

UG

UNSERE  
GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

Österreich-Tipps  
à la „Schotti“**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

Seine Bücher und TV-Sendungen machen Lust auf die Welt. Der bekennende Globetrotter hat auf seinen vielen Reisen aber auch die Schönheit der eigenen Heimat wiederentdeckt.



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

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES  
PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS  
pvoe.at



# 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!



**Hervis**  
SPORTS

**€ 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)



**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)



**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.

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine<sup>LIFE</sup><sup>®</sup>  
Memory+

# Vergesslich?

JETZT  
-20%  
SPAREN  
01.05.-30.06.2022



Mit **spermidineLIFE<sup>®</sup> Memory+** nichts mehr vergessen.\*

Erneuert die Gehirnzellen und bewahrt die **Gedächtnisleistung**.<sup>1</sup>

1. Zink und Eisen tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei und haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese bei. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Thiamin trägt zu einer normalen psychischen Funktion und der normalen Funktion des Nervensystems bei.  
\* Jetzt in Ihrer Apotheke gratis Haftnotizblock holen.

In Kooperation mit  
der Universität Graz



# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## *An die Regierung: Tut endlich was!*

**D**ie Teuerung liegt mit aktuell 8 Prozent auf höchstem Wert seit fast 50 Jahren! Strom kostet 50 Prozent mehr, der Preis für Heizöl hat sich sogar verdoppelt, Gas wurde um 70 Prozent teurer. Brot und Milch 10 Prozent, Butter 26 Prozent, Obst und Gemüse 10 bis 20 Prozent teurer. Es kann nicht sein, dass sich die Pensionisten Essen, Heizen und Wohnen nicht mehr leisten können!

### **PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN**

Daher fordert der Pensionistenverband ein Vorziehen der Pensionsanpassung. Konkret: dass die nächste Pensionserhöhung nicht erst im Jänner 2023 kommt, sondern bereits ab dem heurigen Sommer. Das würde einer Bezieherin oder einem Bezieher einer 1.300-Euro-Pension 50 Euro netto im Monat zusätzlich bringen.

### **WIE ES GEHEN KÖNNTE**

Dass so etwas möglich ist, zeigt ein Blick in die Archive des Pensionistenverbandes: Auf dem Höhepunkt der Ölkrise in den 1970er Jahren (1974 und 1975) erfolgten inflationsgemäße Pensionserhöhungen von rund 10 Prozent. Darüber hinaus gab es in diesen Jahren auch zusätzlich zur Jahresmitte Erhöhungen von 3 Prozent. 1976 betrug die Pensionserhöhung gar 11,5 Prozent. Daran sieht man, wie es gehen könnte. Schwierige Zeiten erfordern eben besondere Maßnahmen! Regieren heißt nicht nur herrschen. Regieren (von lateinisch regere) heißt auch lenken, also aktiv sein. Darum die wiederholte Aufforderung an die Regierung: Tut endlich was!

### **DAS IST KEINE PFLEGEREFORM**

Bei der Pflege gab es einen – nennen wir es – „Start“ von neuen Pflegemaßnahmen. Mehr nicht, keine Reform, die langfristig ausgerichtet ist. Die vorgestellten Maßnahmen sind auf zwei Jahre befristet. Und dann? Die Vorschläge und Forderungen des Pensionistenverbandes blieben vielfach unberücksichtigt, obwohl wir doppelt betroffen sind: als pflegende Angehörige und als Pflegebedürftige. Wir lassen auch hier nicht locker, so lange, bis wir etwas zum Wohle unserer Mitglieder und der älteren Generation erreicht haben.

### **MITGLIEDER WERBEN**

Das Klubleben im Pensionistenverband ist wieder in vollem Gange. Auch das Reisen. Unser Frühjahrstreffen 2022 in Kreta und an der spanischen Costa de la Luz, organisiert vom PVÖ-Reiseveranstalter Senioren-Reisen, war ein voller Erfolg. Nützen wir gemeinsam diesen Schwung zur Mitgliederwerbung. Denn wir brauchen jetzt viele neue Mitglieder, um weiter richtig, wichtig und stark sein zu können!

*Ihr*

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 8.6.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Werktagen 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 Mitte Juli 2022.**

# MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

## #GemeinsamGeimpft

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

**IN FAHRT  
BLEIBEN:  
JETZT  
AUFFRISCHUNGS-  
IMPFUNG  
HOLEN!**

 **Bundesregierung**

Jetzt sicher auf Reisen gehen – die Impfung macht es möglich!  
Wichtig: Für alle Menschen ab 80 Jahre sowie für Vorerkrankte wird ab sofort eine COVID-19 Auffrischungsimpfung (4. Dosis) empfohlen. Gehen Sie auf Nummer sicher und sprechen Sie jetzt mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, ob Sie alle empfohlenen Impfungen haben. Sie schützen damit sich und Ihr Umfeld vor einer schweren Erkrankung sowie vor Langzeitfolgen durch Long-COVID.  
Alles rund ums Impfen finden Sie auf [gemeinsamgeimpft.at](https://gemeinsamgeimpft.at)



# welt

## unsere

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



Der „Hundeblick“ brachte viele Mädchenherzen zum Schmelzen (l.). Pauls Genialität als Songwriter machte ihn zur Musiklegende.

„Ich werde 80, fühle mich jedoch wie 25!“

**Sir Paul McCartney.** Die Beatles ohne ihn? Unvorstellbar. Mit seiner Band „Wings“ ließ er dann auch in den 1970ern die kritischen Stimmen verstummen, die McCartneys Soloambitionen eher als schwach bezeichneten. Musiklegende Paul McCartney feiert am 18. Juni seinen 80. Geburtstag. In einem Interview mit einem amerikanischen Radiosender sagte der Brite kürzlich zu seinem fortgeschrittenen Alter scherzend: „Hallo, ich kann nicht einmal glauben, dass ich Großvater bin! Ich fühle mich wie 25, ich schaue nur älter aus – ich glaube, mein Geburtszertifikat wurde gefälscht.“ Auf die Frage, was seinem Leben Bedeutung gebe, meinte der „When I’m 64“-Songwriter: „Familie. Ich habe acht Enkelkinder, eine fantastische Frau, tolle Kinder – das alles steht definitiv im Fokus meines Lebens.“ Musik macht er, „wenn ich in Stimmung bin oder ein bisschen Zeit habe“. Dafür hat Sir Paul „fast immer ein Instrument bei mir, gleichgültig, wohin ich gehe. Für den Fall, dass ich schreiben möchte.“

## Fit im Alter: Pilates 75 +

Großbritanniens älteste Pilatesgruppe bringt zusammen über 1.500 Jahre Lebensalter auf das Papier. Die meisten Mitglieder sind über 75, drei in ihren 90ern. Jeden Dienstag treffen sie sich



zum Training, wichtig dabei ist auch der Spaß. Die 81-jährige Francis, eine ehemalige Stand-up-Comedian, weiß auch gleich das Rezept für ein langes, glückliches Leben: „Wir sind eine lustige Truppe und gesünder und fitter denn je. Das Geheimnis ist Training, Lachen, gute Ernährung. Und natürlich jede Menge Sex, wenn man ihn bekommen kann!“

## Ungewöhnlichste WG der Welt

**Agnes & Amir.** Die 101-jährige Berliner Agnes muss nicht ins Altersheim – und ist glücklich. Zu verdanken hat sie das einem Mann, der aus seiner Heimat, dem Iran, fliehen musste: dem 27-jährigen Pflege-Auszubildenden Amir. Eine Stellenanzeige im Internet durch Agnes’ Bekannten („Wir bieten kostenloses Wohnen gegen Gesellschaft.“) führte das WG-Paar zusammen. Amir: „Ich habe hier ein Zuhause. Im Gegenzug spende ich gerne meine Fürsorge und meine Zeit.“



## Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

**Waltraut Haas.** Bis heute bezaubert die große Schauspielerin mit ihrem Charme und ihrer Vitalität das Publikum. Ihre sagenhafte Karriere, die sie bis nach Hollywood führte, begann in der Wachau, wo sie als blutjunge Schauspielerin in die Rolle des „Mariandl“ schlüpfte. Teile des Kultfilms wurden in Emmersdorf gedreht. Eine Zeit, an die sich Haas noch heute gerne zurückerinnert. Am 9. Juni war „Hasis“ 95er. Unglaublich!

# Österreich-Tipps à la „Schotti“

**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

Seine Bücher und TV-Sendungen machen Lust auf die Welt. Der bekennende Globetrotter hat auf seinen vielen Reisen aber auch die Schönheit der eigenen Heimat wiederentdeckt.



## Vorarlberg

## Im Käseparadies

Am „Ende der Welt“, wie es Michael Schottenberg selbst sagt, fand er auf einer prachtvollen Alm oberhalb von Schruns einen Käsemacher, der den berühmten „Sura Kees“ (Sauerkäse) per Hand schöpft. „Natürlich ein Bär von einem Mann, der diese fast archaische Herstellung von Käse perfektioniert hat“, so Schottenberg. Einen Ausflug für Leckermäuler und Naturliebhaber.



