir natürlich mit 16 Personen in St. Florian beim Eisstockschießen dabei.



ARBING: Rosina Strasser und Maria Schatz, 91. Geburtstag



AU AN DER DONAU: Erika Braher, 80. Geburtstag





GLOXWALD: Otto Aigner, 85. Geburtstag



KATSDORF: Geschenkübergabe an EV Erwin Edlinger



KATSDORF: Pauline Schöftner, 80. Geburtstag

Unseren lang ersehnten Kaffeenachmittag dürfen wir im neuen Gemeindezentrum wieder jeden vierten Donnerstag im Monat abhalten.

Am 7.2. ging es in die Therme Geinberg. Nach ausgiebigem Schwimmen ließen wir uns das Essen im Restaurant schmecken. Karl Tours brachte uns wie immer wohlbehalten nach Hause.



LUFTENBERG: Edeltraud Wirmsberger, 80. Geburtstag

**Wir gratulieren:** Josef Leithner zum 82., Anna Poiss 80., Ilse Höflinger 75., Robert Hofstadler 65., Erika Hauser 60. Geburtstag.

### LUFTENBERG

**Wir gratulieren:** Josef Sampl zum 86., Eleonore Haider 83., Gertrud Geissler 82., Hermann de Verrette 75., Maria Primetshofer 75., Rigo Wagner 75., Paul-Ferdinand Wilfinger 70., Krimhilde Pulk 70., Heidemarie Pölzguter 70., Monika Leimhofer 65., Sabine Krein 50., Willibald Rammler 75., Margit Schöber 75., Silvia Pils 65. Geburtstag.

### MAUTHAUSEN

**Wir gratulieren:** Ernst Öhler zum 87., Mathilde Stütz 86., Johann Mairhofer 83., Rosemarie Aigenbauer 80., Karl Klammer 80., Waltraud Zeindlhofer 80., Manfred Hablig 75., Gabriele Bauer 60. Geburtstag.

### MITTERKIRCHEN

Schön langsam kehrt wieder Normalität in unser Leben und in unseren Verein zurück. So starteten wir im Jänner – nach einer längeren Pause – mit unserem monatlichen Stammtisch ins neue Jahr und seit Februar sind auch unsere Wanderer sowie die Kegler aktiv und können ihrer Leidenschaft nachgehen.

**Wir gratulieren:** Leopoldine Radlmüller zum 82., Josef Aichinger 86., Christine Buchinger 87., Karl Bisenberger 89. Geburtstag.

### NAARN

Wanderungen, Kaffeenachmittage sowie Kegeln standen bis jetzt auf unserem Programm. Ab April, wenn das Wetter es zulässt, geht's wieder los mit den Radtouren. Die Termine werden euch rechtzeitig bekannt gegeben.

**Wir gratulieren:** Fritz Johann zum

75., Erna Einsiedler 75., Rosina Pflügl 75., Gertraud Hametner 80., Emil Buhri 80. Geburtstag.

### PERG

Corona hat das Vereinsleben noch immer fest im Griff. Daher wurden die geplanten Aktivitäten größtenteils abgesagt. Wir hoffen, dass die nachstehend angeführten Veranstaltungen abgehalten werden können.

**Termine:** 5.4., Tagesausflug Riess-Werke und Ferrum Ybbsitz; 12.4., Treffpunkt: 13.30 Uhr, AK Perg, Wanderung in Pabneukirchen; 21.4., 14 Uhr, Naturfreundehaus, Klubnachmittag; 6.5., 14 Uhr, Gasthaus Mitterlehner, Mutter- und Vatertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Werner Frühwirth zum 80., Karl Anton Ebenhofer 81., Georg Link 83., Josefa Holzleitner 85., Herbert Ebenhofer 86. Geburtstag.



KATSDORF: Die geehrten Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung



LANGENSTEIN: Helga Bachtrög, 80. Geburtstag



RIED IN DER RIEDMARK: Diese wärmende Spende nahm jeder gerne an



SCHWERTBERG: Modenschau

## RIED IN DER RIEDMARK

Der PVÖ Ried in der Riedmark trauert um seinen Ehrenvorsitzenden Sozialrat Hubert Tauschek, der im 87. Lebensjahr nach längerer Krankheit verstorben ist. Er war 31 Jahre Mitglied und davon 13 Jahre lang als Vorsitzender tätig. In dieser Zeit führte er die Kegelnachmittage und das Fit-Radeln sowie den jährlichen Jahresrückblick ein. Er selbst war bei den vielen Ausflügen und Wanderungen immer aktiv dabei. Seine Leidenschaft aber galt dem Stockschießen, wo er kaum einen Trainingsnachmittag ausließ. Ein zweiter Trauerfall ist Vizebürgermeister a. D. Erich Haider, der plötzlich und unerwartet verstorben ist. Er war ebenfalls 31 Jahre lang ein aktives Mitglied. Unseren Verstorbenen werden wir ein ehrendes Andenken bewahren.

**Termin:** 13.4., 16 Uhr, GH Mayr,

Sozialsprechtag. Bitte um rechtzeitige Anmeldung bei Vors. Herta Hiesböck.

**Wir gratulieren:** Franz Wahlmüller zum 86., Adolf Gusenleitner 84., Adolf Johann Voglhofer 84., Theresia Mayr 81., August Hofer 75., Johann Durstberger 70., Leopold Hinterberger 70., Bruno Schatz 65., Roswitha Predl 55. Geburtstag. Wir gratulieren Karin und Friedrich Staudinger zur Goldenen Hochzeit.

## ST. GEORGEN AM WALDE

**Termin:** 4.5., Muttertagsausflug, Glashütte Alt-Nagelberg, Schuhwerkstatt Schrems.

**Wir gratulieren:** Maria Haneder zum 87., Friederike Freinschlag 84., Johanna Grafeneder 83. Geburtstag.

## ST. NIKOLA

Endlich beginnt wieder ein

„normaleres Leben“ in den Ortsgruppen! Lange waren unsere Aktivitäten eingeschränkt. Aber wir haben uns auch (so weit wie möglich) an die Vorgaben gehalten. Unsere Wanderer waren aber schon wieder in Aktion: bei einer Schneewanderung in Dorfstetten. Auch unsere Kegler veranstalteten wieder eine Kegelrunde beim Hahnwirt in Grein mit abschließendem gemütlichem Beisammensitzen.

**Termine:** 6.4., Gasthaus Ettlinger, Pensionistentreff; 4.5., Gießbachmühle; 14.4., und 12.5., je 10 bis 12 Uhr, Hahnwirt in Grein, Kegeln.

**Wir gratulieren:** Walter Grafeneder zum 80., Herta Schauer 81. Geburtstag.

## SAXEN

Endlich sind Corona-Lockdown und Winterpause vorbei! 14 Mitglieder kamen am 3.2. zu unserem

ersten „Pensinachmittag“ ins Café Buchberger. Am 10.2. trafen sich bei Sonnenschein und frühlinghaften Temperaturen 19 Mitglieder zu einem gemütlichen Rundgang in der Umgebung von Saxen. Der Abschluss fand im Gasthaus Auer statt, wo überraschenderweise zwei Geburtstagskinder, Fritz Reiter und Marianne Steinkellner, unsere Getränke bezahlten. Nochmals vielen Dank und alles, alles Gute!

**Termine:** Wandern: 14.4., Pabneukirchen, 28.4., Aschbach; „Pensinachmittag“: 5.5., Dornacherhof, 2.6., Café Buchberger.

**Wir gratulieren:** Aloisia Himmelbauer zum 85., Barbara Ramler 85., Hermann Hader 80., Ingeborg Hennerbichler 65. Geburtstag.

## SCHWERTBERG

In der Hoffnung, dass wir die Einschränkungen unserer Aktivitäten



SAXEN: Gruppenfoto beim Rundgang in der Umgebung



ST. GEORGEN AM WALDE: Berta Schuhbauer, 80. Geburtstag





ST. NIKOLA: Unsere Wanderer bei der ersten Schneewanderung

allmählich beenden können, geht es im April mit unseren Veranstaltungen los.

**Termine:** 9.4., ab 11 Uhr, Frühlingsfest mit Kistenbrat und Schnitzel, ab 14 Uhr Tanzmusik von Engelbert; 12.4., Modehaus Kutsam – Schwertberger Pensionistenmodels stellen die neueste Frühlingsmode vor; 6.5., Volksheim Schwertberg, Mutter- und Vätertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Elfriede Gaßner zum 75., Kurt Gaßner 75., Zäzilia Hörmann 75., Ludwig Friedl 80., Rosa Schausberger 92. Geburtstag.

## WALDHAUSEN

Aufgrund der Corona-Situation konnten wir den Faschings-tanz leider nicht abhalten. Die Jahreshauptversammlung wurde auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

**Termin:** Do., 21.4., 16 Uhr, Gasthaus Schauer, Sprechtag.

**Wir gratulieren:** Paula Gassner zum 84., Christine Gierlinger 83. Geburtstag.

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Arbing:** Karl Steinkellner 77.

**Katsdorf:** Johann Plotz 81.

**Langenstein:** Hermann Langegger 73, Anneliese Grassler 79.

**Mauthausen:** Angela Hauser 91, Helga Haas 84, Karl Gassner 83, Herbert Hötzenegger 76.

**Mitterkirchen:** Maria Hofstätter 87.

**Naarn:** Adolf Frühwirth 84, Maria Buhri 84.

**Ried in der Riedmark:** SR und EV Hubert Tauschek 87, Vizebgm. a. D. Erich Walter Haider 85.

**St. Georgen am Walde:** Anna Palmethofer 90.

## Rohrbach

### BEZIRK



### Vielen Dank an zwei wertvolle Organisationen!

Wir bedanken uns bei allen ehrenamtlichen Rotkreuz-FahrerInnen und -BegleiterInnen, die im Bezirk Rohrbach täglich hunderte Portionen „Essen auf Rädern“ zustellen. Wir bedanken uns ebenso bei all jenen, die den aufopfernden Job der 24-Stunden-Heimbetreuung mit viel Hingabe erledigen.

Johann Dobesberger,  
PVÖ-Bezirksvorsitzender Rohrbach

### HASLACH

Statt der Weihnachtsfeier haben wir die Mitglieder zu einer Jahresabschlussfeier mit gemeinsamem Mittagessen eingeladen. Bei der Begrüßung wurden alle möglichen Unterstützungen ausgeführt, zwölf neue Mitglieder vorgestellt und Möglichkeiten zum Mittag angeboten. Ein paar lustige Kurzgeschichten, Witze und die Musik von Sepp trugen zur guten Stimmung bei. 21 Teilnehmer hätten sich auf das Neujahrskonzert gefreut – Absage. Es geht auch ohne große Ankündigung: Unser Stammtisch wurde kurzfristig per Mail und WhatsApp ausgeschrieben – und 13 Personen haben sich in der „Sunnseith“ ohne großes Programm getroffen. Leider mussten wir auch den Faschingskehrhaus absagen.

**Termin:** Fr., 1.4., 16 Uhr,

Stammtisch; Do., 28.4., Wandertag; Sa., 30.4., 15 Uhr, Marktplatz, Maibaumsetzen; Do., 5.5., Muttertagsfahrt nach Stroheim; Do., 12.5., Radwandertag.

**Wir gratulieren:** Paula Reiter zum 92., Walter Plattner 87., Kurt Bocksruker 85., Leopoldine Leitner 83., Gertrude Spindelböck 83., Max Andexlinger 83., Frieda Venzl 81., Rupert Reitetschläger 75., Elisabeth Luger 70., Manfred Reisinger 70., Margit Feilmayr 70., Hannes Bohaumilitzky 65., Bernadette Eisner 65., Rudolf Jell 65., Josef Traxler 60., Dominik Reisinger 50. Geburtstag.

### HELFENBERG

**Wir gratulieren:** Frieda Grünzweil zum 92., Katharina Hintringer 88., Alfred Grünzweil 85., Edith Fliesser 81., Sieglinde Ortner 70., Josef Ortner 65. Geburtstag.

### KIRCHBERG OB DER DONAU

**Wir gratulieren:** Franz Aiglsdorfer zum 70. Geburtstag.

### KLEINZELL

**Wir gratulieren:** Walpurga Pichler zum 89., Rosa Kapfer 83., Mathilde Fasching 82., Hermann Breitenfellner 82., Sieglinde Haslinger 75., Elfriede Scalet 70. Geburtstag.

### LEMBACH

Am 7.1. und 4.2. konnten wir unseren Stammtisch unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen durchführen. Beide Termine waren wieder sehr gut besucht. Am 9.2. durften wir mit unserem langjährigen Mitglied Manfred Dorfner seinen 80. Geburtstag in kleinem Kreis feiern.

**Termine:** Fr., 1.4., 17 Uhr, GH Altendorfer, Stammtisch; Mi., 13.4., 9 Uhr, ADH, Wanderung.



ST. NIKOLA: Walter Grafeneder, 80. Geburtstag



WALDHAUSEN: Gertrude Mayrhofer, 85. Geburtstag

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Julbach	Fr., 22.4.2022	16 Uhr	Gasthof Luger
---------	----------------	--------	---------------



PEILSTEIN: Eisstockschießen in der Kollonödt

Mi., 20. 4., 8.30 Uhr, ADH, Badefahrt; Mi., 27. 4., Radwanderung (Aushang); Do., 28. 4., Muttertagsfeier (Einladung).