1

## Salzburg

## In der ganzen Welt

„Es ist vielleicht ein Klischee, aber ich habe mich auf die Spuren des Liedes ‚Stille Nacht, heilige Nacht‘ gemacht – Salzburg ist voll mit Gedenkstätten dazu. In der Stille-Nacht-Kapelle in Oberndorf zu stehen, dem Ort, wo es tatsächlich erstmals gespielt wurde, war ergreifend und hinreißend. Wie auch der Gedanke, dass dieses simple Lied die ganze Welt jedes Jahr in Atem hält und berührt.“



3

2

## Tirol

## Kunstvolles Handwerk

Im Alpbachtal wird noch das uralte Handwerk der Federkielstickerei gepflegt. Die Letzten ihres Handwerks zu besuchen, ist für Michael Schottenberg einen Ausflug wert: „In Stumm habe ich einen dieser Könnner getroffen. Den ganzen Tag lang sitzt er auf seinem ‚Pferd‘ und stickt die kunstvollsten Muster mit Fasern aus Pfauenfedern.“



Vom „Theater im Kopf“ im Zelt auf dem Platz vor der Votivkirche in Wien, über Regie im TV und Film bishin zur Leitung des Wiener Volkstheaters mit vielen Erfolgsproduktionen und Auszeichnungen: Die Bühne und das Schauspiel waren für lange Zeit die große Leidenschaft von Michael Schottenberg. Doch seit 2015 hat er die Theaterluft gegen den Wind um die Ohren getauscht: bei seinen Reisen durch die Welt und in den letzten Jahren auch durch Österreich. Seine Bücher (siehe Seite 11) und seine Sendung „Schotti unterwegs“ (Dienstag, 17.30 Uhr, ORF II) begeistern das Publikum. Wir haben Michael Schottenberg im Vorfeld seines 70. Geburtstags am 10. Juli getroffen, um uns von seiner Reiselust anstecken zu lassen.

Griechenland. Es waren jedoch immer Genussreisen – Urlaub, Ferien.

Einen Tag, nachdem mein Engagement am Volkstheater geendet hatte, stieg ich in den Flieger nach Vietnam, Ziel Hanoi. Ein Kapitel meines Lebens war abgeschlossen, jetzt wollte ich ein neues aufschlagen. Und anders reisen als bisher: alleine, mit Rucksack, wenig Geld und leichtem Gepäck. Zwei Jeans, drei Unterhosen, drei Leiberl – was braucht man mehr? Ich habe mich wahn-sinnig auf dieses neue Abenteuer gefreut.



Auf Reisen suche ich Geschichten. Ein Land durch die Menschen zu entdecken und ihre Geschichten zu erfahren.“

MICHAEL SCHOTTENBERG

## Wie entstanden dann Ihre Bücher?

Diese unglaublich schöne Zeit des Reisens habe ich nur gut überstanden, da ich ein Tagebuch über meine Erlebnisse führte – eine Art Dialog mit mir selbst und meiner Frau. Als ein Verlag an mich herantrat und meinte, dass doch eine Biografie über mich fein wäre – ich finde, dafür ist noch nicht die Zeit – schlug ich ihnen meine Reise-Tagebücher vor. Nach anfänglichem Zweifel wurde dann daraus eine Serie an Reisebüchern.

## Was fasziniert Sie am Reisen?

Auf Reisen suche ich Geschichten – wie auch in meinem bisherigen Leben, zum Beispiel am Theater. Ein Land durch die Menschen zu entdecken, ihre Geschichten zu erfahren, bringen mir eine Kultur am besten nahe. Ich bin ein sehr kommunikativer Mensch und habe Lust darauf, andere kennenzulernen, eine Zeit mit ihnen ein Stück des Wegs zu gehen. Wer ist der Bettler? Wer opfert dort gerade beim Tempel? Wie lebt er?

Gab es Situationen, wo Sie dachten: Jetzt will ich nicht mehr weitermachen?

Nein, das Reisen ist für mich ein einziger Trip – je schwieriger, je komplizierter, umso

UG: Was hat Sie eigentlich von der Welt des Theaters in die Welt des Reisens getrieben?

Michael Schottenberg: Einfach weg von zu Hause – das war immer schon meine Sache. Die Welt bereist habe ich immer schon gerne, und jedes Jahr ging es auch nach

## Kärnten

### Burgbau wie damals

„Bei diesem Projekt in Friesach wird eine Burg mit Werkstoffen wie im Mittelalter errichtet. Jedes Seil muss selbst gedreht, jedes Werkzeug selbst hergestellt sein.

Auf diesem Bauplatz ist moderne Erkenntnis außer Kraft gesetzt – das ist faszinierend. Hier arbeiten auch arbeitslose Menschen mit.

Und die Uni Klagenfurt erforscht, wie mit diesem alten Wissen derartige Leistungen möglich waren.“



## Oberösterreich Zirkus-Fische

Mit seiner Faszination für Kurioses und Witziges führt uns Michael Schottenberg zum Forellenzirkus der Familie Sageder-Luger ins schöne St. Aegidi. Die intelligenten Fische bringen Besucher und auch „Schotti“ nur so zum Staunen: „Sie springen durch Reifen und köpfeln sogar Tore – das ist unglaublich lustig anzusehen.“



5

## Steiermark

### Im Garten Eden

Der Garten der Kräutereexpertin Andrea Bregar in Gossendorf in der Steiermark ist ein Paradies – eine Führung ein Erlebnis. Schottenberg: „Hier wird nicht gegossen oder von Menschenhand eingegriffen, die Natur zeichnet einfach ihre Spuren. Das ist einer der schönsten Anblicke, die ich je gesehen habe.“



herrlicher ist es für mich. Busse, Züge in der „Holzklasse“ – das kann gar nicht unangenehm genug sein (*lacht*).

**Kann man die Welt nicht auch mit einem großen Theater vergleichen?**

Absolut, doch das Leben auf der ganzen Welt ist hundertmal spannender als das Theater. Da wird nichts gespielt! Vergleichen kann man mit dem Theater, das man ohne Sicherheitsnetz unterwegs ist. Das ist ähnlich, wenn man sich bei einer Aufführung fragt: Wird die Premiere halten?

**Auch Österreich hat für Abenteuerlustige und Neugierige einiges zu bieten. Das zeigt auch ihre letzte Buchreihe: Österreich für Entdecker, Wien, Burgenland und im Herbst auch Niederösterreich für Entdecker. Wann haben Sie die Faszination an der eigenen Heimat wiederentdeckt?**

2019 wurde ich von Studio 2 (ORF II) gefragt, eine eigene Reiseskolumne zu machen. Nur einige Monate später hatte sich die Welt verändert und wir alle waren im Griff der Corona-Pandemie. Reisen war durch die Lockdowns nicht möglich und man trug den Wunsch an mich heran, eine

Serie zu Österreich zu machen.

Ich zögerte zuerst, habe mich dann aber auf das Projekt eingelassen und war neugierig. Diese Reisen durch Österreich waren mit wunderbaren Erlebnissen verbunden: die Schönheit der Süd- und Weststeiermark, auf der vereisten Hängebrücke am Dachstein, zum Bergsteigerfriedhof in strömenden Regen, Sura Kees in Vorarlberg essen, den Arbeiterdichter Felder für mich entdecken u. v. m.

Was dieses Land an tollen Menschen und Kuriositäten hervorbringt, ist einzigartig. So entstand eine Sucht auf meine Heimat, die ich zuvor nie gekannt hatte. Vor der Haustür finden sich die besten Geschichten, die man mit einem anderen Blick neu für sich entdecken kann.

**In Wien sind Sie aufgewachsen. Wie war es, die Stadt mit anderen Augen zu sehen?**

Es fiel mir gar nicht so leicht, da ich durch meine Erinnerungen nicht unbelastet war. Ein Schlüsselerlebnis hatte ich im Stephansdom: In den Katakomben fand ich eine Namenstafel mit Dr. Franz Jachim. Bis mir einfiel, dass ich von ihm gefirmt worden



## Burgenland

## Literaturweg Csaterberg

„Hier kann man Literatur, Genuss und Natur perfekt verbinden.“

Entlang des Literaturwegs am Csaterberg genießt man nicht nur die schöne Landschaft, sondern entdeckt auch zeitgenössische burgenländische Literatur. Zum Abschluss lässt man sich im Gasthaus noch ein gutes Glas Wein schmecken.“



## Wien

## Verwunschener Friedhof

„Der St. Marxer Friedhof oder Fliederfriedhof ist ein faszinierend-schöner Ort. Die verwitterten Grabsteine erzählen spannende Geschichten, und die Gräber sind teilweise von der Natur in Besitz genommen worden“, so Schottenberg zu einem seiner Lieblingsorte in Wien.



## Niederösterreich

## Raimunds Lieblingsplatz

Schottenberg: „An der Wallfahrtskirche am Mariahilfberg in Gutenstein führt links vorbei ein Kalvarienbergweg. Hier ging gerne Ferdinand Raimund spazieren, eine Bank ist ihm gewidmet. Der Ausblick auf den Schneeberg hat ihn wohl zum Alpenkönig inspiriert.“

war. Und er mir eine Watschen gegeben hat, weil ich einen Streit mit meinem Religionslehrer hatte, da ich die Totenmesse seiner Mutter verhaut hatte. So entstand ein kurioser, neuer Zugang.

Jahrzehnte hatte ich verdrängt, weggeschaut, der Begriff Heimat war fast belastend für mich. Jetzt wollte ich meine Stadt anhand von Geschichten, eine versunkene Welt, neu entdecken: das alte Repassiergeschäft, das meine Mutter in der Anschützgasse hatte. Oder im Gespräch mit jenem Mann, der alles reparieren kann, wodurch Strom fließt. Ein richtiger Philosoph, ihm stellte ich die Frage: Lebt unsere Wegwerfgesellschaft nicht nur auf Pump und bekommen wir bald die Rechnung dafür präsentiert? Ruhig meinte er: Nein, man muss nur ein bissl umdenken.

**Ist für Sie das langsame, bewusste Reisen auch ein Beitrag zum Klimaschutz? Und hat Corona hier etwas im Zugang verändert?**

In jeder Beziehung – energiepolitisch, gesundheitlich, philosophisch. Dieses Hetzen von A nach B, dieses schneller, höher und weiter, das tut uns nicht gut. Corona hat uns

zumindest zum Nachdenken gebracht. Ich möchte eigentlich mit meinen Reisen, Büchern und Sendungen auch zeigen, dass man etwas mit allen Sinnen erleben, und nicht nur den eigenen fliegenden Atem spüren sollte. Eine simple Botschaft: Bleib einmal stehen und schau es dir an, sprich mit den Menschen. Das Leben ist zu kurz, um es schnell abzuhaaken.

**Ein bewusstes Leben mit allen Sinnen.**

Wenn man plötzlich Zeit hat in der Pension, ist das für manche ein Schock. Doch Kraft, Liebe, Leidenschaft und auch der Sex ist da – nur weil man über 65 ist, ist das alles nicht vorbei! Nur wenn man bereit ist, sich Neuem zu stellen, ist es ein erfüllendes Leben, aus persönlicher Sicht. Wenn du loslässt, dann ist es aus und du landest bei den Tulpen. Mach einfach – man wird immer gebraucht.

**Zum Abschluss: Hat Michael Schottenberg einen Lieblingsort?**

Unendlich viele (*lacht*). Aber Griechenland ist für mich nach wie vor wie guten Wein zu trinken. Auf diesen kleinen Inseln, auf denen die Zeit stillsteht. Und Südostasien: das Essen, die Menschen – ein Sehnsuchtsort. 📍

Michael Schottenberg  
Schotti To Go

Mit seinen „Entdecker“-Büchern macht uns Michael Schottenberg Lust auf die eigene Heimat. Neben einem Österreich-Buch sind einzelne Bundesländer mit Tipps erschienen. Weitere werden folgen (alle Amalthea Verlag, € 25,-).

**Österreich für Entdecker**

Österreich bietet Erstaunliches wie Kurioses: von der Hochzeitsbäckerin im Süd-Burgenland bis zum „Schiachen“-Schnitzer oberhalb von Brixlegg.

**Burgenland für Entdecker**

Eine Region mit ethnischer Vielfalt, einzigartigen Menschen: vom „Gschalerna(n)-dlbauer“ in Heiligenbrunn, bis zu dem, der mit den Düften tanzt, in Frauenkirchen.

**Wien für Entdecker**

„Wien ist Orient und Okzident, Gemütlichkeit und Perfidie, eine Melange aus himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.“ Wiener Grant trifft auf Heurigen Glück.

**Niederösterreich für Entdecker**

Ein humorvolles Buch voller Abenteuer, Entdeckungen und Begegnungen, eine Liebeserklärung an Schottis neue Heimat (erscheint am 24. 10. 2022).



Mehr Vitalität und Schutz:  
Die gesundheitsfördernde  
Wirkung der Chlorella-Alge  
ist im Tonikum Algaevit  
gebündelt.

# Kleine Pflanze, große Wirkung: die Kraft der Chlorella-Alge

**Ein Multitalent für die Gesundheit.** In flüssiger Form stärkt die mikroskopisch kleine Alge das Immunsystem, wirkt antioxidativ und entgiftend, beeinflusst Fett- und Leberwerte positiv und erhöht die körperliche Vitalität und Energie.

In Asien weiß man schon seit Jahrtausenden um die gesundheitsfördernde Wirkung von Algen. Ein besonderes „Superfood“ ist die Chlorella-Alge. Ihre tiefgrüne Farbe hat die Mikroalge ihrem besonders hohen Chlorophyllgehalt zu verdanken. Chlorophyll ist von seiner chemischen Struktur fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin, dem Sauerstoff-Transporter im Körper.

## „SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die Chlorella-Alge ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Kombination mit den zugesetzten Mikronährstoffen B1–B12, C, D, E und Eisen, Zink, Mangan, Magnesium und Selen garantiert eine sehr gute Bioverfügbarkeit und schafft ein komplett-Nahrungsergänzungsmittel gemäß Ernährungsmedizin.


Stoffe, die nicht nur zur Stärkung des Energiestoffwechsels und Nervensystems wichtig sind, sondern die auch eine hohe antioxidative Wirkung auszeichnet. Dabei wird das Immunsystem unterstützt, sich gegen unwillkommene „Eindringlinge“ (wie Viren) besser zu verteidigen und schädliche Entzündungsprozesse zu bekämpfen.

## ENTGIFTET UND SCHÜTZT

Chlorella fördert nicht nur einen gesunden Fett-, Leber- und Kohlenhydratstoffwechsel, sondern – wie verifizierte Studien zeigen – verbessert ihn auch, wenn er bereits gestört ist (z. B. bei erhöhten Cholesterinwerten, nichtalkoholischer Fettleber oder bei Diabetes mellitus). Außerdem nimmt die Alge während der Verdauung Schadstoffe aus der Darmflüssigkeit auf, regt die Darmtätigkeit an und führt somit für den Körper schädliche Gifte ab.

## ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

Verflüssigt kann die Chlorella-Alge ihre Wirkung besonders gut entfalten. In Österreich ist es mit dem Tonikum Algaevit erstmals gelungen, die Alge mikroskopisch klein zu zermahlen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe zugänglich zu machen. Von Algen, die umweltschonend in Form von „hängenden Gärten“ in Bruck an der Leitha gezüchtet werden.

Der flüssige Gesundheitsbooster wurde mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert, um die positive Wirkung von Algaevit noch zu verstärken. 



Die Chlorella-Alge ist als Nahrungsergänzung von Interesse, weil sie einen einzigartigen Wirkstoff-Komplex aufweist.

UNIV.-PROF. DR. KURT WIDHALM,  
LEITUNG AKAD. INSTITUT FÜR  
ERNÄHRUNGSMEDIZIN



## Algaevit: Für Ihre Gesundheit

Noch nie war es so leicht, Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Lassen auch Sie sich von den wissenschaftlich bewiesenen Effekten von Algaevit überraschen.

**Erhältlich bei BIPA, in allen Apotheken  
sowie online: [algaevit.com/shop](https://algaevit.com/shop)**

**Nur für PVÖ-Mitglieder:**  
Bestellen Sie im **Onlineshop 2 Flaschen**  
Algaevit mit dem **Code „UG“** und  
erhalten Sie **15 % Rabatt**  
(versandkostenfrei)!

Angebot gültig bis 10.7.2022.

**Algaevit**



VOM PRÄSIDENTEN  
DES PVÖ  
NIEDERÖSTERREICH  
Dr. Hannes Bauer

Die Ausstellung  
70 Jahre PVÖ



# Unser Niederösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

IM HAUS DER GESCHICHTE:

## Zwischen Erinnerungen und Zukunftsgestaltung

**A**ls wir am 26. April 2022 coronabedingt mit zweijähriger Verspätung unser 70-jähriges Bestandsjubiläum sowie die Gedenkveranstaltung zum 40. Todestag von Hans Czettel begingen, so zeigt dies einmal mehr, wie schwierig die Zeit der Pandemie ist und war. Verstärkt wird diese Pandemie noch durch die Kriegsereignisse in der Ukraine. Dieser Krieg ist eine Zeitenwende der Nachkriegsgeschichte und erschüttert das Vertrauen der Menschen. Die Gesellschaft muss sich derzeit mit mehreren Krisen auseinandersetzen – sie reichen von der Pandemie über den Krieg bis zu den gesellschaftlichen Veränderungen wie z. B. dem Klimawandel, den neuen Produktionsmethoden, den zunehmend verknappenden Ressourcen und vielem mehr. Dies erscheint für die Menschen zunehmend als Bedrohung und äußert sich in einer steigenden Unsicherheit.

### ERFAHRUNGEN AUS DER GESCHICHTE

Gerade jetzt muss daher ein Vertrauen aufgebaut werden, um aus den Erfahrungen der Geschichte die Zukunft besser gestalten zu können. So wurden aus dem Erzherzogtum unter der Enns nach dem 1. Weltkrieg zwei Bundesländer geschaffen, nämlich Wien und Niederösterreich. Heuer wird in vielen Veranstaltungen diesem 100-jährigen Ereignis gedacht sowie auch der Schaffung leistungsfähiger Gemeinden durch das Kommunalstrukturverbesserungsgesetz vor 50 Jahren. In diese große Geschichte fällt auch die Gründung des Verbandes unter dem damaligen Namen „Verband der Arbeiter-, Unfall-, Landarbeiter-, Rentner- und Gemeindefürsorgten Österreichs“ von Lina Svoboda, August Kaderavek und Rudolf Schmid. Die Gründung, die aus der Not der Menschen geboren wurde, verbreitete sich sehr bald in NÖ, schon 1950 gab es rund 50 Ortsorganisationen, weshalb wir dieses Jahr auch als Gründungsjahr angesetzt haben, ohne Beachtung der vereinsrechtlichen Gegebenheiten.

### 70 JAHRE PENSIONISTENVERBAND IN NÖ

Dem 1. Vorsitzenden, Franz Vlasak (1962–1968) und seinen Stellvertretern Amalia Koppauer (Schwechat), Michael Kainzbauer (St. Pölten) und Josef Leichtfried (Waidhofen/Thaya) folgten Franz Schuster, Robert Uhlir, Dr. Alfred Zupancic und 2005 wurde ich zum Vorsitzenden gewählt. Ein großes Verdienst von Dr. Alfred Zupancic war die maßgebliche Hilfestellung bei der Schaffung des österreichischen Seniorenrates, einem überparteilichen Gremium, das als „fünfte“ Kammer in Österreich angesehen wird und in dem ich als Vizepräsident und Kassier gewählt tätig bin. Aus dem Kampf gegen die Armut wurde immer mehr ein Verein, der sich für die Hebung der allgemeinen Lebensbedingungen und für den sozialen Wohlstand einsetzt. Der PVÖ, der schon einen wichtigen Beitrag zum Erreichen des allgemeinen Sozialversicherungsgesetzes und des 13. Bezuges leistete, konnte durch seine beharrliche Arbeit bereits 1961 den 14. Bezug sowie die Frühpension bei langer Versicherungsdauer erreichen. Also die 14 Monatsbezüge sind ein Ergebnis der Arbeit des PVÖ!