**Wir gratulieren:** Rupert Peer zum 82., Franz Hofmann 81., Adolf Reisinger 81., Margarita Klotz 75., Ida Pumberger-Windhager 75., Ulrike Thienhauser 60. Geburtstag.

## PEILSTEIN

Unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln gab es nach langer Zeit am 13. 1. wieder ein Eisstockschießen in der Kollonödt. Die Stimmung war großartig und alle freuten sich, dass endlich wieder etwas los war. Anschließend ließen wir den Nachmittag im Gasthaus gemütlich ausklingen.

**Termin:** Do., 5. 5., Ausflug nach Mattsee mit Schiffsfahrt und Besichtigung der Firma SonnenMoor.

**Wir gratulieren:** Paula Märzinger

zum 81., Max Wögerbauer 75., Rosa Sulzermeier 60. Geburtstag.

## ROHRBACH-BERG

Unser angekündigtes Bratlessen am 9. 2. stand ein wenig unter dem „Corona-Stern“. Der Wirt, mit dem das Essen vereinbart war, erkrankte an Corona und so mussten wir ganz kurzfristig innerhalb von zwei Stunden für 43 angemeldete Mitglieder eine Lösung finden. Und die fanden wir dankenswerterweise im GH Haidvogel in Oepping. Auf die Mitglieder – einige sind bei strahlendem Sonnenschein gewandert, andere gefahren – warteten dort ein köstliches Brat in der Rein mit warmem Krautsalat und ein geselliges Beisammensein.

**Termine:** Am Sa., 16. 4., wagen wir unsere zweite Mondscheinwanderung. Am Mi., 27. 4., planen wir den Muttertagsausflug (Halbtagesfahrt) nach St. Thomas



ROHRBACH-BERG: Alois Gierlinger, 80. Geburtstag



ROHRBACH-BERG: Fritz Rockenschaub, 85. Geburtstag

am Blasenstein mit Besichtigung der Kirche und/oder Besuch der Bucklwehluck'n. Mittagessen auf der Binderalm und Heimreise. Für Sa., 7. 5., wird Herbert eine Radtour zusammenstellen.

**Wir gratulieren:** Ida Brandl zum 90., Manfred Gundolf 83., Erwin Wöß 83., Elisabeth Pauli 65. Geburtstag.

## ST. JOHANN-ST. PETER AM WIMBERG

**Wir gratulieren:** Franz Fölser zum 89., Franz Eckerstorfer 87., Maria Habringer 86., Margarete Mayr 85., Gertrud Richtsfeld 84., Annemarie Troger 82., Franz Lindenberger 70. Geburtstag.

## ST. MARTIN-PLÖCKING

Gibt's keine Natureisbahn im Winter, wird auf Kunsteisbahn ausgewichen. Stocksportreferent Franz Sec organisierte wieder

einen Wettbewerb in der Stocksporthalle Goldwörth. Zehn Personen beteiligten sich daran und es wurde beherzt gekämpft. Großes Lob an das Organisationsteam Andrea und Franz für den unterhaltsamen Vormittag.

**Wir gratulieren:** Vors. Wilhelm Enzenhofer zum 75., Dr. Ernestine Auböck 70., Ingeborg Daill 70., Brigitta Fröller 70., Josef Dorfer 70. Geburtstag.

## ST. VEIT IM MÜHLKREIS

Am Donnerstag, 20. 1., wurde die im Dezember abgesagte OG-Weihnachtsfeier nachgeholt. 32 Mitglieder mit Partner trafen sich unter Einhaltung der Corona-Regeln zu einem Mittagessen im GH Atzmüller. Nach dem Essen, das wieder vorzüglich geschmeckt hatte, wurden langjährige Mitglieder geehrt. Auszeichnungen erhielten Hubert Ruschak und Dorit Schatzl



ROHRBACH-BERG: Bratlessen im Gasthaus Haidvogel



ROHRBACH-BERG: Wanderer zum Bratlessen im Gasthaus Haidvogel





ROHRBACH-BERG: Walter Suko, 80. Geburtstag



ST. MARTIN-PLÖCKING: Eisstockmannschaft vor dem Start



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Geehrte Mitglieder



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Aloisia Hörschläger

für 25 Jahre, Franz Gahleitner für 15 Jahre, Gabriele Mühlberger und Wolfgang Hörschläger für 10 Jahre Mitgliedschaft. Mit einem kleinen süßen Geschenk für alle endete die Feier. Am 11.2. wurde wieder unser alljährlicher Suppenstammtisch im Café Hörschläger abgehalten. 22 Mitglieder ließen sich die köstlichen Suppenvariationen

schmecken. Der Faschingskrapfen zum Ende des Stammtisches mundete allen sehr.

**Wir gratulieren:** Aloisia Hörschläger zum 91. Geburtstag.

### ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG

Kaum jemand ist so lange beim Pensionistenverband wie Theresia Löffler aus Ulrichsberg. Seit 46 Jahren bereichert sie unsere Organisation. Zu ihrem 99. Geburtstag stellten sich Vors. Franz Zimmerbauer sowie seine Stellvertreter Johann Jungbauer und Walter Ameseder mit Dank und Glückwünschen ein. Dank der Aufhebung der Corona-Bestimmungen konnten wir am 1.2. das Subkassiere-Essen im GH Mülleder in Klaffer abhalten. Vors. Franz Zimmerbauer bedankte sich bei den Subkassieren für die Mithilfe beim Austragen der



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Suppenstammtisch



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Suppenstammtisch



ROHRBACH-BERG: Bratlessen im Gasthaus Haidvogel



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Weihnachtsessen



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Weihnachtsessen





ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG: Saukopfessen

Veranstaltungseinladungen. Beim Stammtisch Pfoser in Stollnberg gab es für die treuen Gäste, die jeden ersten Dienstag im Monat zum Stammtisch kommen, einen Saukopf, zubereitet von Christine Ameseder. Vors. Franz Zimmerbauer bedankte sich für die einmalige Zubereitung – es hat allen ausgezeichnet gemundet. **Wir gratulieren:** Maria Prem

zum 92., Franz Altendorfer 89., Hilda Resch 83., Walter Reischl 65., Josef Ober 60. Geburtstag.

#### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Haslach:** Karl Sommer 89.  
**Helfenberg:** Hermine Mehrwald 90, Elfriede Koll 73.  
**Lembach:** Josef Wakolbinger 75.  
**Ulrichsberg-Klafter-Schwarzenberg:** Franz Laimbauer 80.



ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG: Subkassiere-Essen



ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG: Theresia Löffler, 99. Geburtstag

## Urfahr-Umgebung

### BEZIRKSBERICHT

Der Bezirk Urfahr-Umgebung trauert um sein Ehrenmitglied Heinz Herbert Stricker. Heinz hat uns am 25. Jänner 2022 nach langer Krankheit im 73. Lebensjahr für immer verlassen. In all den Jahren ist er in seinem Wirken immer auf die Menschen zugegangen, sei es – neben vielen anderen Funktionen – als Medienreferent der Diözese Linz, als Landessprecher von Amnesty International oder als Leiter der „Arbeitsgemeinschaft Christentum und Sozialdemokratie (ACUS)“. Dem Pensionistenverband trat Heinz 2004 in der Ortsgruppe Hellmonsödt bei. Er arbeitete im Bildungsarbeitskreis der Landesorganisation mit und war zehn Jahre als Bezirksschriftführer aktiv. Im Gemeinderat vertrat er

die Partei von 2009 bis 2015. Wir haben mit Heinz Stricker nicht nur einen großartigen Menschen, sondern auch einen Freund verloren, den wir sehr vermissen werden. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie, vor allem seiner Frau Helga. Ruhe in Frieden, lieber Heinz!

### ALBERNDORF

Am 13. 1. luden wir erstmals zum Pizzessen in die Pizzeria Palermo in Alberndorf. Mit 26 Teilnehmern war die Veranstaltung sehr gut besucht. Zunächst gratulierte unser Vorsitzender den Geburtstagskindern und informierte über einige Neuigkeiten. Als erste Sportveranstaltung heuer wagten wir uns am 27. 1. zu einem Eisstockturnier aufs Eis. Trotz eiskaltem Wind haben sich zehn „harte Jungs und Mädels“ nicht abhalten lassen, auf dem Teich beim Wirt in Steinbach ihr Bestes zu geben. Zwischendurch war ein Becher Glühwein zum Aufwärmen sehr hilfreich. Nach zwei Stunden gab es dann die erforderliche Stärkung beim Wirt.



BEZIRK: Wir trauern um Heinz Stricker

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Reichenau-Ottenschlag-Haibach  
Mi., 13. 4. 2022 15.30 Uhr  
Landgasthaus Bergerwirt



ALBERNDORF: Die Eisstockrunde war gegen die Kälte gerüstet





ALBERNDORF: Vorfriede auf die Pizza



BAD LEONFELDEN: Eisstockschießen auf dem Kommuneteich

**Wir gratulieren:** Elfriede Leitner zum 65. Geburtstag.

### BAD LEONFELDEN

Am 27.1. hielten wir bei eiskaltem Wind, aber herrlichem Sonnenschein eine Eisstockpartie auf dem Kommuneteich ab. Anschließend konnten wir uns in der Fischerhütte bei Friedl Stumptner mit entsprechenden Getränken wieder aufwärmen.

Bei leichtem Schneefall machten wir am 8.2. eine Winterwanderung durch die Ortschaften Haid und Spielau, über den Moorwaldweg zur Hackerschmiede, weiter auf der Hochstraße zurück nach Bad Leonfelden. In Neuburgfriedl kehrten wir anschließend auf Einladung bei Familie Karl und Klaudia Dumfart zu Glühwein und schmackhaften Buchteln sowie Plundergebäck ein.

**Wir gratulieren:** Berta Schwarz zum 95., Frieda Eder 90., Richard Schilcher 86., Johann Gillhofer 86., Hilda Bergmann 81., Elfriede Fölser 75., Hubert Gressenbauer 75., Franz Ruckendorfer 70., Karl Nimmervoll 70., Christine Stoiber 60. Geburtstag.

### ENGERWITZDORF

Ende Jänner starteten die eifrigen Kegler unserer Ortsgruppe wieder mit ihren regelmäßigen Kegelterminen. Mit viel Freude trafen sich acht aktive Mitglieder im Gasthaus Doppelhammer in Frensdorf. Bei lustiger Unterhaltung und mit sportlichem Ehrgeiz versuchten sie, alle neun „umzulegen“.

**Wir gratulieren:** Roswitha Freudenthaler zum 70., Dietmar Kaser 70., Maximilian Süß 80., Marianne Grabner 82., Resi Kolberger 82., Anna Bräuer 83., Rosa Reichenberger 85. Geburtstag.

### FELDKIRCHEN AN DER DONAU

Unser Monatstreff konnte zur Freude unserer Mitglieder ab Jänner wieder stattfinden. Eine willkommene Gelegenheit, von unserem Vorsitzenden aktuelle Informationen zu erhalten und soziale Kontakte zu pflegen. Unsere sportlichen Aktivitäten konzentrierten sich im Winter vor allem auf das Eisstockschießen.

Keine zugefrorenen Seen, dafür vereiste Asphaltbahnen machten den beliebten Wintersport möglich. Aber nicht nur sportlich, sondern auch gesellig sollte es sein. Daher haben wir uns im Jänner und Februar zum Bratl-Eisschießen getroffen.

**Wir gratulieren:** Maria Gartner zum 92., Erika Weißenberger 80., Josef Ehrenmüller 60., Friederike Plödel 89., Emma Lehner 90.,



FELDKIRCHEN: Vorfriede auf das Bratessen



BAD LEONFELDEN: Frostige Winterwanderung



ENGERWITZDORF: Gesellige Kegelrunde



FELDKIRCHEN: Eisstock auf gefrorener Asphaltbahn





GALLNEUKIRCHEN: Fasching im Klub



GRAMASTETTEN-EIDENBERG-LICHTENBERG:  
Günter Landskron – 10 Jahre GREILI-Homepage



GRAMASTETTEN-EIDENBERG-LICHTENBERG:  
Kürzeste Wanderung in Walding

Alois Weidinger 85., Christine Baumgartner 65., Hilda Hummer 80. Geburtstag.

### GALLNEUKIRCHEN

Geimpft, PCR-getestet und hungrig nach kulturellen Veranstaltungen besuchten Ende Jänner 40 Mitglieder das Musical „Miss Saigon“ im neu renovierten Wiener Raimund Theater. Die imposant inszenierte Liebesgeschichte der jungen Vietnamesin Kim und des amerikanischen G.I. Chris, eingebettet in ergreifender Musik, effektvollem Bühnenbild und atemberaubender Bühnentechnik, ließ kaum ein Besucher-Auge trocken.