### ANGEBOT UND SERVICE DES PVÖ WERDEN AUSGEBAUT

Bereits 1975 gab er sich den heutigen Namen „Pensionistenverband Österreichs“ (PVÖ). In dieser Zeit organisierte man bereits Ausflugs- und Urlaubsfahrten und baute Beratung, Kultur, Sport und Freizeit weiter aus. Der Verein Kreativ 50+ und der Freizeitclub NÖ ergänzen diese Angebote laufend. 2014 übersiedelte der Verband von Wien nach NÖ in die Landeshauptstadt St. Pölten; damit wurde ein neues und erfolgreiches Kapitel aufgeschlagen. Diese großartige Aufbauarbeit nach dem 2. Weltkrieg ist umso bemerkenswerter, da NÖ unter der russischen Besatzung besondere Leistungen erforderte. Während im Verstaatlichungsgesetz die Betriebe des deutschen

Fortsetzung auf Seite NÖ-2 ►

► Fortsetzung von Seite NÖ-1

Eigentums an die Republik der westlichen Besatzungszonen überführt werden konnten, konnten die Betriebe in der russischen Besatzungszone nicht übernommen werden, da diese unter die sowjetische Verwaltung (USIA-Betriebe) fielen. Es gab viele dieser Betriebe in NÖ und eine kommunistische Partei Österreichs (KPÖ), die immer deutlicher versuchte, trotz Regierungsbeteiligung, die Macht an sich zu reißen, wie schließlich der Putschversuch 1950 unter Beweis stellt. Aber der Wille für ein freies Österreich, vor allem von den ArbeiterInnen mit ihrem Gewerkschaftspräsidenten Franz Olah, haben dies verhindert. So führte der Aufruf der Kommunisten, sich an dem Streik zu beteiligen, in die gegenteilige Richtung und zur Stärkung des Österreich-Bewusstseins.

### HANS CZETTEL: EINSATZ FÜR NÖ

Landeshauptmann-Stellvertreter Hans Czettel war damals Betriebsrat bei Schöller-Bleckmann-Stahlwerke und einer von vielen KollegInnen, die an der Verhinderung des Putsches mitwirkten. Durch dieses mutige Eintreten wurde uns nicht nur die Freiheit bewahrt, sondern konnte in der Folge der österreichische Weg mit Bundeskanzler Dr. Bruno Kreisky, der für den „Sozialstaat ohne Kompromisse“ eintrat, eingeleitet werden. Hans Czettel war ein intellektueller Arbeiter und Visionär. So wollte er zu dieser Zeit bereits eine Gleichstellung der Lehrausbildung mit der schulischen Ausbildung, ein Thema, das die Gesellschaft bis heute beschäftigt. Czettel war auch ein äußerst musischer Mensch, ob Musik, Malerei oder Poesie, also ein Mensch voller Sehnsucht nach Harmonie und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Offensichtlich hat ihn die Zeit des Krieges, in den er 1942 eingezogen wurde, tief geprägt. Seine Arbeit in NÖ war wegweisend für die gesamte Entwicklung: von einem neuen Verhältnis zur Natur (Schaffung vieler Naturparks) bis hin zu leistungsfähigen Gemeinden durch das Kommunalstrukturverbesserungsgesetz. Die Idee leistungsfähiger Gemeinden geht bereits auf das Revolutionsjahr 1848 zurück. Damals wurden etwa 460 selbständige Gemeinden angedacht, die vor allem als Gegenpol zur alten Grundherrschaft wirken sollten. Durch das Strukturverbesserungsgesetz 1972 wurden von 1652 – nach einer Phase der freiwilligen Zusammenlegungen – schließlich 574 Gemeinden geschaffen (derzeit 573). Diese leistungsfähigen Gemeinden und Verwaltungseinrichtungen bilden auch die Grundlage des modernen Niederösterreichs, die ebenfalls bei den 50-Jahr-Feiern in den Gemeinden eindrucksvoll dargestellt werden. So wurde aus einem Land an der Grenze des „Eisernen Vorhangs“ ein Land in der Mitte Europas – von einem Agrarland zu einem Gewerbe- und Industrieland und schließlich zu einem Land der Wissenschaft. Wir können stolz sein auf das Erreichte und unseren historischen Beitrag sowie auf den Bau des Fundaments für weitere Entwicklungen.

### DANK UND ANERKENNUNG

Im Rahmen dieser Festsitzung des Landesvorstands konnten wir auch einige Ehrungen langjähriger engagierter FunktionärInnen im

Prof. Dr.  
Hannes Bauer



v. l.: Prof. Ewald  
Sacher,  
Volkshilfe,  
LH-Stv. Franz  
Schnabl,  
AK-Präs.  
Markus Wieser,  
LT-Präsident  
Mag. Karl Wilfing,  
Prof. Dr. Hannes  
Bauer



v. l.: Präs. Dr.  
Peter Kostelka,  
Prof. Walter  
Scheed, Franz  
Mayer, Alfred  
Zimmerl, Prof. Dr.  
Hannes Bauer



Prof. Dr. Hannes  
Bauer (r.) und  
Hannes Sauer,  
MSc



Landesvorstand aussprechen: So wurde das Ehrenzeichen in Silber des PVÖ NÖ an Michael Grameld; Christine Krammer; Meinhard Kronister; LHstv. i. R. Heidemaria Onodi; Johann Palkovich; Johannes Poperl verliehen.

Das Ehrenzeichen in Gold erhielt Karl Apfalter; Susanne Arnold; Wilhelm Binder; Wilfried Brocks; Traude Eripek; Ditmar Fürst; Liane Garnhaft; Franz Gartner; Walter Jansky; Hannelore Lechner; Karl Mayerhofer; Karl Reisner; Walter Steiger; Rupert Wagner;

Die Schusternadel (höchste Auszeichnung des PVÖ NÖ) in Silber ging an Matthias Klingel (posthum); Alfred Zimmerl und Franz Mayer; und die Schusternadel (höchste Auszeichnung des PVÖ NÖ) in Gold an Prof. Walter Scheed und Hans-Herbert Walder;

Wir gratulieren und sagen nochmals Danke!

Ihr  
Hannes Bauer



# Wanne Raus - Dusche Rein!

Kostenlose  
Beratung:  
0800 - 1234 10 13

Ohne aufwendige Umbauarbeiten zu Ihrer neuen Dusche.

## WIR BIETEN

- Umbau in nur 2 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand
- Vielfältige Lösungen für das ganze Bad

Raffael Weninger &  
Michael Zugmayer  
informieren Sie gerne  
kostenlos und  
unverbindlich.



**SCHNELL • SAUBER • FUGENLOS**

## NIEDERÖSTERREICH &amp; WIEN

# Szenen einer Ehe

**Am 1. Jänner 1922 trat das sogenannte Trennungsgesetz in Kraft** und nach Jahrhunderten der gemeinsamen Geschichte gingen Niederösterreich und Wien getrennte Wege.

**D**as Land Niederösterreich feiert den 100. Geburtstag des Bundeslandes mit zahlreichen Aktivitäten, zu finden auf der Website: [www.100jahreneoe.at](http://www.100jahreneoe.at).

Neben einer Wanderausstellung, die seit 14. Februar 2022 in Schulen und Bezirksverwaltungsbehörden on Tour ist, eröffnet das Museum Niederösterreich nun einen audiogeführten Themenrundgang, der sowohl durch das Haus der Geschichte als auch durch das Haus für Natur führt. In 22 Szenen wird anhand hochkarätiger Objekte die wechselhafte Beziehung zwischen Wien und Niederösterreich beleuchtet.

## 100 JAHRE GESCHICHTE NIEDERÖSTERREICH

30. November 1920, das Land Niederösterreich erstellt eine eigene Landesverfassung. Am 29. Dezember 1921 kam das Inkrafttreten des Trennungsgesetzes, das die Trennung von Wien und Niederösterreich-Land festschreibt. Mit 1. Jänner 1922 erfolgt das Inkrafttreten des Trennungsgesetzes. Am 1. Oktober 1925 erfolgt die Schaffung des Amtes der niederösterreichischen Landesregierung: Es vereint die bisher getrennten Verwaltungskörper der mittelbaren Bundesverwaltung und der autonomen Landesverwaltung. Auch die Zeit von 1930 bis 1945 wird ausführlich dargestellt.

Am 17. April 1945 bildet Leopold Figl (ÖVP) mit Oskar Helmer (SPÖ) und Otto

Mödlagl (KPÖ) im niederösterreichischen Landhaus in Wien die Provisorische Landesregierung.

## ST. PÖLTEN WIRD LANDESHAUPTSTADT: 1986

Am 1./2. März 1986: Bei einer Volksbefragung zur Landeshauptstadt entscheidet sich die Mehrheit für St. Pölten. Am 10. Juli 1986 findet die Erhebung St. Pöltens zur Landeshauptstadt durch einstimmigen Landtagsbeschluss statt. Jetzt geht es Schlag auf Schlag, egal ob Donaufestival, Museen, die Kunstmeile, der Kulturbezirk im neuen Landhausviertel, die Donauuniversität, so wird auch am 15. November 1996 das neue Landhaus in St. Pölten mit einem großen Fest eröffnet. Die Ausstellung ist im Museum NÖ und im Haus der Geschichte in St. Pölten zu sehen.

## 2022: 100 JAHRE NIEDERÖSTERREICH


### Fotowettbewerb des PVÖ Niederösterreich

Da der PVÖ seit 72 Jahren ein Teil der Geschichte von Niederösterreich ist, werden wir ebenfalls einen Beitrag zu den Feiern leisten. Wir wollen, gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Niederösterreich einst und jetzt zeigen. Dazu haben wir gemeinsam mit unseren Bezirksorganisationen einen Fotowettbewerb geplant. Nehmen Sie teil, machen Sie mit! Egal ob es sich um ein Foto aus dem Archiv oder ein aktuelles Foto handelt. Das Thema der Ausschreibung für

alle unsere Mitglieder lautet „Bilder: NÖ einst: NÖ: Jetzt: Bilder“ und ist vielseitig interpretierbar: Es umfasst sowohl aktuelle Fotos aus Niederösterreich, als auch die „Bilderreise“ durch die letzten 100 Jahre in NÖ. Der Fantasie und der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt! Eine Zeitreise durch NÖ: Gestern und Heute soll regionale Besonderheiten oder Themen unseres Bundeslandes herausheben.

Die Bilder sollen einen Eindruck der letzten 100 Jahre in Niederösterreich, aber auch einen Einblick in die Situation einst und jetzt geben.

Alle Fotografen – PVÖ Mitglieder – können bis zu drei ihrer besten Fotos einreichen, die zum Einsendeschluss am 15. September 2022 in der jeweiligen Bezirksorganisation eingelangt sein müssen. Die von unseren Mitgliedern bis 15. September 2022 eingereichten Fotos werden durch eine Jury auf Ebene der Bezirksorganisation registriert und gereiht. Jede Jury auf Ebene der Bezirksorganisation wählt bis zu 20 Fotos aus, die an die Landesorganisation weitergeleitet werden. Eine Jury – einberufen von der Landesorganisation – wählt dann die Fotos für die Broschüre aus. Ziel ist, bis zu 200 ausgewählte Fotos ab 1. Oktober für eine Publikumsabstimmung auf <https://noe.pvoe.at> zu veröffentlichen.

Nähere Details erhalten Sie in ihrer Orts- bzw. Bezirksorganisation. 



Erhöhungszug  
für Kaiser Karl VI.  
am 8. November  
1712

Die erste Sitzung  
des Landtags von  
Niederösterreich am  
10. November 1920



# WUND THERAPIE Zentren

Ordinationen und Hausbesuche in Wien, Niederösterreich,  
Oberösterreich und Burgenland

## Chronische Wunden brauchen spezielles Wissen

Genau das bieten Ihnen unsere WUNDTHERAPIE Zentren:

- Professionelle Wundbehandlung
- Ärztliche und pflegerische Begutachtung
- Modernes Wundmanagement durch hochqualifizierte Pflegekräfte



**"Bei uns sind  
Sie in sicheren  
Händen"**

Peter Kurz  
Wundexperte



Wund Therapie Zentren der WPM

**0800 40 40 14** **www.w-p-m.at**



Wundversorgung  
gehört in die Hände  
von Expert\*innen.

## Schlecht heilende Wunden?

**Wundexperte Peter Kurz und sein Team helfen.**

**Die Ursachen von Wundheilstörungen** sind sehr vielfältig und komplex.

Sie können Folgen von Diabetes oder schlechter Durchblutung, aber auch Wundliegen sein. Eine nicht heilende Wunde ist Symptom für ein Problem. Wenn die Ursache gefunden wird, kann die Wunde viel schneller heilen. Ich habe mich vor 20 Jahren darauf spezialisiert und führe mit meinem

Team Diagnostik, Analyse und Behandlung dazu durch. WPM ist die Anlaufstelle in Wien, NÖ, OÖ und dem Burgenland. In drei Praxen und bei Hausbesuchen geben wir Menschen Beratung, Einschulung und helfen, komplexe Wundprobleme zu lösen. WPM-Wund-Telefon: 0800/40 40 14 [www.w-p-m.at](http://www.w-p-m.at)

## Meine Wannentüre macht den Einstieg leicht

Ohne aufwändige  
Umbauarbeiten  
zu Ihrer barriere-  
armen Badewanne.



### IHRE VORTEILE:

- Niedriger Einstieg
- Kostengünstiger Einbau in nur 1 Tag
- Keine neue Badewanne erforderlich
- Mit Wannenlift kombinierbar
- Wasserdicht und leicht zu reinigen
- 5 Jahre Garantie

Kostenlose  
Beratung:  
0800-1234 1013

SAUBER • BARRIEREARM • PFLEGELEICHT

[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at) • 2353 Gunttramsdorf

**bazuba**

**SOMMER  
THEATER  
MÖDLING**

Wiederaufnahme der Erfolgsproduktion

**DON CAMILLO  
UND PEPPONE**

**02.07.-13.08.2022**  
am romantischen Kirchenplatz  
vor St. Othmar in Mödling

**SENIORENRABATTE** (Kat. 1, 2 und 3):

**-10% | ab 10 Pers. -15% | ab 20 Pers. -20%**

[karten@theater-moedling.at](mailto:karten@theater-moedling.at)

[www.theater-moedling.at](http://www.theater-moedling.at)

## DER TAG DES DENKMALS 2022

## Denkmal voraus

**Rund 250 historische Objekte öffnen österreichweit am 25. September 2022 wieder ihre Türen** für denkmalinteressierte Besucher:innen. In diesem Jahr unter dem Motto „Denkmal voraus: Denkmalschutz = Klimaschutz“.

**D**er Tag des Denkmals am Sonntag, dem 25. September 2022, zeigt, dass sich Denkmalschutz und Klimaschutz hervorragend ergänzen, und präsentiert in ganz Österreich Denkmale, deren Eigentümer:innen beispielhaft vorausdenken. Das Team des Bundesdenkmalamtes freut sich, den Tag des Denkmals 2022 wieder koordinieren zu dürfen. Aktuell werden Denkmaleigentümer:innen dazu eingeladen, ihre Objekte unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit zu präsentieren und als Programmpartner:innen am 25. September einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Das österreichweite Gesamtprogramm ist im Internet auf [www.tagdesdenkmals.at](http://www.tagdesdenkmals.at) abrufbar.

## WIDER DIE MACHT

Unter diesem Titel präsentiert das Haus der Geschichte in St. Pölten die Kunstsammlung des DÖW erstmals umfassend. Auf 600 Quadratmetern Ausstellungsfläche werden rund 150 Werke von über 50 Künstler:innen in einen zeitgeschichtlichen Kontext gesetzt. Bilder bekannter Künstler:innen wie Adolf Frohner, Georg Eisler, Trude Waehner, Alfons Walde, Alfred Hrdlicka, Karl Stojka, Hans Maršálek oder Heinrich Sussmann sind ebenso zu finden wie

Werke, deren Urheber:innen in Vergessenheit geraten sind.

Beim Denkmalschutz und der Denkmalpflege ging es schon immer um Nachhaltigkeit: Die dauerhafte Erhaltung und Pflege von bedeutenden Bestandsbauten mit traditionellen, natürlichen und damit nachhaltigen Baumaterialien ist eine Kernaufgabe des Bundesdenkmalamtes.

Dazu kommt, dass viele historische Gebäude in ihrer Ökobilanz Neubauten übertreffen, insbesondere wenn sie aus traditionellen Baustoffen errichtet wurden. Historische Bauten sind auch ein wesentlicher Beitrag zur Förderung des traditionellen Handwerks. Die Erhaltung, Nutzung und Bewirtschaftung von Denkmälern sind ökologisch und ressourcenschonend. Durch die stete Nutzung historischer, bestehender Bauten wird die Neuproduktion von Baustoffen und Bauschutt vermieden und der Versiegelung wertvoller Flächen Einhalt geboten.

## EINZIGARTIGE GELEGENHEIT

Am Tag des Denkmals werden die Pforten von historischen Objekten geöffnet, die normalerweise nicht öffentlich oder nur eingeschränkt zugänglich sind. Bereits bekannte Denkmale erscheinen durch bestimmte Themenführungen und durch ein spezielles Rahmenprogramm in




Renaissancegarten  
vor traumhafter  
Kulisse

FOTO: BUNDESDENKMALAMT / RUPERT PLESSL

einem neuen Blickwinkel. Der Besuch ist kostenlos.

Der Tag des Denkmals ist der österreichische Beitrag der europaweiten Initiative European Heritage Days ([www.european-heritagedays.com](http://www.european-heritagedays.com)), die unter der Patronanz des Europarates und der Europäischen Union steht und wird seit 1998 vom Bundesdenkmalamt koordiniert.

Der Tag des Denkmals begeistert jedes Jahr tausende von

Besucherinnen und Besuchern, die historische Objekte in ganz Österreich erkunden und so bewusst das kulturelle Erbe Österreichs unter einem besonderen Aspekt erleben können. In den vergangenen Jahren nahmen bundesweit bis zu 60.000 Menschen am Tag des Denkmals teil. 

Das Programm finden Sie auf:  
[www.tagdesdenkmals.at](http://www.tagdesdenkmals.at)

## SENIOR aktiv

kostenlos

- ✓ Altersgruppe 60 bis 80 Jahre
- ✓ Information + prakt. Übung + Fitnesscheck
- ✓ Von Sportwissenschaftlerinnen betreut

**Info und Voranmeldung:**

IPM Amstetten	07472 680 88	25.06.
IPM Krems	02732 79 100	24.06., 12.07.
IPM St. Pölten	02742 352666 80	11.07., 27.07.