Großer Nachfrage erfreuen sich auch die Sprechstage unserer PVÖ OÖ-Sozialrechtsberaterin. Rund 35 Ortsgruppenmitglieder nahmen dieses fachkundige Service bisher in Anspruch.

Hoch her ging es bei unserem Faschingsnachmittag am 1.3. im Klub. Lebensfreude und Ausgelassenheit bestimmten unser närrisches Zusammensein.

**Termine:** Do., 7.4., „Im Gespräch: Neues aus der Gemeindepolitik“; Fr., 22.4., Bezirkswandertag Gallneukirchen/Engerwitzdorf; Fr., 29.4., Kräuterwanderung mit Rosi Gruber; Do., 5.5., Rad aktiv: Tagesausflug Tragwein – Rechberg; Do., 12.5., Tagesausflug „Die malerische Wachau“.

**Wir gratulieren:** Paula Holzinger zum 75., Josef Karlinger 75., Martha Carbonari 80., Otto Hopfgartner 80. Geburtstag.

### GRAMASTETTEN-EIDENBERG-LICHTENBERG

Wegen Sturm und Regen wurde die Wanderung einiger wetterfester Teilnehmer im Februar in Walding zur kürzesten seit Bestehen

der Ortsgruppe. Der Rest der 18-köpfigen Gruppe machte es sich einstweilen im GH Bergmayr gemütlich.

In diesen Tagen feiern wir die vor 15 Jahren vollzogene Erweiterung der Ortsgruppe Gramastetten um die Gemeinden Eidenberg und Lichtenberg. Gleichzeitig begeht GREILI das 10-jährige Bestehen der eigenen Homepage [www.greilis.at](http://www.greilis.at). Günter Landskron betreut diese mit Hingabe und sichtbarer Qualität. GREILI ist weiters seit einem Jahr auf Facebook vertreten und macht auch dort die Ortsgruppe einer breiten Öffentlichkeit zugänglich.

**Termine:** Di., 5.4., 14 Uhr, Kirchenwirt, Jahres-Festversammlung, 15 Jahre GREILI; Mi., 20.4., Ausflugsfahrt Wachau/Krems, Anmeldungen noch möglich.

**Wir gratulieren:** Margareta Koll zum 83., Aloisia Hofer 86.,

Margareta Haiböck 84., Hildegard Penteker 81., Helga Fröhlich 83., Alfred Gass 87., Brigitte Wiesinger 70. Geburtstag.

### HELLMONSÖDT

Nach langer, schwerer Krankheit verstarb am 25. Jänner 2022 Heinz Stricker im 73. Lebensjahr. Heinz war viele Jahre Schriftführer unserer Ortsgruppe. Danke und ruhe in Frieden.

**Wir gratulieren:** Emilie Biermayer zum 89., Ferdinand Zeinhofer 88., Christine Rader 80. Geburtstag.

### OTTENSHEIM

Coronabedingt konnten wir keine Zusammenkünfte abhalten. Die vorgesehene Wanderung am 19.1. führten wir trotzdem durch: Wir wanderten gut zwei Stunden von Puchenu-Schießstätte nach Oberpuchenu und wieder retour zum Parkplatz in Puchenu. Die schönen



OTTENSHEIM: Wanderung durch Wald und Wiesen



PUCHENAU: Winterwanderung bei Schönwetter





REICHENAU: Beste Bedingungen für eine Eispartie



REICHENAU: Lustig war's beim Faschingstreffen



SCHENKENFELDEN: Auch in Hellmonsödt waren wir dabei

Wald- und Wiesenwege waren teilweise durchnässt, trotzdem genossen wir bei sonnigem Wetter diese herrliche Wanderung. Die geplanten Aktivitäten im Frühjahr 2022 sind in unserem Schaukasten ersichtlich, u. a. auch die Pensionistennachmittage jeden ersten Dienstag im Monat, Wandern jeden dritten Mittwoch im Monat, Radfahren jeden Donnerstag. Für weitere Veranstaltungen ergehen schriftliche Einladungen.

**Wir gratulieren:** Hermine Atzmüller zum 89., Ingeborg Graf 75., Marianne Gattringer 92. Geburtstag.

## PUCHENAU

Bei herrlichem Wetter trafen sich zahlreiche Wanderer, um die „Spendlingbauerrunde“ zu marschieren. Zwischendurch machten wir Rast und wurden mit Kuchen und Schnaps verwöhnt. In Walding

wartete im Gasthaus Bergmayr schon das Mittagessen auf uns. Es war eine interessante Wanderung, die sehr positiv aufgenommen wurde. Danke an unsere Wanderwarte Christine und Willi – wir freuen uns auf die nächste Wanderung.

**Termine:** Do., 14. 4., 15 Uhr, Seniorentreff, Eierpecken; Sa., 23. 4., Frühlingswanderung, Neumarkt. Alle Termine mit Vorbehalt!  
**Wir gratulieren:** Erwin Zahlberger zum 96., Franz Nickus 91., Josef Müller 88., Zita Helmreich 86., Renate Ertl 85., Erika Fuchs 83., Gabriele Sihorsch 83., Zita Weigl 83., Richard Mayrhofer 55., Nutniya Wurzing 55. Geburtstag.

## REICHENAU

Unser Monatstreffen im Jänner konnten wir wie vorgesehen durchführen. Neben Informationen zu den geplanten Ausflügen im Jahr 2022 gab es als Gedächtnistraining ein

Märchenratespiel, das bravourös von der Gruppe gemeistert wurde. Sportreferent Otto Purner stellte die Sportart Pétanque vor und lud auch gleich zum Probieren in die Stockhalle ein.

Beim Faschingstreffen im Februar ging es dann lustig zu. Musik und Spiele sorgten für beste Unterhaltung. Die Wandergruppe startete Anfang Februar wieder ihre Aktivitäten. Sehr aktiv waren auch die Eisschützen.

**Termine:** Mi., 13. 4., 14 Uhr, Bergerwirt, Monatstreffen mit Vortrag „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“, 15.30 Uhr, Sozialsprechtag; Fr., 22. 4., Bezirkswandertag in Gallneukirchen; Mi., 11. 5., Muttertagsausflug „Ins Reich der Sinne“.

**Wir gratulieren:** Maria Müllender zum 94., Theresia Kaliwoda 92., Emilie Hofer 91., Josefa Binderhofer 85. Geburtstag.

## SCHENKENFELDEN

Wir konnten auch im Vorjahr wieder einiges für unsere Gesundheit tun. Vor allem die Wanderungen in schöner Natur trugen wesentlich zur körperlichen Fitness bei. Originelle Bilder bleiben uns in Erinnerung.

## STEYREGG

Endlich können wir seit Jahresbeginn durchstarten und unsere 14-täglichen Volksheim-Treffen sowie das Turnen in gewohnter Weise abhalten.

**Termine:** Der Frühlingausflug nach Rosenburg und Schiltern zu den Kittenberger Erlebnisparkgärten am 27. 4. möge uns für vieles entschädigen. Am Samstag, 14. 5., findet die Mutter- und Vätertagsfeier im Stadtsaal statt, Beginn: 11 Uhr.

**Wir gratulieren:** Sonja Lehner zum 60., Vlasta Aigner 70. Geburtstag.



SCHENKENFELDEN: Beim Mühlviertler Wandertag



SCHENKENFELDEN: Unsere Wanderung im Thurytal



VORDERWEISSENBACH: Gute Laune ist ein Muss!



VORDERWEISSENBACH: Die Stammtische erfreuen sich großer Beliebtheit

### VORDERWEISSENBACH

Am 11.2. fand im Gasthaus Freller in Piberschlag unser traditioneller Stammtisch statt. Viele sind der Einladung gefolgt. Nach der coronabedingten Pause freuten sich alle auf ein Wiedersehen. Vorsitzender Johann Schwarz informierte

über aktuelle Themen und die in diesem Jahr geplanten Veranstaltungen. Teil des Programms sind Radausfahrten, Wanderungen, Stammtische, Frühschoppen und vieles mehr. Für die Mitglieder war es wieder eine willkommene Abwechslung, eine gemütliche gemeinsame Zeit



ZWETTL AN DER RODL: Für leibliches Wohl wird gesorgt

mit Freunden zu verbringen. Kurz zuvor, am 28. 1., gab es eine sehr gemütliche Geburtstagsfeier zum 75er von Walter Hauzenberger.

### ZWETTL AN DER RODL

Wir freuen uns, dass unsere Klubnachmittage und Strickrunden

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Alberndorf:** Manfred Zillner 77.  
**Gallneukirchen:** Erika Koller 82.  
**Gramastetten-Eidenberg-Lichtenberg:** Attila Höller 84.  
**Hellmonsödt:** Heinz Stricker 72.  
**Steyregg:** Franz Peböck 82, Gertrude Mader 86.

nun wieder möglich sind! Schon bei den ersten Treffen zeigte sich, wie wichtig es nach so langer Zeit ist, Zusammenkünfte in gemütlicher Runde abhalten zu können.

**Wir gratulieren:** Anna Gossenreiter zum 88., Maria Pötscher 80. Geburtstag.

FOTOS: PVÖ oÖ

## Reisen 2022

Die angegebenen Preise sind für PVÖ-Mitglieder  
Nichtmitglieder-Zuschlag: € 50,-



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.

**SeniorenReisen Austria**

4020 Linz, Wiener Straße 2

Telefon: 0732/66 79 51

E-Mail: seniorenreisen@pvoe.at

Web: seniorenreisen.pvoe.at

© Ross Helen/Shutterstock.com

### Normandie und Bretagne

Entdecken Sie mit uns die Normandie und die Bretagne, zwei Regionen im nordwestlichen Frankreich.

11. 06. – 17. 06.  
Abflug ab Wien

Die liebeliche Normandie und die raue Bretagne faszinieren seit jeher Besucher aus aller Welt.

€ 1.599,-  
6 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 299,-



© 123rf, jakobradiguber

### Dänemark

Entdecken Sie mit uns das kulturell und landschaftlich faszinierende Inselreich Dänemark.

13. 07. – 19. 07.  
Abflug ab Wien

Die Welt der Wikinger und Großkönige wird Sie verzaubern.

€ 1.699,-  
6 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 299,-



© 123rf, bloodia



## Kultur | St. Margareten und Mörbisch

Erleben Sie mit SeniorenReisen vier tolle Tage im Burgenland.

23. 07. – 26. 07. Es erwarten Sie kulturelle Highlights: die Oper „Nabucco“ im Steinbruch St. Margarethen und das Musical „Der König und ich“ auf der Seebühne in Mörbisch. Unterkunft: Gästehaus Scheibelhofer in Andau.

\* Preis ohne Eintrittskarten für St. Margarethen und Mörbisch

**\*€ 520,-**  
3 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 79,-



© Steinbruch St. Margarethen / Seebühne Mörbisch

## Irland

Eine Reise ans nordwestliche Ende Europas, nach Irland – die grüne Insel – wird Sie beeindruckern.

17. 08. – 24. 08. Wie aus dem Bilderbuch zeigt sich Irland mit einer facettenreichen Landschaft. Lassen Sie sich von der Schönheit dieser Insel verzaubern.

Abflug ab Wien

**€ 1.899,-**  
7 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 299,-



© 123rf, marcorregalia

## Kultur | Bregenzer Festspiele, Insel Mainau

Erleben Sie mit SeniorenReisen vier tolle Tage in Vorarlberg.

18. 08. – 21. 08. Es erwarten Sie: die Oper „Madame Butterfly“ auf der Seebühne in Bregenz, Museumsbesuche, Stadtbesichtigungen, der Pfänder und der Besuch der Insel Mainau. Unterkunft: 4\*-Hotel Weisses Kreuz in Feldkirch.

\* Preis ohne Eintrittskarten für „Madame Butterfly“

**\*€ 490,-**  
3 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 110,-



© Bregenzer Festspiele / 123rf, waesle

## Herbsttreffen | Istrien

Rovinj, Opatija, Pula, Rabac, Insel Brijuni – und vieles mehr erwartet Sie auf dieser tollen Herbstreise nach Kroatien.

18. 09. – 25. 09. Ihr Urlaubsort Rabac liegt in der malerischen Bucht an der Ostküste Istriens und besticht mit seiner landschaftlichen Schönheit und dem herrlichen Blick auf die Kvarner-Inseln.  
25. 09. – 02. 10.  
02. 10. – 09. 10.  
09. 10. – 16. 10.

**€ 839,-**  
7 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 189,-



© pixabay, Cydonia

## Baden & Aktiv | Side

Die an der türkischen Südküste gelegene Region um Side ist ein beliebtes Urlaubsziel.

06. 10. – 20. 10. Unterbringung im 4\*-Seamelia Beach Resort Hotel & Spa. Das im modernen Stil errichtete Hotel liegt direkt am langen, flach abfallenden feinen Sandstrand.