[www.active-ageing.eu](http://www.active-ageing.eu)

# In die Vollen!

Bei der **37. Landeskegelmeisterschaft** wurden die besten Keglerinnen und Kegler gekürt!

**A**m Montag, dem 16. Mai 2022, hieß es „in die Vollen“ in der Anton-Rupp-Freizeithalle in Herzogenburg. Auch hier galt wieder die höchste Sorgfalt zum Schutz der Keglerinnen und Kegler. Die 20 Damen und 20 Herren aus ganz Niederösterreich, die sich in den beiden Vorrunden qualifiziert haben, unseren aufrichtigen Dank für dieses Verständnis und die Disziplin. Auch diesmal ist der Spaß wieder nicht zu kurz gekommen. Mit dem notwendigen Ehrgeiz ging es auf die

Kegelbahn und los ging es mit: Alle Neune! Unterstützung vor Ort gab es durch das Team aus Herzogenburg. Landespräsident Dr. Hannes Bauer: „Herzlichen Dank allen Schreibern, Bahnbetreuern und vor allem Norbert und Elfriede Miedler und Silvia Flötzer, sowie unserem Landessportreferent KommRat Willi Binder für die hervorragende Abwicklung. Sport ist ein wichtiger Bereich im Pensionistenverband und gerade Kegeln findet ja vielfachen Zuspruch.“



Unsere Bahnbetreuer:innen aus Herzogenburg mit Norbert und Elfriede Miedler und KommRat Willi Binder, Silvia Flötzer

Unsere niederösterreichische Landesmeisterin heißt Erika Lechner aus der Kegelgruppe Eichgraben, die Zweitplatzierte ist Maria Stary aus der Kegelgruppe Hadersdorf gefolgt von Anneliese Möstl aus der Kegelgruppe Gr. Schweinbarth auf Platz 3.

Eduard Sezka aus der Kegelgruppe Eggenburg errang den

Landesmeister bei den Herren. Platz zwei erzielte Franz Schmied aus der Kegelgruppe Hadersdorf, ihm folgt Johann Sommer aus der Kegelgruppe Horn/Gars auf Platz 3. Wir gratulieren und wünschen „Gut Holz!“ für den nächsten Bewerb am 12. April 2023 in 2500 Baden, Waltersdorferstr. 40, Sport- und Veranstaltungshalle.

FOTO: NÖ MUSEUM BETRIEBS GESMBH. MÜLLER

## VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!

Wir kommen mit unserer Badausstellung zu Ihnen!



- ✦ Neue Wohlfühldusche oder Komplettbadrenovierung in maximal 5 Tagen
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in NÖ  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0676 977 22 03  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

**Jetzt Termin vereinbaren!**

GARANTIE  
**10**  
JAHRE  
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE  
\*\*\*\*\*  
**98** %  
\*\*\*\*\*  
KUNDEN

KOMPLETT- ODER  
TEILSANIERUNG

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

BEZAHLTE ANZEIGE



Dank der St. Anna Kinderkrebsforschung dürfen Kinder wie Lara hoffen.



Tapfere, kleine Heldin Emma: Ihre Haut ist so empfindlich wie die Flügel eines Schmetterlings.



## Drei Fragen an

**DR. CHRISTOPH MONDEL, MBL,  
NOTAR IN KLOSTERNEUBURG**

### Was kann ich in einem Testament regeln?

Wenn jemand verstirbt und kein Testament gemacht hat, gelangen der gesetzlichen Erbfolge zufolge die nächsten Angehörigen zur Erbschaft. Möchte ich das nicht, muss ich ein Testament errichten. Darin kann ich festlegen, wer meinen Nachlass – ob prozentuell oder in Teilen – erhält. Ich kann aber auch einzelne Vermögenswerte, wie etwa eine Liegenschaft oder ein Sparbuch, vermachen.

### Wo sind die Grenzen meiner Regelungsfreiheit?

Bestimmten nächsten Angehörigen, und zwar Ehegatten, eingetragenen Partnern und Kindern, steht ein gewisses Minimum an der Verlassenschaft, der sogenannte Pflichtteil, zu. Dieser beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteils.

### Wie kann ich eine gemeinnützige Organisation bedenken?

Nur in Form eines Testaments. Darin kann ich die gemeinnützige Organisation als Erbin oder eine von mehreren Erben einsetzen oder ihr auch im Rahmen eines Vermächtnisses einzelne Sachwerte zukommen lassen.



**Sie möchten Infos zum Erbrecht & Testament und zur Initiative Vergissmeinnicht? Gratisratgeber bestellen unter**

Gratishotline: 0800/700 111,

info@vergissmeinnicht.at

**Download:**  
[www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)

# Hilfe für schwerstkranke Kinder

**Bahnbrechende Forschung.** Der Verein DEBRA Austria und die St. Anna Kinderkrebsforschung arbeiten an der Heilung von lebensbedrohenden Krankheiten. Dafür sind viele (Testaments-)Spenden nötig.

**H**aare kämmen, Hände abtrocknen: Vieles, was für gesunde Menschen alltäglich ist, kann für die kleine Emma gefährlich sein. Denn schon bei geringstem Druck entstehen schmerzhafte Wunden und Blasen auf ihrer Haut. Emma ist ein „Schmetterlingskind“. Rund 500 Betroffene leben in Österreich mit Epidermolysis bullosa (EB), wie die Erbkrankheit im Fachjargon heißt.

Seit 1995 ist DEBRA Austria für sie da. Dank dem unermüdlichen Engagement von Mitgründer Dr. Rainer Riedl und vielen Unterstützern gibt es seit 2005 mit dem EB-Haus Austria am Salzburger Universitätsklinikum eine zentrale Anlaufstelle. Die Familien erhalten medizinische, psychologische und soziale Hilfe, auch ein Forschungszentrum ist hier untergebracht. Das Ziel, dem die Forscher Tag für Tag ein Stück näherkommen: EB eines Tages zu heilen.

### Kampf dem Kinderkrebs

Schwerstkranke Kinder zu heilen – das ist auch das Ziel der St. Anna Kinderkrebsforschung. Dass heute vier von fünf kleinen Patienten mit Leukämie geheilt werden können, ist nicht zuletzt dieser seit bald 35 Jahren bestehenden Einrichtung zu verdanken: In den 1970er Jahren überlebte nur eines von fünf betroffenen Kindern.

Kinder brauchen gezielte Behandlungs-

und Forschungsmethoden. Durch intensive Forschungsarbeit konnte die St. Anna Kinderkrebsforschung große Fortschritte in der Diagnostik und Prognose von Krebserkrankungen im Kindes- und Jugendalter erzielen und somit wesentlich zu verbesserten Therapien bei krebserkrankten Kindern beitragen.

### Wirkungsvolle Vermächnisse

Um ihre wichtige Arbeit voranzutreiben hoffen DEBRA Austria und die St. Anna Kinderkrebsforschung auf Spenden. Auch Testamentsspenden sind ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur völligen Heilung von Krebs und EB. Mehr Infos: [www.kinderkrebsforschung.at](http://www.kinderkrebsforschung.at), [www.debra-austria.org](http://www.debra-austria.org)

## Über das eigene Leben hinaus

Die Initiative Vergissmeinnicht vereint derzeit 100 Organisationen aus allen Bereichen der Gemeinnützigkeit und möchte gemeinsam mit der Österreichischen Notariatskammer darüber informieren, wie man mit seinem Testament gemeinnützige und Kulturorganisationen unterstützen und damit über das eigene Leben wirken kann. Informieren Sie sich auch mit unserem Testamentsrechner über gesetzliche Erbfolge und Pflichtteil oder hören Sie unsere Podcasts zum Erbrecht.

Mehr Informationen unter:  
[www.vergissmeinnicht.at/testament](http://www.vergissmeinnicht.at/testament)

# Berichte aus den Ortsgruppen

Bruck/Leitha Region Schwechat • Korneuburg • Krems •  
Mödling • Tulln

## Bruck/Leitha

Region Schwechat

### Wir gratulieren:

#### FISCHAMEND

Johann Tarits (97)  
Karl Sonnbauer (93)  
**GRAMATNEUSIEDL**  
Alfred Schopper (92)  
Ante Gojceta (80)  
Irmgard Rosner (80)  
Franz und Renate Podhorsky  
(goldene Hochzeit)

#### HIMBERG

Anna Mödler (95)  
Maria Mach (80)

#### KLEIN-NEUSIEDL

Christine Sulzgruber (92)

#### MANNSWÖRTH

Friderike Rutzenholzer (90)  
Margareta Schmidt (85)

#### MARIA LANZENDORF

Paula Puzsar (85)

#### SCHWADORF

Franz Schramm (92)

#### SCHWECHAT

Martha Ottahal (92)  
Silvia Winkelmüller (80)  
Gerhard Mayer (80)

#### FISCHAMEND

An einem schönen Frühlingstag besuchten die Pensionisten das Schloss Eggenberg in Graz. Das Bauwerk ist von der magischen Naturphilosophie des 17. Jahrhunderts geprägt und verfügt unter anderem über 24 eindrucksvolle Prunkräume. Nach dem Mittagessen spazierten die Ausflügler durch den Schlosspark und beobachteten die Pfäue.