Abflug ab Wien

**€ 1.399,-**  
14 Nächte p. P. im DZ  
EZZ: € 399,-



© Seamelia Beach Resort Hotel & Spa



# frühjahrs trio

09.-10. april 2022  
messe ried

**guten  
appetit**



**50  
plus**



**familien  
glück**







Sport ist für die Gelenkfunktionalität wichtig. Nordic-Walking-Stöcke können beim Wandern helfen, die Gelenke zu schonen (z. B. beim Bergabgehen)

# Mythen rund um Gelenkschmerzen

So weit verbreitet wie Gelenkprobleme in Österreich sind, sind auch falsche Annahmen zu ihrer Ursache und Behandlung.

**A**ufstehen, in die Knie gehen, Treppensteigen: Gelenkprobleme sind für die Betroffenen selbst bei alltäglichen Bewegungen äußerst belastend. Gerade weil es unzählige Ursachen geben kann, sind Gelenkschmerzen oft Stoff für zahlreiche Mythen.

## EINE GELENKVERLETZUNG?

Schmerzen sind nicht unbedingt gleichbedeutend mit einer akuten Gelenkverletzung. Häufig liegt die Ursache in Abnutzungserscheinungen. Vielversprechende Studien zeigen, dass bei kurmäßiger Einnahme von Gelenknährstoffen und gleichzeitig schonender Bewegung die Schmerzen signifikant reduziert werden können.

## NICHT BEHANDELBAR?


Zur Linderung von Beschwerden gibt es zahlreiche Möglichkeiten: unterschiedlichste Therapieformen, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie über einen längeren Zeitraum mehrmals die Woche echte Rindsuppe

zu sich. Sie enthält wichtige Gelenkbaustoffe!

## EINE ALTERSERSCHEINUNG?

Das Alter allein ist oft nicht die Ursache für Gelenkschmerzen, Bewegungsmangel oder falsche Belastung jedoch schon. Für die Schmerzintensität bei Arthrose spielen z. B. auch Übergewicht, Verletzungen, Geschlecht und Hormone eine große Rolle. Mit einer gesunden Ernährung und einem aktiven Lebensstil vorzubeugen, ist immer sinnvoll.

## SCHÄDLICHER SPORT?

Oft wird angenommen, dass sich Knorpel und Gelenke beim Sport abnutzen und dies zu Schmerzen führt. Das ist falsch: Knorpel brauchen Bewegung zur optimalen Funktion und Aufnahme von nötigen Nährstoffen. Sport kann dann Gelenke schädigen, wenn abrupte Bewegungen ausgeführt oder Gelenke bei langem Bergabgehen zu stark belastet werden. Fließende oder schonende Bewegungen wie Nordic Walking werden bei Beschwerden sogar empfohlen! 

# Nährstoffe für die Gelenke: Bringt mir das wirklich was?

Bei Gelenkproblemen greifen viele Betroffene zu Nahrungsergänzungsmitteln. Worauf sollte man dabei achten?

**G**elenkprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden der Österreicher und machen alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen zur echten Herausforderung. Die Ursache ist meist, dass im Alter die Knorpelschicht abnimmt. Auch die Gelenkschmiere, die für eine reibungslose Bewegung sorgt, wird dann weniger.

## WAS KANN MAN TUN?

Neben mehr schonender Bewegung, um die Gelenke beweglich zu halten, braucht es auch die richtigen Nährstoffe. Hierfür kann es sinnvoll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren tatsächlichen Effekte laut. Doch kann das pauschal so gesagt werden? Wir haben uns angesehen, was ein effektives Präparat auszeichnet.

## DIE KOMBINATION MACHT'S

Zunächst gilt es zu wissen, dass es fünf Substanzen gibt, die natürlicherweise in den menschlichen Gelenken und Knochen vorkommen. Gerade wenn die Gelenke aber Probleme machen, ist damit

zu rechnen, dass weniger davon vorhanden ist. In diesem Fall ist eine zusätzliche Zufuhr zu empfehlen. Dabei handelt es sich um Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, MSM (biologisch aktiver Schwefel) sowie Kollagen. Da diese Stoffe erwiesenermaßen gemeinsam besser zusammenspielen als einzeln, sollten Sie für das gewünschte Ergebnis darauf achten, dass Ihr Nahrungsergänzungsmittel eine Kombination enthält. Aber auch Vitamin D für gesunde Knochen sowie Mangan für den Knorpel sollten enthalten sein – dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Produkt wirklich die Beweglichkeit der Gelenke unterstützt.

## BEGEISTERTE FACHWELT

Besonders ein Produkt begeistert hier die Fachwelt – so auch die Apotheker. Der Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm®, der alle genannten Stoffe in sich vereint. Im vergangenen Jahr wurde er von den Apothekenangestellten Österreichs zur Innovation des Jahres\* gewählt.

\*„Innovation des Jahres“ bei den IQMA Quality Awards 2021

**-20%**  
Rabattgutschein



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Gelenks complex Tabletten (60/120 Stk.) und Getränk gültig von 01. bis 30.04.2022 in teilnehmenden Apotheken.

# Tolle Leistungen auf zwei Brettern



VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

Vor einiger Zeit konnte ich in einem Garten einen gelben Fleck voller Winterlinge entdecken und ganz zaghaft dazwischen einige Schneeglöckchen. Da wurde mir klar: Die Natur lässt sich von diesem Virus nicht beeindrucken und macht weiter wie bisher. Das sollten auch wir! Sperren wir uns nicht ein und genießen wir unser Leben – natürlich mit allen gebotenen Vorsichtsmaßnahmen. Erfreuen wir uns an der Natur, unternehmen wir Wanderungen, Spaziergänge, Walkingrunden etc., also alles, was uns gefällt und was für unsere Gesundheit wichtig ist. Auch unsere geliebten Turnstunden sollten wieder angenommen werden, unsere Trainerinnen und Trainer werden auf genügend Abstand achten.

Langsam wird es wieder wärmer. Da steht einer Wanderung nichts mehr im Wege. Achten Sie aber bitte auf die Tourenlänge, die Sie sich vornehmen und auf die Anforderungen. In höheren Lagen kann noch Schnee liegen und es kann eisige Stellen geben. Da ist richtiges Schuhwerk – eventuell mit Antirutschhilfen oder Spikes, die auf die Schuhe montiert werden – sehr wichtig.

Die PVÖ-Aktiv-Woche findet heuer Anfang Juni statt. Täglich sportliche Angebote in wunderschöner Gegend, das kann ich nur empfehlen. Bitte möglichst bald anmelden!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling. Genießen Sie die Natur!

Die **PVÖ-Bundesmeisterschaften 2022** im Ski- und Langlauf fanden am **7./8. März** bei Traumwetter und besten Bedingungen in **Hollersbach-Mittersill** (Sbg.) statt.

**A**llerguten Dingen sind bekanntlich drei. Nachdem die Bundesmeisterschaften im Riesentorlauf und Langlauf zweimal verschoben werden mussten, konnten sie jetzt im dritten Anlauf endlich stattfinden.

Bei Bilderbuchwetter in einem der schönsten Skigebiete Österreichs – in Hollersbach-Mittersill – hat die LO Salzburg mit dem Team um Vorsitzenden Wolfgang Höllbacher, Landessportreferentin Brigitte Matzelberger und die Salzburger Landessekretärin Nadine Eder diese Bundesmeisterschaften bestens vorbereitet und bestens durchgeführt. Ein Lob aber auch an alle Sportlerinnen und Sportler für ihr vorbildliches Verhalten in dieser anstrengenden und turbulenten Zeit.

30 Damen und Herren nahmen am Langlaufbewerb teil und zollten dem Organisationsteam vollstes Lob. Als schnellste Dame erwies sich einmal mehr die Oberösterreicherin Irmgard Kubicka. Bei den Herren holte sich Toni Wutte aus Kärnten den Titel des Bundessiegers. Beim Riesentorlauf waren über hundert Damen und Herren aus sieben Bundesländern in der Endwertung und zeigten großartige Leistungen. Bundessieger wurden Reingard Haller (Vbg.) und Paul Fuchs (T).

## Bundessieger RTL

### DAMEN

Reingard Haller, Vorarlberg

### HERREN

Paul Fuchs, Tirol

## Bundessieger Langlauf

### DAMEN

Irmgard Kubicka, Oberösterreich

### HERREN

Toni Wutte, Kärnten



Riesentorlauf:  
schnittig wie  
im Weltcup

Ein Höhepunkt dieser Veranstaltung war der stimmungsvolle Festabend, den alle Gäste bei Musik und Tanz genossen haben.

Stellvertretend für die tollen Leistungen aller TeilnehmerInnen sollen hier die beiden ältesten genannt werden: Marlies Berkman (Jg. 1940) aus Vorarlberg und Willi Teufl (Jg. 1935) aus Salzburg.

Wir freuen uns auf die nächsten Bundesmeisterschaften in Kärnten. ☺



Die beiden Schnellsten im Riesentorlauf (Bild links): Reingard Haller (Vbg.) und Paul Fuchs (T). Toni Wutte (K), der Bundessieger im Langlauf (Bild Mitte) und die Bundessiegerin im Langlauf, Irmgard Kubicka (OÖ).

## 4. PVÖ-TENNISWOCHE VON 9. BIS 15. OKTOBER 2022:

Weitere Informationen und Anmeldung siehe rechte Seite unten





St. Michael im Lungau (Salzburg) bietet sportliche Vielfalt an einem Ort

## SPORTLICHE TAGE MIT DEM PVÖ:

# Wandern, Radeln und Golfen mit Freunden

**Gemeinsam sporteln und am Abend gemütlich beisammensitzen!** Die PVÖ-Sporttage im Lungau bieten sportliche Betätigung für alle Könnertufen und dazu noch jede Menge Spaß. Für den Termin im Juni 2022 gibt es noch einige wenige Plätze. Rasch anmelden!


**E**s gibt gar nicht so viele Orte, die ideale Voraussetzungen mitbringen, um drei verschiedene Sportarten für unterschiedliche Leistungsstufen anzubieten: St. Michael im Lungau in Salzburg mit praktischer Anbindung an die Tauernautobahn ist so ein Ort. Dort wird Wandern und Radfahren von leichten, ebenen Touren im Murtal bis zu anspruchsvollen Aufstiegen und Abfahrten in den umliegenden Bergen alles geboten. Und die Golfer locken ein 9-Loch und ein 18-Loch-Platz im Tal. Alles eingebettet in den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau.

Im PVÖ spielen Wandern, Radfahren und zunehmend Golf eine große Rolle.

Aber nicht selten wollen Paare und auch Freund\*innen verschiedene Sportarten ausüben. Was lag also näher, als diese Aktivitäten in St. Michael im Lungau zum selben Termin zusammenzulegen?

Damit war die PVÖ-Sportwoche geboren und hatte im vergangenen Jahr bei ihrer Premiere einen fulminanten Einstand: Begeisterung bei allen Teilnehmer\*innen.

Das Programm für heuer: Golf-Neulinge haben die Möglichkeit, die Platzterlaubnis- bzw. ÖGV-Platzreifeproofung abzulegen. Erfahrene Golfer\*innen können mit den Tipps der Pros des GC Lungau/Katschberg ihr Spiel verbessern und bei einem Turnier am letzten Tag ihr Können zeigen.

Wanderer und Radfahrer erkunden derweilen mit ausgebildeten Guides auf abwechslungsreichen Touren den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau per pedes oder auf dem (E-)Drahtesel. 

**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,-**



## 8. PVÖ-Aktiv-Woche

**5.-10. JUNI 2022, BSFZ AUSTRIAN SPORT RESORT SCHLOSSELLEITEN, 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,-

## Ausbildung zum Radtourenführer

Diese Ausbildung richtet sich an Rad-sportler, die sich damit die Vorausset-zung für eine verantwortungsbewusste Leitung von Radveranstaltungen in PVÖ-Ortsgruppen schaffen möchten. Aufgrund der stetig wachsenden Nach-frage 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-Instruktoren, 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](http://pvoe.at)



# Die PVÖ-Wanderwelt

Jetzt ist es hoch an der Zeit, sich für die ersten Wanderungen im Frühling vorzubereiten: **Die PVÖ-Sportkollektion bietet die richtige Ausrüstung**, für die Fitness sorgen unsere Sportgruppen, unsere Videos auf [pvoe.at](http://pvoe.at) und Philipp (s. S. 22).

## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-

## Knirps

Durch sein kleines Packmaß und das geringe Gewicht ideal für den Rucksack. Bei uns weiß man ja nie ...

€ 15,-

## Premium-Kappe

Elegante Kappe im Baseball-Stil. Rückseite komplett geschlossen. Flexfit®-Band ohne Schließe.

Größen: S + L

€ 17,-



## Premium-Polo, unisex

Piqué-Sport-Polo, Nackenband, Dreiknopfleiste mit Kontraspaspel 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.**



### Baumwoll-Polo

Kurzarm, in Piqué-Qualität, einlaufvorbehandelt. Kragen und Ärmelabschluss aus 1-x-1-Ripp-Strick.

Größen: S-XXXL

**€ 17,-**



### Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnanliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnelltrocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze in sportlichem Design.

**€ 17,-**

### Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasserabweisend. Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

Größen: S-XXXXXL

**€ 70,-**



### Premium-Wanderjacke

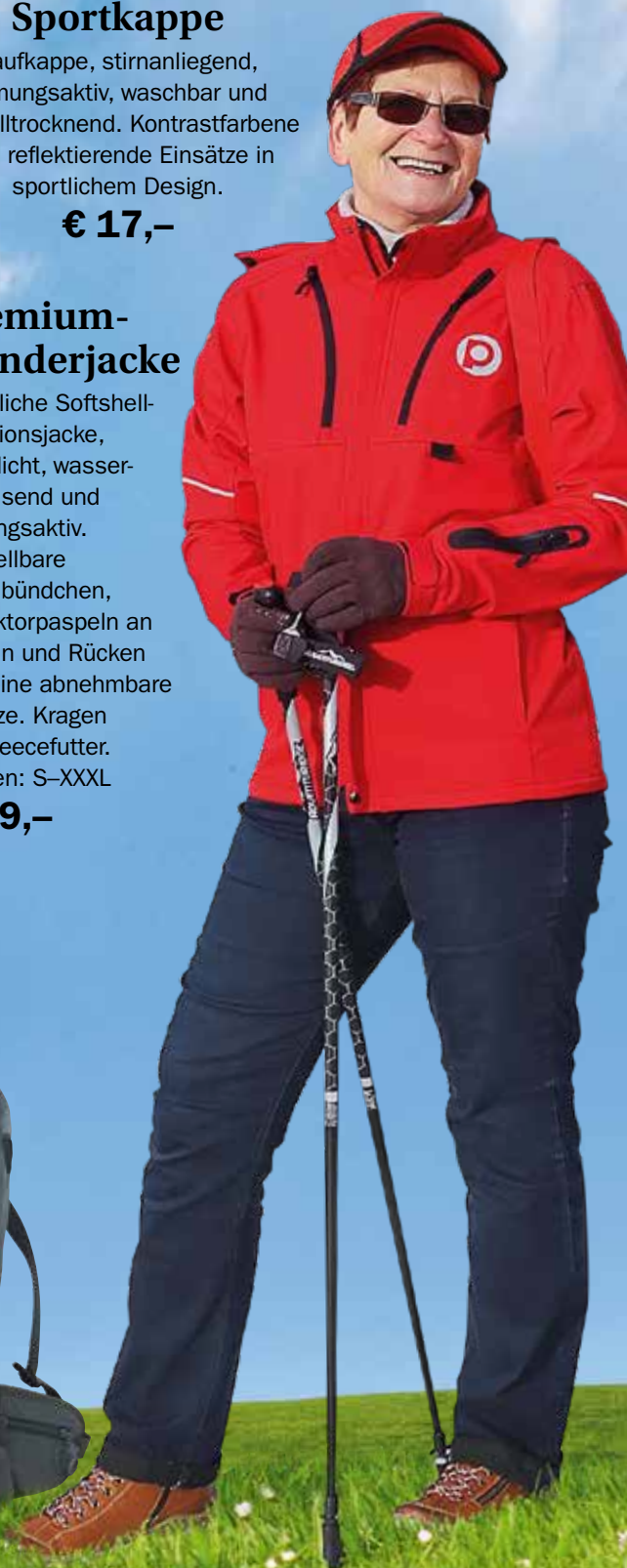
Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter. Größen: S-XXXL

**€ 99,-**

### Premium-Rucksack

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

**€ 46,-**



Der Frühling ist da – und schon geht es los mit dem Niesen und Nasenrinnen. Pollen sind die häufigsten Allergieauslöser in Österreich.

# Wenn harmlose Stoffe zu „Feinden“ werden

Jeder 4. in Österreich ist von einer **Allergie** betroffen, Tendenz steigend. Allergiesymptome sollten nicht verharmlost, sondern ärztlich behandelt werden, damit sich keine schwereren Erkrankungen entwickeln können.

**B**ei Menschen mit einer Allergieerkrankung läuft das Immunsystem „Amok“ und reagiert übereifrig: Es hält an sich harmlose Stoffe und Reize für gefährlich. Diese allergieauslösenden Stoffe werden Allergene genannt. Für eine gesicherte Diagnose kommen etwa Haut- und Bluttests zur Anwendung. Die Therapie besteht meist aus Allergenvermeidung bzw. -reduktion und Medikamenten (Antihistaminika, Kortison). Doch auch die Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin haben Betroffenen schon große Erleichterung gebracht. Bei der spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung) wird der Körper darauf trainiert, die jeweiligen Allergene nicht mehr als „Feinde“ einzustufen.

## „FEIND“ NUMMER 1: POLLEN

Mit den schönsten Jahreszeiten beginnt auch das Leid von Pollen-Allergikern, einer der häufigsten Allergieformen in Österreich (bis zu 80 % der Allergiker). Vor allem Baumpollen im Frühjahr und Gräserpollen im Sommer machen Betroffenen zu schaffen.

Trifft das Allergen auf die Nasenschleimhaut, gehen Niesen oder Nasenrinnen los.

## „FEIND“ NUMMER 2: HAUSSTAUBMILBE

Milben quälen viele tausende Österreicher und rauben ihnen Schlaf. Bleiben die anfangs grippeähnlichen Symptome unbehandelt, breitet sich die allergische Entzündung von Augen und Nase in Richtung Lunge aus. Ein Viertel aller Hausstaubmilben-Allergiker ist daher asthmakrank. Dass hier Matratzenhygiene einen hohen Stellenwert hat, unterstreicht auch Dr. Marcel Krejc,

Inhaber der Matratzenreinigung Matwash, die auf hohe Qualitätsstandards und Nachhaltigkeit setzt: „Pro Nacht nimmt jedes Bett Schweiß, Haare, Hautschuppen und unzählige Kleinstlebewesen auf. Das kann zu Reizungen und Allergien führen, akut aber auch langfristig. Nur Vollwaschverfahren sorgen hier für optimale Hygiene.“

## „FEIND“ NUMMER 3: TIERHAARE

Sie ist die dritthäufigste Form der Atemwegsallergien, doch ist die Bezeichnung „Tierhaarallergie“ irreführend. Reagiert

Beim Prick-Test können Allergien nachgewiesen werden, die eine Überempfindlichkeitsreaktionen bei Kontakt mit bestimmten Substanzen (z. B. Tierhaare, Pollen, Hausstaubmilben) sind.





wird auf Eiweißkörper, die sich in Sekreten und Hautschuppen im Fell befinden.

#### „FEIND“ NUMMER 4: LEBENSMITTEL

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel oder Zutaten allergisch (z. B. Nüsse) – das kann auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Wichtig ist hier eine strikte Unterscheidung zu den meist harmloseren Unverträglichkeiten.

#### „FEIND“ NUMMER 5: INSEKTENGIFT

Bei bis zu 4,5 Prozent der Bevölkerung treten nach Stichen von Bienen oder Wespen verstärkte Reaktionen im Bereich der Einstichstelle auf (Lokalreaktionen). In schweren Fällen kann es zu bleibenden Körperschäden oder sogar zum Tod kommen.

#### „FEIND“ NUMMER 6: KONTAKTALLERGIE

Am häufigsten lösen Metalle (z. B. Nickel) aber auch Kosmetik, Reinigungsmittel, etc. allergische Kontaktekzeme aus, die gerötet sind und jucken. 📍

#### Augen

tränennde Augen, Rötungen, Juckreiz, Sekret, Lichtempfindlichkeit, allergische Bindehautentzündung

#### Haut

Quaddeln, Ausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Ekzeme, Nesseln, Neurodermitis

#### Atemwege

Niesen, verstopfte oder rinnende Nase, Kratzen oder Jucken im Hals, Husten, pfeifende Atmung, allergisches Asthma, Atemnot

#### Magen-Darm-Trakt

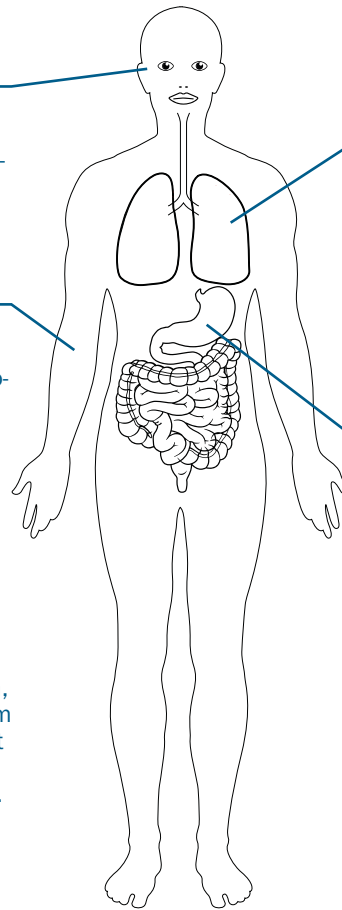
Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen

#### Allgemein:

Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

## Symptome für Allergien

Je nach auslösendem Allergen gibt uns unser Körper deutliche Zeichen, dass unser Immunsystem mit dem „Reizstoff“ nicht fertig wird und darauf überempfindlich reagiert.



## Was gibt es Neues?

# Zahnimplantate



Die Entwicklung für Zahnimplantate ist rasant vorangeschritten – wir berichten über die Neuigkeiten.



**Aufgrund der Computerauswertung der digitalen (strahlungsarmen) Röntgenaufnahmen gibt es für jedermann eine finanzierbare Lösung für fest sitzende Zähne.**

Lockere Prothesen können kostengünstig mit Seniorenimplantaten befestigt werden. Bei sehr wenig Knochen ist die auf 4 Implantaten getragene Stegprothese ideal. In vielen Fällen kann man auch die „all on 4“ Lösung, also fest verschraubte Zähne auf 4 Implantaten, machen.

#### Feste Zähne an einem Tag

Wichtig ist, dass heute der

Knochenaufbau direkt mit der Implantation erfolgt – das Implantat ist damit sofort belastbar. Gerade wenn ein Vorderzahn wackelt, ist die rechtzeitige Sofort-Implantation eine langfristig sichere Lösung.

Wenn Brücken wackeln und nur noch wenige etwas lockere Zähne vorhanden sind, ist die verschraubte Brücke auf Zahnimplantaten eine wunderbare, nachhaltige Lösung. Die erkrankten oder gelockerten Zähne werden gezogen, der Knochen wird von Restentzündung befreit und die Implantate werden

sofort gesetzt – so wird die Selbstheilung des Kiefers ausgenutzt. Der Trend bei den auf Zahnimplantate spezialisierten Kliniken geht zur Sofortversorgung „Feste Zähne an einem Tag“. Die Schmerzausschaltung mit modernen Anästhetika ermöglicht auch dem ängstlichen Patienten ein ruhiges „Dahindämmern“ und eine schmerzfreie Behandlung.

#### Dr. Konrad Jacobs

Experte für Zahnimplantate

Kostenlose Beratung und Kostenplan unter der Telefonnummer:

**01/512 46 27**

**Kärntner Straße 10, 1010 Wien**

[www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)



Die Diakonie und Brot für die Welt sind für Kinder in Not im In- und Ausland da.



## Drei Fragen an

**NOTARSUBSTITUTIN  
S. LJUBAS, NOTARIAT MAG.  
PRANDTSTETTEN, 1030 WIEN**

### Wie verfasst man ein Testament?

Prinzipiell gibt es die Möglichkeit des eigenhändigen oder des fremdhändigen Testaments. Bei ersterem handelt es sich um ein handschriftliches Dokument, das man unterschreibt. Damit wäre es grundsätzlich formgültig errichtet. Das fremdhändige, nicht handschriftliche Testament unterliegt strengen Formvorschriften und sollte nur beim Notar errichtet werden.

### Warum ist eine Hinterlegung beim Notar sinnvoll?

Wir empfehlen, dass man auch mit dem eigenhändigen Testament zum Notar kommt, der noch einmal prüft, ob es formal und inhaltlich tatsächlich richtig ist. So wird es auch im zentralen Testamentsregister aufgenommen und beim Notar im Safe aufbewahrt. Damit ist sichergestellt, dass es nicht verloren geht.

### Wird ein Testament mit Formfehlern ungültig?

Ja, das ist leider der Fall. Ein typisches Beispiel ist, dass dem eigenhändig geschriebenen Testament die Unterschrift fehlt. Was wir auch schon oft erlebt haben, ist, dass ein Ehepartner das Testament für beide aufgesetzt hat und beide unterschreiben. Dann ist das Testament nur für denjenigen gültig, der es auch handschriftlich verfasst hat.

**Jetzt helfen!**  
Vergissmeinnicht informiert in Kooperation mit 99 Organisationen über Erbrecht und Testament.



**Gratis-Ratgeber:** Download:  
[www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)  
via Mail und Tel: siehe Kasten

# Kindern ein besseres Leben schenken

Die Diakonie und Brot für die Welt kümmern sich um benachteiligte Mädchen und Burschen im In- und Ausland und sind dabei auf (Testaments-)Spenden angewiesen.

**K**inder sind unsere Zukunft“, heißt ein bekanntes Sprichwort, doch nicht nur deshalb haben sie unseren besonderen Schutz verdient: Sie sind auch die schwächsten Glieder der Gesellschaft und darauf angewiesen, dass sie bestmöglich unterstützt werden.