#### GRAMATNEUSIEDL

Eine Tagesfahrt brachte die Mitglieder nach Marchegg, dem Zentrum der aktuellen Landesausstellung. Die äußerst aufschlussreiche Führung machte die Vielfalt des Marchfelds deutlich. Der Mittagsrast in Wittau folgte eine



FISCHAMEND: Tagesfahrt nach Eggenberg



GRAMATNEUSIEDL: Am Biohof Adamah

**Visite des Biohofs Adamah.** Wie man erfuhr, werden hier fruchtige Säfte, Pestos, Dinkelnudeln, Tees, Öle und aromatische Gewürzmischungen hergestellt.

#### HIMBERG

Mitglieder aus Himberg und Pellendorf brachen nach Krems auf, wo man ihnen die **Bailoni Marillen-Destillerie** vorstellte. Nach der Führung konnten sie die Erzeugnisse verkosten und er-

werben. Das Mittagessen nahmen die Ausflügler in Niedergrünbach ein, und zwar im Wirtshaus Fischlmayer. „Man wusste gar nicht, wo man zuerst hinschauen sollte“, meinte ein Gast: „Überall hingen und standen lustige, schöne, alte Dinge.“ Nachmittags legten die Ausflügler eine **Schiffsfahrt auf dem Ottensteiner Stausee** ein.

#### MANNSWÖRTH

Aufgrund der Corona-Maßnahmen musste man die **Jahreshauptversammlung und die Ehrungen** lange verschieben. Jetzt aber lud der Vorstand die Jubilare der Jahre 2020 und 2021 zu zwei getrennten Feiern ein. Der Bezirksvorsitzende Johann Wicher und der Obmann Karl Stieler dankten ihnen herzlich für die Treue. Annemarie Rutzenholzer nahm trotz ihres Alters von fast 102 Jahren daran teil. Sie wurde für 35 Jahre Verbandszugehörigkeit geehrt.



HIMBERG: Ausflug ins Waldviertel



MANNSWÖRTH: Ehrung für Annemarie Rutzenholzer



MARIA LANZENDORF: Überraschung beim Klubnachmittag



MOOSBRUNN: Fahrt ins Pielachtal



RANNERSDORF: Leopoldine Göllner

## MARIA LANZENDORF

Die Bürgermeisterin Silvia Krispel spielte Osterhase, als sich die Pensionisten im Alfred-Leiner-Volkshaus zum **Klubnachmittag** einfanden. Dort **bekamen sie österliche Geschenke** überreicht, auch von der Ortsgruppe. „Schade, dass nicht öfter Ostern ist!“, meinte ein Herr launig.

## MOOSBRUNN

Der Kirchberger Bürgermeister Franz Singer brachte den Moosbrunnern die Schönheiten seiner Heimatgemeinde näher. Von der Aussichtsplattform aus ließ man den **Blick über das Pielachtal** streifen. Danach sahen die Ausflügler ein **Modell der Mariazellerbahn**. Am Nachmittag machte man sie mit der Dirndlfrucht und ihrer Veredelung vertraut.

## RANNERSDORF

Das Ausflugsjahr begann mit einem **Spaziergang im Naturpark**

**Hohe Wand.** Die Pensionisten speisten anschließend im Gasthof Mohr in Zweiersdorf, bekannt als „Spanferkelwirt“. Die Ortsgruppe gratulierte Leopoldine Göllner, ihrem ältesten Mitglied, zum **100. Wiegenfest**. Tragischerweise ist die Jubilarin, die 40 Jahre lang dem PVÖ angehört hat, kurz nach diesem außergewöhnlichen Geburtstag verstorben.

## SCHWADORF

Beim **Nachmittagstreffen** sorgten der Kaffee und der selbst gebackene Kuchen für eine gemütliche Note. „Das waren kurzweilige Stunden“, erzählte ein Mitglied.

## SCHWECHAT

Beim Hillinger in Jois warfen die Schwechater einen Blick in den gepflegten und gut gefüllten Weinkeller. Sie verkosteten so manches Tröpfel. Ein anderes Mal unternahm man einen **geführten Rundgang durch**



RANNERSDORF: Ausflug in den Naturpark Hohe Wand

**den St. Marxer Friedhof.** Die Fliederblüte schenkte ihm eine stimmungsvolle Atmosphäre. Bei der **Jahreshauptversammlung** wurde Johann Wicher zum neuen Vorsitzenden gewählt.

## Korneuburg

### Wir gratulieren:

#### ERNSTBRUNN

Katharina Schmiedl (97)  
Maria Bauer (90)  
Eva Mikusek (85)  
Karl Gneist (80)

Peter Marschner (80)

#### GERASDORF-OBERLISSE

Ernestine Rausch (85)  
**KAPELLERFELD**  
Elfriede Mazac (90)  
Margarete Pollhammer (90)

#### KORNEUBURG

Elisabeth Sladky (94)  
Alfred Tschauner (90)  
Frieda Koroschetz (85)  
Helene Pfalzmann (80)

#### LEOBENDORF

Johanna Wagner (80)

#### OBERROHRBACH

Leo Kaltenbrunner (80)



SCHWADORF: Gemütliches Beisammensein



SCHWECHAT: Rundgang am Friedhof Sankt Marx



LEOBENDORF: Ausflug nach Marchegg



LEOBENDORF: Herta Fürhauser, 91. Wiegenfest

**STOCKERAU**

Helga Baar (90)  
Christine Hähnel (90)  
Johann Eichinger (85)  
Katharina Essl (85)  
Christine Döttl (80)  
Helmut Mölzer (80)  
Waltraud Promber (80)

**ERNSTBRUNN**

Die Pensionisten fuhren nach Röhrabrunn, wo sie bei einem Heurigen fröhlich schmausten und tranken. Es war dies die **erste Veranstaltung im neuen Ausflugsjahr**. Nach vier Stunden mit vielen interessanten Gesprächen machte man sich auf den Heimweg. Dabei freute sich schon so mancher Teilnehmer auf den nächsten Tagesausflug.

**KAPELLERFELD**

Das Volksheim war Schauplatz der **Muttertagsfeier**. Bei dieser ersten Feierlichkeit seit zwei Jahren sorgte Günther Schwaigler,



OBERROHRBACH: Herzliche Glückwünsche

selbst Mitglied der Ortsgruppe, für die Musik. Verwöhnt wurden die **rund hundert Gäste** mit Gratis-Schnitzeln und selbst gemachtem Kartoffelsalat. Die Damen kehrten mit einem kleinen Margeritenblumenstock heim.

**KORNEUBURG**

Nach dem Frühstück ließen sich die Ausflügler durch die „**Erlebnisswelt Gallien**“ führen. Dann labten sie sich am ausgezeichneten Mittagsbuffet. Nachmittags reichte man ihnen Kaffee und Kuchen.



SPILLERN: Feier im „WieMex“

Die Musik fiel coronabedingt aus. Die Korneuburger konnten sich aber die **neue Brauerei ansehen** und wurden dort zur Verkostung gebeten. Der lustige Abschluss fand bei einem Heurigen statt.

**LEOBENDORF**

Die **Muttertagsfahrt** entführte die Mitglieder nach Marchegg, dem Domizil der NÖ-Landesausstellung. Der Kulturgenuß begeisterte die Reisenden. „Aber auch die Kulinarik kam nicht zu kurz!“, erzählte eine Teilnehmerin.

Herta Fürhauser feierte den **91. Geburtstag**. Die Mittwochsrunde gratulierte ihr im Volksheim herzlich.

**OBERROHRBACH**

Die Ortsgruppe lud zur **Muttertagsfeier** ein. Als kleine Aufmerksamkeit wurden die Mitglieder zu einem kostenlosen Mittagessen gebeten. Die Obfrau Gitti Sauer nutzte das Treffen auch, um **den Geburtstagskindern** – darunter ihr Gatte Richard – zu **gratulieren**.

**SPILLERN**

Schauplatz der überaus **gut besuchten Muttertagsfeier** war das Restaurant „WieMex“ in Spillern. Alfred Pertl unterhielt die Schar mit seiner Musik. Dem Anlass entsprechend wurden die Damen mit einer kleinen Aufmerksamkeit verwöhnt.

**STOCKERAU**

Nach zwei Jahren konnte **endlich wieder eine Tanzveranstaltung** im Blabolil-Heim stattfinden. Die



SPILLERN: Gut besuchte Muttertagsfeier



STOCKERAU: Ausflug nach Gallien



STOCKERAU: Beim Fünf-Uhr-Tee



STOCKERAU: Josef Schmidt ist 85



FURTH BEI GÖTTWEIG: Wanderer bei der Labestation

65 Besucher amüsierten sich blendend und schwangen eifrig das Tanzbein. Im voll besetzten Autobus **brausten die Pensionisten ins Waldviertel**, denn in Gallien wurde die neue Brauerei eröffnet. Die interessante Führung und das ausgezeichnete Essen ließen die Veranstaltung zum echten Höhepunkt werden. Josef „Pepi“ Schmidt, der Gründer und langjährige Vorsitzende der Ortsgruppe Niederrussbach, feierte den **85. Geburtstag**. Der Bezirksvorsitzende Regierungsrat Ditmar Fürst gratulierte ihm sehr herzlich, ebenso der Ortsstellenleiter Leo Zanitzer.