### Milch für Kinder in Not

Auch Frau Shume aus Äthiopien will das Beste für ihre Kinder: „Ich wünsche mir nur, dass sie genug zu essen haben, und nicht mehr leiden müssen“, sagt sie. Damit ihr sehnlichster Wunsch in Erfüllung geht, braucht sie allerdings Unterstützung. Denn in ihrer Gegend gibt es oft lange Dürreperioden. Die mageren Getreideernten reichen dann nicht aus, dass alle satt werden, monatelanger Hunger ist die Folge. Brot für die Welt, die entwicklungspolitische Aktion der evangelischen Kirche, unterstützt deshalb Frau Shume und andere Familien in Ostafrika mit dürreresistentem Saatgut und Ziegen, die die Kleinen mit nahrhafter Milch versorgen.

### Familien unter Druck

Doch auch in Österreich brauchen Kinder Unterstützung: „Die aktuelle Corona-Krise hat die Situation für viele benachteiligte Burschen und Mädchen dramatisch verschärft“, weiß Maria Katharina Moser, Direktorin der Diakonie. „Wir merken das am Krisentelefon, in den mobilen Therapien, aber auch in unseren Jugendnotschlaf-

stellen und Wohngemeinschaften“, betont sie. Beengte Wohnverhältnisse, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit und psychische Probleme bringen die Familien verstärkt unter Druck und verschärfen die häuslichen Konflikte. Der Kinderhilfsfonds der Diakonie unterstützt benachteiligte Mädchen und Burschen in akuter Not, mit Behinderungen sowie Erkrankungen und schenkt ihnen Hoffnung und Zukunftschancen.

Für ihre wertvolle Hilfe sind die Diakonie und Brot für die Welt auf Spenden angewiesen. Immer mehr Menschen bedenken Hilfsorganisationen zudem in ihrem Testament – eine schöne Möglichkeit, sogar über das eigene Leben hinaus Gutes zu tun.

Gerne möchten wir Sie zu unseren kostenlosen Veranstaltungen zu Erbrecht und Testament mit Notar\*innen einladen

**Eisenstadt, 23.5.,** Haus d. Begegnung, Kalvarienbergpl. 11, 17:00 Uhr

**1, Wien, 17.5.,** Kloster der Salvatorianer, Habsburgerg. 12, 17:30 Uhr

**9, Wien, 24.5.,** A. Schweitzer Haus, Schwarzspanier Str. 13, 17:00 Uhr

**Lienz, 10.5.,** Kolpinghaus, Adolf Purtscher Str. 5, 17:30 Uhr

**Innsbruck, 11. 5.,** Villa Blanka, Weiherburgg. 8, 17:00 Uhr

**Feldkirch, 12.5.,** Montforthaus, Montfortpl. 1, 17:00 Uhr

**Anmeldung:**  
[info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at),  
01 2765298-16,  
[Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles](http://Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles)



## HARNINKONTINENZ

# Auch eine Männersache

**Blasenschwäche** und die damit oft einhergehende Harninkontinenz ist nicht nur ein Frauenthema. Doch Mann muss darunter nicht „still“ leiden ...



Nicht schweigen und leiden, sondern Beratung und Hilfe beim Urologen holen!


**M**änner leiden im Alter fast gleich häufig an unfreiwilligem Harnabgang wie Frauen. Eine der häufigsten Inkontinenzformen bei Männern ist die Dranginkontinenz (überaktive, empfindliche Blase).

Starker Harndrang führt dabei zum ungewollten Harnverlust. Auslöser können eine vergrößerte Prostata, Erkrankungen wie Diabetes oder Schädigungen der Nerven im Unterleib oder Gehirn sein. Und auch nach einer Prostatektomie kann in der Folge eine Inkontinenz auftreten.

### KEIN „SCHICKSAL“: HILFE SUCHEN!

Je früher Sie Rat und Hilfe suchen, desto besser lässt sich

Harninkontinenz behandeln! Für Männer sollte neben der jährlichen Prostata-Untersuchung der Gang zum Urologen beim Auftreten von Problemen mit Harnverlust selbstverständlich sein.

Dabei wird die Form und Ursache der Inkontinenz mit einer eingehenden Untersuchung und unter Berücksichtigung weiterer Erkrankungen festgestellt. Danach wird über verhaltens- und physiotherapeutische, medikamentöse oder chirurgische Behandlungen entschieden. 

### INFORMATION UND BERATUNG:

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)  
Tel.: 0810/100 455 (zum Ortstarif)  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
[www.inkontinenz.at](http://www.inkontinenz.at)



## Nächtlicher Harndrang: Tipps und Hausmittel

Nächtlicher Harndrang ist für viele Männer ein großes Problem. So helfen Sie sich auf natürliche Weise:

**I**n der Nacht drei- bis viermal aufzustehen, um die Toilette aufzusuchen – am Tag danach müde, kraftlos und unkonzentriert. Fast die Hälfte der Männer über 50 kämpft mit nächtlichem Harndrang. Doch nicht nur die Männer leiden darunter, auch für die Partnerinnen stellt es eine echte Herausforderung dar, wenn sie durch wiederholte nächtliche Wanderungen aufgeweckt werden.

### SCHULD IST MEIST DIE PROSTATA

Schon ab 40 kann die Prostata gutartig zu wachsen beginnen.<sup>1</sup> Dadurch wird die Harnröhre eingeengt, der Urin kann nicht mehr ungehindert fließen und ein Restharn bleibt in der Blase zurück. Dieser verursacht dann den häufigen Drang, auf die Toilette zu laufen. Doch wie kann man das Problem in den Griff bekommen?

### TIPPS UND HAUSMITTEL

Ein wichtiger Tipp ist, tagsüber viel zu trinken – auch wenn es paradox klingt. Wird die Blase nicht ausreichend gefüllt, nimmt ihr Fassungsvermögen nur noch weiter ab. Auf harntreibende Getränke wie Kaffee und Alkohol oder zu viel Flüssigkeit am Abend sollten Sie aber verzichten. Als Hausmittel können Kürbiskerne einen normalen Harnfluss unterstützen – allerdings müsste täglich eine ganze Menge davon verspeist werden. Es geht

aber auch einfacher: Eine aktuelle Studie<sup>2</sup> zeigte, dass ein Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis den nächtlichen Harndrang spürbar senkt – schon nach einer Einnahme von nur 12 Wochen. 80 % der Teilnehmer berichteten von einer wesentlich besseren Lebensqualität.

### SPÜRBARE UNTERSTÜTZUNG

Derselbe Extrakt wird in 20-fach konzentrierter Form in den Kürbis Tabletten von Dr. Böhm<sup>®</sup> eingesetzt. Hergestellt in Österreich liefert das pflanzliche Präparat schon mit nur einer Tablette täglich die Inhaltsstoffe von 50 steirischen Kürbiskernen. Für einen normalen Harnfluss und eine erholsame Nacht.



Nahrungsergänzungsmittel

### **i** GUT ZU WISSEN

Wie die meisten pflanzlichen Wirkstoffe benötigt auch der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Kraft zu entfalten. Er sollte also über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden.



<sup>1</sup> Blaukovič M., Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostatihyperplasie, Diplomarbeit eingereicht an der Med. Uni Graz 2015, S. 10; <sup>2</sup> Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



*Viele, die ihrer Zeit  
vorausgeeilt waren,  
mussten auf sie in  
sehr unbequemen  
Unterkünften warten.*

STANISLAW JERZY LEC

## Alles zu seiner Zeit


**A**ls talentfreie Hobbygärtnerin muss ich mir viel über Pflanzen erlesen und erfragen, damit meine selbstgezogenen Paradeiser etc. auch Früchte tragen. Sobald der April mit ein paar wärmeren Tagen aufwartet, möchte ich meine Jungpflanzen ins Freie setzen.

Diesbezüglich half mir meine Mama mit einer alten Bauernweisheit: „Setzt du mich im April, komm ich, wann ich will. Setzt du mich im Mai, komm ich glei.“ Alles braucht seine Zeit sowie die passenden Bedingungen, nicht nur die Pflanzen. Ungeduld ist ein schlechter Projektleiter unserer Vorhaben.

Ein chinesisches Sprichwort meint: „Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ Kontraproduktiv, denken einige, doch in der Eile beginnt man oft zu „hüdeln“, dadurch passieren meist Missgeschicke,

welche wiederum Zeit und Energie kosten. Also: In der Ruhe liegt die Kraft!

Es kommt nicht nur darauf an, was man tut, sondern auch auf den passenden Zeitpunkt sowie auf das richtige Tempo. Die Kunst mit sich und seinem Tun zufrieden zu sein, besteht nicht nur darin, seinen persönlichen Weg zu finden, sondern auch, sich dafür die nötige Vorbereitungs- und Umsetzungszeit zu geben und danach genügend Zeit zum Genießen. Bitte nicht auf das Einplanen von Erholung bzw. Entspannung vergessen, denn selbst um Glücksgefühle zulassen zu können, bedarf es Energie und Zeit.

Ebenso wie bei jungen Pflanzen benötigen wir Menschen bzw. unsere Vorhaben, Zeit, um zu wachsen, Zeit für Pflege, Zeit, um zu Reifen und dann noch Zeit für die hoffentlich reiche Ernte. 

**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.

BEZAHLTE ANZEIGE

# Aktiv bleiben mit

## DicloAkut®

**DicloAkut® Schmerzgel 1 % Gel**  
bei **Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen.**

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



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



Zusammen- schluss von Unter- nehmen	▽	▽	weibl. Vorname	▽	Ver- geltung	▽	Holzschutz- mittel
Schwert- wal	▷				persönl. Fürwort	▷	W. Musiker Brüderpaar
Abk.: Annahme			elegant, modisch	▷			
▷			Nordost- europäer				
dick- flüssig	▷				Kurzform: zu Händen	▷	
					Eile	▽	
Heil- kundiger		Prophet	▷				
		Näh- faden					
▷				weibl. Nutztier		Epoche	
schlecht zu begehen	Umlaut		Lebens- hauch	▷			
			engl.: an, auf	▽			
▷					Kfz.-Z. Reutte	▷	
Freiherr							
oberöstr. Fluss- landschaft	▷						

Die diesmal zu findende Lösung  
nennt ein junges Waldtier.



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

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

**au – bap – di – do – evan – ex – ge –  
lis – phus – roll – sam – se – si – sitt –  
steck – stuhl – sy – ta – ten – tis**

Wenn Sie aus diesen Silben die gefragten sieben  
Wörter gebildet haben und die ersten, dritten und  
letzten Buchstaben von oben nach unten lesen,  
erhalten Sie ein Sprichwort.

1. Angehöriger einer Religionsgemeinschaft (Mz.),
2. Bezeichnung für den sechsten Sonntag nach  
Ostern, 3. Stelle zur Stromentnahme, 4. veraltet:  
anständig, artig, 5. ehem. kanadisches Model,
6. Krankentransportgerät, 7. griechische Sagengestalt

## RÄTSELGLEICHUNG

$$\sqrt{a-b} + (c-d-e) + f = x$$

**a** = Forstbezirk, **b** = ägypt. Sonnengott, **c** = Ruine in  
der Wachau, **d** = chemisches Zeichen für Silber,  
**e** = unbestimmter Artikel, **f** = Armknochen, **x** = Filiale

## 2.000 ALPENTIERE – 150 ARTEN

# Faszination alpine Tierwelt

**Alpenzoo Innsbruck-Tirol.** Als „Themenzoo“ bietet der Alpenzoo Innsbruck-Tirol in  
seinen naturnah gestalteten Gehegen, Volieren und dem Kaltwasser-Aquarium die  
weltweit **größte Sammlung von Tieren aus dem Alpenraum**. Auch Elch und Wisent, die  
noch nach der letzten Eiszeit in Tirol beheimatet waren, findet man hier. Die Publi-  
kumsлюбlinge Bär, Wolf und Luchs fehlen genauso wenig wie  
Steinbock, Gämse und Schneehase. Der Alpenzoo befindet sich  
hoch über den Dächern Innsbrucks **am Fuß der Nordkette** in  
sonniger Hanglage! Gut erreichbar mit Buslinie W oder Hunger-  
burgbahn. **Kombiticket Alpenzoo besonders günstig:** Parken in  
der Citygarage + Fahrt mit Hungerburgbahn + Eintritt Alpenzoo  
(www.nordkette.com). **Alpenzoo Innsbruck-Tirol**, Tel.: 0512/29  
23 23, E-Mail: office@alpenzoo.at, **www.alpenzoo.at**



Luchs und Bär sind wahre  
Publikumsлюбlinge im Alpen-  
zoo Innsbruck-Tirol



**GEWINN:  
3 x 2  
FREI-  
KARTEN**

Nicht nur wegen des die Stadt hoch überragenden Campanile glaubt man beim Anblick von Rovinj, in einer italienischen Stadt zu sein



## Rovinj

Erleben Sie die wechselvolle Geschichte dieser Stadt, die auf einem Felsen im Meer errichtet wurde, im Rahmen eines geführten Spaziergangs.

Lohnende Ausflugsziele:

# Kleine, feine Welten

Wo erleben Sie **italienisches Flair, nordische Naturlandschaft und k.u.k. Charme** innerhalb eines Aktionsradius von nur 60 Kilometern? In Istrien, ganz entspannt und bequem **mit SeniorenReisen beim Herbsttreffen 2022.**

**A**m Anfang war die Eisenbahn. Genauer gesagt die Südbahn-Gesellschaft, die 1873 eine Bahnverbindung zwischen dem Hafen Rijeka und der bereits bestehenden Bahn Wien-Triest baute. Das an der Strecke liegende Abbazia erreichte durch die malerische Lage am Meer, den Spürsinn einiger Investoren und die durch die Bahn direkte Anbindung an die Metropole Wien innerhalb weniger Jahrzehnte Weltruhm. Es wurde der Urlaubsort für den österreichischen Adel und das Großbürgertum und auch der im Sommer wie im Winter gleichermaßen begehrte heilklimatische Kurort an der Adria. Historischer Höhepunkt: das Treffen zwischen Kaiser Franz Joseph I., Kaiser Wilhelm II. (Deutschland), König Carol I. (Rumänien),

Georg I. (Griechenland) und weiteren gekrönten Häuptern im März 1894. Abbazia, wie das damals zu Österreich gehörende heutige Opatija hieß, war damit zweifellos das Zentrum der oberen Zehntausend.

### ALLES IST HIER „GLEICH UMS ECK“

Ebenfalls zu Österreich gehörte das rund 85 Kilometer entfernte Rovigno, wie das heute als Urlaubsparadies bekannte Rovinj damals hieß. Und dennoch ist es ganz anders als Opatija: Fühlt man sich in Opatija in die k. u. k. Zeit im 19. Jahrhundert zurückversetzt, denkt man in Rovinj, in einer italienischen Stadt des 17. oder 18. Jahrhunderts zu sein. Und das nicht nur, weil über der auf einem Felsen im Meer erbauten Altstadt, neben der Kirche der Hl. Euphemia,

ein Campanile (Glockenturm) thront, der jenem in Venedig zum Verwechseln ähnlich sieht. Auch die engen Gässchen und die hübschen Plätze versprühen heute noch italienisches Flair.

Wie im „hohen Norden“ werden Sie sich gleich anschließend fühlen. Nur wenige Kilometer nördlich von Rovinj bietet der Limfjord ein Landschaftsbild, wie es sonst nur viele tausend Kilometer nördlich in Norwegen zu sehen ist: Ein schmaler Meeresarm, rechts und links von Bergen gesäumt, ragt kilometerweit landeinwärts. Fast zehn Kilometer natur pur sind das im Fall des Limski-Kanals, wie er korrekt bezeichnet wird.

Die schönste und bequemste Art, diese Besonderheit der Natur zu erleben, ist, den





## Opatija

Staunen Sie über die palastartigen Hotels, die das damalige „Abbazia“ zum begehrtesten Urlaubsort der österreichisch-ungarischen Monarchie machten.



Erfahren Sie bei Ihrem ausgedehnten Stadtpaziergang in Opatija, was es mit dem Mädchen mit der Möwe – dem Wahrzeichen Opatijas – auf sich hat. Entdecken Sie beim Flanieren entlang des Lungomare den Luxus von einst.

Kanal per Boot zu erkunden. Freuen Sie sich auf eine einmalige „Seereise“.

### ENTSPANNT TAGESAUSFLÜGE

Kennenlernen werden Sie alle genannten Ziele bei den inkludierten Ganztagesausflügen im Rahmen des kommenden Herbsttreffens: Opatija inklusive ausführlichen geführten Stadtpaziergang an einem Tag, Rovinj mit Stadtführung und anschließender Bootsfahrt im Limfjord an einem anderen Tag Ihres einwöchigen Aufenthalts.

Zielort beim Herbsttreffen ist der sowohl von Opatija als auch von Rovinj jeweils etwa nur 60 Straßenkilometer entfernte Badeort Rabac (siehe Karte rechts) an der Südküste Istriens. Rabac (UG hat den Ort und die für Seniorenreisen-Gäste ausgewählten Hotels in der letzten Ausgabe vorgestellt) ist damit auch in puncto Ausflüge ein idealer Stützpunkt für das kommende Herbsttreffen. Mit dem Bus sind sowohl Opatija als auch Rovinj in nur etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. 📍

Natur pur: Der Limfjord ist zwar kein Fjord im geologischen Sinn, doch er ist wegen seiner weitgehenden Unberührtheit ein lohnenswertes Ziel



## 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 mondänen 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.



## Normandie

Flug Wien–Paris–Wien, 7 Tage Bus-Sternfahrten ab Wohnort Saint-Lô durch die Normandie und Bretagne

**3 Turnusse ab 11. Juni 2022,  
ab 1.599,- p.P. im DZ**



## Dänemark

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

**3 Turnusse ab 13. Juli 2022,  
ab 1.699,- p.P. im DZ**



## Irland

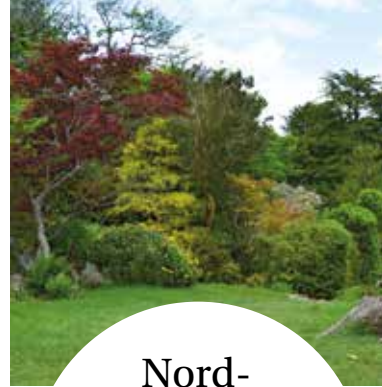
Flug Wien–Dublin–Wien, 8 Tage Bus-Rundreise auf der Grünen Insel

**3 Turnusse ab 17. August 2022,  
ab 1.899,- p.P. im DZ**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Nordlichter

Im Juni, Juli und August sind Reisen in nördlichere Gefilde oft eine willkommene Abwechslung zur Sommerhitze

Dänische Wasserschlösser (o. l.), irische Gärten (o. r.) oder die Normandie mit Mont-Saint-Michel sind alle eine Reise wert



Nicht alle aus unserer Generation freuen sich auf Sommer, Hitze, Sonnenschein. Für sie hat SeniorenReisen zur heißen Zeit **Ziele im angenehm kühlen Norden** ausgesucht.

**F**ällt sie diesen Sommer wieder einmal, die 40-Grad-Marke in Österreich? Ist ja schon vorgekommen und in den letzten Sommern waren wir jeweils nur um wenige Zehntelgrade darunter. Was noch beobachtet wurde: Gluthitze kann jeden treffen; Städter gleichermaßen wie Landbewohner. Sicher ist auch: Angenehm ist das da wie dort nicht.

### DER HITZE ENTFLIEHEN

Deswegen erfreuen sich schon seit einigen Jahren Urlaube in unseren Bergen großer Beliebtheit. Hier kann man ziemlich sicher sein, von lähmender Hitze verschont zu bleiben. Zum Wandern oder gar Bergsteigen ist es dann aber auch oft zu warm.

Eine weitere Möglichkeit, der zunehmenden Temperaturbelastung in unseren Sommern wenigstens für eine Zeit zu entkommen und dazu noch Neues kennenzulernen, sind Reisen. Und diese führen dann einmal nicht in den „sonnigen Süden“, sondern in den nicht weniger sonnigen, aber doch deutlich angenehmeren, weil kühleren Norden: an die Atlantikküste zum

Beispiel oder auch an die Ufer der Nord- und Ostsee. Zu sehen und erleben gibt es dort wirklich viel; SeniorenReisen war für Sie auf Erkundungstour.

### FRANKREICH, IRLAND, DÄNEMARK

Der Atlantik sorgt an der Küste der Normandie und rund um Irland für gemäßigte Sommertemperaturen. Hier lassen sich einerseits berühmte Baudenkmäler und historisch bedeutende Orte (Normandie) erleben, andererseits locken das üppige Grün in malerischen Gärten und die raue Schönheit der Natur (Irland). In beiden Destinationen kommt aber auch der Geschmackssinn nicht zu kurz.

Dänemark wird gleich von zwei Seiten angenehm gekühlt: Im Westen von der Nordsee, im Osten von der Ostsee. Wasser spielt aber auch im Landesinneren eine bedeutende Rolle. Zeugnis davon geben die vielen prächtigen Wasserschlösser, die Sie auf der von SeniorenReisen zusammengestellten Tour besichtigen werden.

Alle Infos zum „coolen“ Sommer: seniorenreisen.cc oder Tel.: 01/313 72-60.



# Die Roten Engel sind bereit!


**Frühjahrestreffen – wir kommen!** Nach zwei Jahren Bangen, Hoffen und vor allem sehr viel Arbeit ist es jetzt bald so weit: Österreichs größte Reiseveranstaltung für Senior\*innen startet am 8. April.

**E**swarnichtgeradeeinfach“, sagt PVÖ- und SeniorenReisen-Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner, „für niemanden. Vor allem auch nicht für unsere Gäste, die im Vorfeld des Frühjahrestreffens sehr viel Flexibilität an den Tag legen mussten. Und auch für unsere Gruppenreiseleiter, die das direkte Bindeglied zwischen unserer Organisation und den Gästen sind.

Ihnen allen, den Gästen, den Reiseleiter\*innen und auch allen anderen Mitarbeiter\*innen von SeniorenReisen und dem Pensionistenverband möchte ich deshalb an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank für ihre große Geduld, ihre Flexibilität und für ihre Mühen aussprechen.“

## 2G FÜR UNBESCHWERTES REISEN

Am 8. April startet das erste SeniorenReisen-Charterflugzeug in Richtung Kreta; am 18. April in Richtung Spanien. An Bord ausschließlich SeniorenReisen-Gäste, die ganz entspannt einer fröhlichen, ereignisreichen Woche im Süden entgegenblicken. Weil alles von SeniorenReisen top vorbereitet ist, und weil für das gesamte Frühjahrestreffen die 2-G-Regel gilt.

„Das wollen unsere Gäste“, weiß Gerlinde Zehetner, „und das macht auch die noch bestehenden Einreise-Formalitäten“ etwas einfacher. Also bitte die entsprechenden Bescheide nicht vergessen – dann steht einer schönen Woche nichts im Wege. 



Ein Bild vom letzten Frühjahrestreffen: Die Roten Engel von SeniorenReisen freuen sich auf die ersten Frühjahrestreffen-Gäste seit April/Mai im Jahr 2019.

## Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

**E**insamkeit, 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.



# Von Kopf bis Fuß in Farbe & Muster

Mit dem bezaubernden PVÖ-Mitglied Claudia (61) waren wir einem besonderen Modetrend auf der Spur: Outfits einer Farbfamilie oder in einheitlichen Mustern.

**Fotos:** Stefan Diesner • **Styling und Make-up:** Martina Gaa  
**Bezugsquellen:** Mango, Mariahilfer Straße 86, 1070 Wien;  
Humanic, Mariahilfer Straße 94, 1070 Wien.  
Weitere Filialen in Österreich und Online-Shop:  
[shop.mango.com/at](http://shop.mango.com/at), [www.humanic.net](http://www.humanic.net)



**1 Wilde Tiere.** Claudia hat einige Zeit lang in Südafrika gelebt. Eine Hommage an diese Jahre ist die fröhlich-gelbe Kombination: halbtransparente Bluse mit Mandarinenkragen und „Mom-Jeans“ (oben weit geschnitten, ab dem Knie schmaler, Committed Kollektion, beides Mango) mit Animal-Print. Flott dazu: Tasche „Sporty Love“ (Love Moschino) und Velours-Stiefelchen in Schwarz (Lazzarini, beides Humanic).



**Vintage-Blumen.** Wie aus den 1970ern! Claudia in einem aparten Wickelkleid mit seitlichem Schleiﬂendetail, Hemdkragen und stilisiertem Blumenmuster (Mango, Comitted Kollektion), beige Glattlederstiefelette mit Blockabsatz (Lazzarini) und Clutch mit Ketten-Riemen (Kate Gray, beides Humanic).



2



3

**Wetterfest.** Claudia sieht zwar aus wie ein Profi-Model, war aber Profi-Jockey in Österreich! Sportlich ist sie nach wie vor und turnt auch immer bei „Fit mit Phillipp“ mit. Hier trägt sie einen Trench-Mantel (wasserabweisend!), Shirt in Baumwollripp-Optik, leicht ausgestellte Hosen und Stiefeletten im Western-Stil (alles Mango, auch Tasche).



**Effektvoll.** Unser bezauberndes Model engagiert sich auch ehrenamtlich in der Begleitung von älteren Menschen (bis zum Hospiz) und bei der Flüchtlingshilfe. Hier trägt sie ein gerade geschnittenes Retro-Kleid zu spitzen Leder-Stiefeletten, dessen Muster an die Op-Art-Kunstwerke (optische Kunst) der 1960er erinnert, die sich durch optische und Flimmereffekte auszeichnen (alles Mango).

4

**Frische Exotik.** Ein Outfit, das die zarten Farben von Korallen und dem Inneren einer Guave widerspiegelt, bringt frischen Wind in den Kleiderschrank: In Kurzmantel, Strukturshirt, schmaler Freizeithose, spitzen Stiletto und Tasche (alles Mango, auch Schmuck) hat Claudia zum Abschluss noch den perfekten Auftritt.



5





## Reiche Ernte Hochbeet

Hochbeete sind sehr ertragreich  
und haben überall Platz.  
Kein Bücken – das  
dankt uns auch  
der Rücken!

**S**elbstversorgung mit frischem Obst und Gemüse liegt im Trend. Hochbeete schonen den Rücken ambitionierter Hobby-GärtnerInnen, sind rundum begehbar und platzsparend (auch geeignet für Balkone oder Terrassen). Der im Inneren ablaufende Kompostierungsprozess, der mehr Wärme erzeugt als normale Beete oder Blumenkästen, fördert das Pflanzenwachstum und sorgt so für schnellere und mitunter größere Ernteerträge. Mit Holzplanken, zum Beispiel aus Paletten oder alten Holzkisten, können die „Felder auf hohem Niveau“ außerdem ganz einfach selbst gebaut und so perfekt an den verfügbaren Platz angepasst werden. Die Pflanzen bleiben vor Schäden durch Tiere (grabende Hunde, Schnecken, ...) gut geschützt.

### Schicht um Schicht

Für ein erfolgreiches Pflanzenwachstum sollten Hochbeete für Nutzpflanzen aus mind. vier Schichten bestehen. Das verwendete Material wird dabei nach oben hin immer feiner. Wühlmaus-Gitter auf Boden anbringen!

- 30 cm: hochwertige Erde, Feinkompost
- 20 cm: Grobkompost (Garten-, Bioabfälle)
- 10–15 cm: Laub, Rasenschnitt oder -soden
- 20–30 cm: Äste, Zweige, Holzhäcksel



### 1 STEIN ODER ZIEGEL

Viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet die Anlage eines Hochbeets aus Steinen, Ziegeln oder Ytong-Steinen. Bei Zierpflanzen genügt ein Schichtenaufbau mit zwei Drittel Kies und einem Drittel Pflanzerde.

### 2 ERNTE VOM BALKON

Auch in kleinen Hochbeeten, die ideal für den Balkon sind, lassen sich köstliche Leckereien für den Teller anbauen: Kirschtomaten, Kräuter, Chili, Beeren u.v.m. Für Nutzpflanzen reicht hier auch eine dreiteilige Schichtung: eine Grundfüllung (z. B. Rindenmulch und Holzfasern, feiner Gehölzschnitt), dann die Kompostschicht und letztlich die Erdschicht.

### 3 IDEALE HÖHE UND GIESSEN

Der ideale Zeitpunkt, um ein Hochbeet anzulegen, ist das Frühjahr oder der Herbst (Laub- und Strauchschnitt!). Die Höhe sollte bei 80 cm liegen, Erdbeeren sind besser auf 100 cm aufgehoben. Im Inneren des Beets herrschen höhere Temperaturen (bis zu 5 °C mehr), daher ist regelmäßiges Gießen wichtig. Im Sommer schützen vor Austrocknung: Vlies, Grasmulch, Kohlrabi- oder Rhabarberblätter.

### 4 UPCYCLING

Auch aus Europaletten lassen sich hervorragende Hochbeete anlegen. Sie bieten zudem Platz für duftende Kräuterkisterln!



**TIPP** Die Broschüre „Hochbeet – Ernte auf hohem Niveau“ von DIE UMWELTBERATUNG bietet zahlreiche praktische Tipps und Tricks. Gratis herunterladen unter: [www.umweltberatung.at/hochbeet-rekordernte-mit-niveau](http://www.umweltberatung.at/hochbeet-rekordernte-mit-niveau)



**5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Musicalfans können sich auf eine fulminante Show mit Hits aus „Tanz der Vampire“, „Elisabeth“, „Phantom der Oper“, „Cats“, „Rocky“, „Mamma Mia!“ u. v. m. freuen!

## Die Nacht der Musicals

**HIT-FEUERWERK.** Ab April 2022 gibt es ein Wiedersehen mit der erfolgreichsten Musicalgala aller Zeiten. Gefeierte Stars der Originalproduktionen, unterstützt durch die hervorragenden Tänzer der Broadway Musical & Dance Company, präsentieren eine bunte Mischung berühmter Musical-Hits.

**Termine:** • 1.4., 20 Uhr, Steyr, Stadttheater • 2.4., 20 Uhr, Bad Ischl, Kongress & Theaterhaus • 3.4., 20 Uhr, Linz, Brucknerhaus/Großer Saal • 4.4., 19.30 Uhr, Amstetten, Johann-Pözl-Halle • 5.4., 19.30 Uhr, Wels, Stadttheater • 6.4., 19.30 Uhr, Vöcklabruck, Stadtsaal • 5.5., 20 Uhr, Kufstein, Stadtsaal • 6.5., 20 Uhr, Linz, Stadtsaal • 7.5., 20 Uhr, Waidhofen/Thaya, Thayatal-Sporthalle

**5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an [chm@kdschroeder.at](mailto:chm@kdschroeder.at)



**5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Ein der besten Queen-Tributebands der Welt setzt dem einzigartigen Frontman der Band und Superstar ein leidenschaftliches musikalisches Denkmal

## Spirit of Freddy Mercury

**TRIBUTE-SHOW.** Freddie Mercury war eine/r der schillerndsten Rocksänger und Persönlichkeiten der Musikgeschichte. „A Tribute to Freddie Mercury“ bietet eine extravagante Bühnenshow mit internationalen Top-Sängern, Tanz, großartigen Kostümen und Videoprojektionen. Eine der besten Queen-Tributebands der Welt erweckt den Künstler, Sänger und Menschen Mercury zum Leben! „Die Stimme – Das Gefühl – Die Leidenschaft“ ist das Motto der grandiosen Rock- und Musik-Show mit allen Hits von Mercury und Queen.

**Termine:** • 17.5., 19.30 Uhr, Johann-Pözl-Halle • 18.5., 20 Uhr, Linz, Brucknerhaus

**5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an [chm@kdschroeder.at](mailto:chm@kdschroeder.at)

FOTOS: PURA VIDA, NIKOLA MAŽIBRADA

## LÖSUNGEN

■	K	E	■	R	■	B	■
■	O	R	C	A	■	E	S
A	N	N	■	C	H	I	C
■	Z	A	E	H	■	Z	H
■	E	■	S	E	H	E	R
A	R	Z	T	■	A	■	A
U	N	W	E	G	S	A	M
■	■	I	■	A	T	E	M
B	A	R	O	N	■	R	E
■	E	N	N	S	T	A	L

Die Lösung lautet: REHKITZ

### Sudoku:

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

### Silbenrätsel:

1. Baptisten, 2. Exaudi, 3. Steckdose, 4. sittsam, 5. Evangelista, 6. Rollstuhl, 7. Sisyphus

**Schlusslösung:** Besser spaet als niemals.

### Rätselgleichung:

a = Revier, b = Re, c = Aggstein, d = Ag, e = ein, f = Elle, x = Zweigstelle

## 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 Zeitschriftenhandel.



**Nur  
€ 2,80**

**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](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 3. Stock, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: [unseregeneration@echo.at](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://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 Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Anfang Mai 2022.**



# Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE  
FREIKARTEN!



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

## SALZBURGER MARIONETTENTHEATER

### Beethovens „Fidelio“ pur

**PUPPENSPIEL.** Seit 1913 verzaubert das **Salzburger Marionettentheater** sein Publikum mit Vorstellungen für Groß und Klein. Die eigens entwickelte Spieltechnik wird von Marionettentheatern weltweit zum Vorbild genommen und wurde von der UNESCO zum erhaltenswerten Kulturgut als die „höchst entwickelte Form des Puppen- und Figurentheaters“ gewählt.

Am **13. Mai 2022** hat „Fidelio“ in der Szene Salzburg Österreich-Premiere.

**Beethovens „Fidelio“** zeigt Marionettenspiel der Extraklasse und in seiner klaren Form. Die puristische **Inszenierung von Thomas Reichert** auf der für Figuren riesigen Bühne ist einzigartig. Die Puppenspieler sind teilweise sichtbar, führen die Figuren in höchster Perfektion und schaffen zu Beethovens Musik ein unvergleichliches Theatererlebnis. Berührend, erschütternd und unglaublich stark. Informationen unter [www.marionetten.at](http://www.marionetten.at)

**Zu gewinnen:** Jeweils **1x2 Karten** für „Fidelio“ am **13. und 14. Mai 2022** um 19.30 Uhr in der Szene Salzburg (Kw. „Fidelio“). Weiters erhalten **PVÖ-Mitglieder 20% Ermäßigung** gegen Vorlage des Ausweises auf alle **Vorstellungen von 9.–17. April 2022**. **Kartenbuchungen** unter 0662/87 24 06 (Kw. „PVÖ“).



GEWINN:  
3x1  
BUCH

### Weltverschönerin

**Nachhaltigkeit.** Eine alter Koffer als Sitzbank, ein Kleiderhaken als Fotohalter, schwebende Bücher als Wand-Deko oder eine leere Milchpackung als Feder-

pennal – Kabarettistin **Monica Weizetl** bringt nicht nur ihr Publikum zum Lachen, sondern mit kreativen Ideen Atmosphäre und Schönheit in ein Zuhause. Wenn die „Weltverschönerin“ (Amalthea Verlag, € 28,-) den Dingen neues Leben einhaucht, stehen Nachhaltigkeit und Upcycling hoch im Kurs.

**3x1 Buch gewinnen** (Kw. „Weizetl“)!



GEWINN:  
3x1  
BUCH

### Familienbande

**Parabel.** Schauspielerin und Kabarettistin **Dolores Schmidinger** taucht in „Hannerl ihr zu klein geratener Prinz“ (K&S Verlag, € 22,-) mit fatalistischem Humor in die (Un-)Tiefen ihrer Familiengeschichte

ein. Eine mit spitzer Feder geschriebene Parabel darauf, wie Lebensträume am Alltag zerschellen und wie Mitläufertum in Zeiten einer Diktatur wie ab 1938 zum Normalfall wird.

**3x1 Buch gewinnen** (Kw. „Hannerl“)!

5x2 KARTEN ZU GEWINNEN!



Den berühmtesten Edelstein des Waldviertels bewundern: den Moos- oder Dendritenopal

## AMETHYST WELT MAISSAU

### Glanzvolles Waldviertel

**SCHATZKAMMER.** Bekannt für ihre einzigartigen Sonderausstellungen, wartet die Amethyst Welt zum 10-jährigen Jubiläum des Edelsteinhauses mit einer besonderen Schau auf: eine Reise durch das **Waldviertel mit seinen faszinierenden Edelstein-Fundstellen**. Zu sehen gibt es herausragend schöne Quarzkristalle, Turmaline, Granate, Apatite, aber auch seltene Topas- oder Korund-Funde. Natürlich darf auch der berühmteste Edelstein des Waldviertels, der **Moos- oder Dendritenopal**, nicht fehlen. Lernen Sie die kunstvolle **Arbeit der Edelsteinschleifer** kennen und bewundern Sie den prachtvoll geschliffenen Bergkristall „**Stern von Langau**“ (90 Karat). Lassen Sie sich **ab 1. April 2022** vom Glanz der Mineralien und Edelsteine des Waldviertels verzaubern! [www.amethystwelt.at](http://www.amethystwelt.at)

**5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen** (Kw. „Maissau“)!

# Die PVÖ-Wanderwelt

Die gesamte Wanderkollektion finden Sie auf Seite 26 in diesem Heft!

## Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasserabweisend. Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

€ 70,-



## Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnanliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnelltrocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze in sportlichem Design.

€ 17,-

## Premium-Kappe

Elegante Kappe im Baseball-Stil. Rückseite komplett geschlossen. Flexfit®-Band ohne Schließe.

€ 17,-



## Premium Rucksack

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

€ 46,-

## Knirps

Durch sein kleines Packmaß und das geringe Gewicht ideal für den Rucksack.

€ 15,-



## Baumwoll-Polo

Kurzarm, in Piqué-Qualität, einlaufvorbehandelt. Kragen und Ärmelabschluss aus 1-x-1-Ripp-Strick.

€ 17,-

## Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

Oder per Mail an: [angela.dobritzhofer@pvoe.at](mailto:angela.dobritzhofer@pvoe.at)

Alle Preise zuzüglich Porto- und Versandkosten (variabel je nach Stückbestellung und Gewicht)

☐ Ja, ich bestelle

**Sportkappe** \_\_\_\_ Stück

**Knirps** \_\_\_\_ Stück

**Kappe** \_\_\_\_ Stück

**Rucksack** \_\_\_\_ Stück

**Wanderjacke** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_,  
3XL: \_\_, 4XL: \_\_, 5XL: \_\_ Stk.

**Premium-Wanderjacke** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_, 3XL: \_\_ Stk.

**Premium-Polo** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_ Stück

**Baumwoll-Polo** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_, 3XL: \_\_ Stück

**Funktionshirt** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_ Stück

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: März/April 2022