HADERSDORF U. UMG.: Traditionelle Osterwanderung



HADERSDORF: Besichtigung des Stifts Altenburg

## Krems

### Wir gratulieren:

#### FURTH BEI GÖTTWEIG

Karl Scheibehofer (85)  
Hildegard Bosch (80)  
Hermine Schartner (80)

#### HADERSDORF UND UMGEBUNG

Anna Rausch (92)  
Waltraud Holzer (80)  
**KREMS-LERCHENFELD**  
Anna Witkowitz (92)  
**KREMS-STEIN**  
Herta Forstner (91)  
**REHBERG-IMBACH**  
Herta Feiertag (80)

#### FURTH BEI GÖTTWEIG

Das schöne Wetter kam, wie bestellt, als die Ortsgruppe ihren **Wandertag** abhielt. Zwischen

einer viereinhalb und einer zehn Kilometer langen Strecke konnten die Teilnehmer wählen. **80 aktive Wanderer** und zahlreiche Gäste fanden sich bei der Labestation ein. Hier wurden alle mit Köstlichkeiten und Getränken verwöhnt.

#### HADERSDORF UND UMGEBUNG

Die **Wanderung am Ostermontag** hat Tradition. Die Strecke führte durch Hadersdorf und Umgebung. An der Labestation konnte man

frische Kraft tanken. Die Kinder suchten Osternester, die Teilnehmer erhielten kleine Geschenke. Die **Mutter- und Vaternachtsfahrt** entführte die Mitglieder nach Altenburg. Hier erfuhren sie dann Interessantes über die Geschichte und die Architektur des Stifts und seiner Gärten.

#### KREMS-LERCHENFELD

Im Beisein des Landessekretärs Hannes Sauer und des Bezirksvorsitzenden Alfred Scheichel



KREMS-LERCHENFELD: Jahreshauptversammlung mit Ehrungen



KREMS-STEIN: Aktive Wandergruppe



MÜHL DORF: Mütter und Väter feiern



MÜHL DORF: Führung in der Sandgrube 13

fand die **Jahreshauptversammlung** statt. Die Pensionisten bestätigten den Vorsitzenden Franz Knappel in seinem Amt. Margit Salzmann ist neu im Vorstandsteam; sie folgt Anna Fischer nach. Danach schritt man zur **Ehrung verdienter Mitglieder**.

### KREMS-STEIN

Die Pensionisten fieberten ihrer **ersten Wanderung** entgegen. Sie absolvierten eine schöne Runde in ihrer unmittelbaren Heimat. Von der Schwarzalm ging es zum Florianikreuz und über Neuberg wieder zurück. Der Bezirks- und Ortsgruppenvorsitzende Alfred Scheichel freute sich, die Mitglieder wieder beim **Klubnachmittag** begrüßen zu können – und zwar **im neuen Klublokal** in der Kremser Missongasse 15.

### MÜHL DORF

Nach der langen pandemie-

bedingten Pause brachen die Pensionisten zu einem **Ausflug nach Krems** auf. Ziel war die Winzergenossenschaft Sandgrube 13. Dort wurden die Gäste zu einer spannenden, sehr kurzweilig gestalteten Führung gebeten. Im Klublokal **ließ man die Mütter und die Väter hochleben**. Jede Damen nahm bei dieser Feier Blumen in Empfang, jeder Herr ein Fläschchen Wein.

### PAUDORF

Anlässlich des **Muttertags** organisierte die Ortsgruppe einen **abwechslungsreichen Tagesausflug**. In Schönberg am Kamp erzählte der Seniorchef der Straußenfarm Faszinierendes über die imposanten Laufvögel, die sich im Freigelände aus nächster Nähe beobachten ließen. Nach dem köstlichen Muttertagsmenü in einem nahen Gasthaus erlebte man ein unvergessliches Konzert

von Rudy Giovannini. Schauplatz war das Grafenwörther Haus der Musik. Betört von den herrlichen Melodien nahmen die Damen auf der Heimfahrt ein Geschenk in Empfang – eine kleine rote Rose aus Holz.

## Mödling

### Wir gratulieren:

#### BREITENFURT

Irmgard Mirna (99)  
Herta Pillwax (93)  
Friederike Fachathaler (93)  
Barbara Tarde (90)  
Leopold Holzer (90)  
Johann Judmann (85)  
Erwin Oujezky (80)

#### GISSHÜBL

Helene Sladohlawek (95)  
Johann Bleyer (95)  
Erika Dampfhofer (80)  
Helga Schindler (80)

#### HENNERSDORF

Erich Köller (96)

Elfriede Völkl (80)  
Christine Haubner (80)  
Renate Kucera (80)  
Heinz Jansa (80)

#### MÖDLING

Ferdinand Mikolasch (100)  
Melanie Strasser (96)  
Friedrich Renz (92)  
Johann Hanny (91)  
Valerie Sieghardt (91)  
Elisabeth Heindl (85)  
Helene Nejedlik (85)  
Josefine Stindl (85)  
Brigitte Dehn (80)

#### VÖSENDORF

Erika Fuss (94)  
Franz Nietl (91)  
Hildegard Polinski (80)

### AUSSTELLUNGS-ERÖFFNUNG

Im Rahmen der **Aktion „Kreativ 50 plus“** stellten zahlreiche Seniorenkünstler eine Auswahl ihres Schaffens im Brunner Heimathaus vor. Die Gesamtkoordination der Ausstellung hatten der Bezirksvorsitzende Meinhard Kronister und Helmut Baumgartner inne. Als Gastredner sprach Landespräsident Prof. Dr. Hannes Bauer zu den Gästen.

### BREITENFURT

Die Besucher der **diesjährigen Landesausstellung im barocken Schloss Marchegg** lernten die Geschichte des Marchfelds und dessen Vorzüge kennen. Nach der



PAUDORF: Besuch der Straußenfarm



BEZIRK MÖDLING: Ausstellung „Kreativ 50 plus“



BREITENFURT: Im Museum für Urgeschichte



BRUNN/GEbirGE: Führung durch das Parlament



BRUNN/GEbirGE: Auf Schloss Burgau

Mittagsrast in Gaweinstal steuerte ihr Bus das **Schloss in Asparn an der Zaya** an. Der Bogen der hier gezeigten Exponate reichte von der Urgeschichte bis ins Mittelalter. Bei der abschließenden Heurigeneinkuhr wurde angeregt über die gesammelten Eindrücke diskutiert.

### BRUNN/GEbirGE

Auf Einladung des Nationalratsabgeordneten Alois Schroll wurden die Pensionisten durch die Hofburg geführt. Sie beherbergt zur Zeit auch das Parlament. Später ging es auf den Cobenzl hinauf. Ein anderes Mal steuerten die Brunner mit ihrer Obfrau Susanne Neubauer das **Schloss Burgau** an: Beim Streifzug durch die Osterausstellung gab es Handwerkskunst zu bestaunen. Im Klublokal erfreuten sich die Mitglieder an einem geselligen Beisammensein: Henny Samec

hatte die Osterjause liebevoll vorbereitet.

### GISSHÜBL

Endlich erlaubten es die Coronavorschriften wieder, gemeinsam zu verreisen. Die **dreitägige Fahrt nach Ungarn** erschloss ihren Teilnehmern die Sehenswürdigkeiten Budapests. Weitere Ziele waren das Lieblingsschloss der Kaiserin Sissi in Gödöllő, der Reiterpark der Brüder Lázár, die Künstlerstadt Szentendre oder die Basilika in Esztergom.

### KALTENLEUTGEBEN-WIENERWALD

Die **erste Tagesfahrt** führte die Pensionisten ins Pielachtal. In der **Dirndlmanufaktur** der Familie Fuxsteiner erfuhren sie, welche Köstlichkeiten hier nach alter Tradition zubereitet werden. Natürlich gab es auch die Möglichkeit, die Produkte

zu verkosten. Der Tag klang bei einem Heurigen aus.

### LAXENBURG

Begeistert kehrten die Ausflügler aus dem **Mittelburgenland** heim. Dort hatten sie das prächtige **Renaissance-Schloss in Deutschkreutz** besichtigt, das der Künstler Anton Lehmden erworben und restauriert hatte. Er richtete hier auch eine gut 800 Quadratmeter weite Ausstellungsfläche ein. Der Laxenburgerhof war Schauplatz der **Mutter- und Vaternachtsfeier**. Nach der gemütlichen Kaffeejause wurden kleine Geschenke und Blumen überreicht. Ein gutes Glas Wein rundete das Treffen ab.

### MARIA ENZERSDORF

Das **Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal** zählt zum UNESCO-Weltnaturerbe. Es soll möglichst ursprünglich erhalten bleiben. Das „**Haus der Wildnis**“ in Lunz

erlaubte seinen Gästen dennoch Einblicke in diese Wildnis. Bei herrlichem Wetter spazierten die Ausflügler später zum See. Zu Mittag speisten sie im Zellerhof. Mit ausnehmend netten Worten stellte sich Christine Auer bei Elfriede Plasil und Hermine Föhist ein: Sie dankte den beiden Damen für 35 bzw. 25 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft.

### MÖDLING

Nach einem Spaziergang durch den **Ostermarkt im Schloss Schönbrunn** stärkten sich die Mödlinger bei der „10er Marie“, dem wohl ältesten Heurigen in Wien. „Endlich können wir auch wieder gemeinsam etwas unternehmen!“, stellte eine Pensionistin zufrieden fest.

### MÜNCHENDORF

Die Mitglieder fieberten dem monatlichen Plaudertag entgegen. Da er in die Osterzeit fiel, reichte



GISSHÜBL: Stadtbesichtigung in Budapest



KALTENLEUTGEBEN-WIENERWALD: Tagesfahrt ins Pielachtal



LAXENBURG: Besichtigung von Schloss Deutschkreutz



LAXENBURG: Mutter- und Vaternachtsfeier



MARIA ENZERSDORF: Geehrte Mitglieder



MARIA ENZERSDORF: Führung im „Haus der Wildnis“



MÖDLING: Einkehr bei der „10er Marie“



MÜNCHENDORF: Beim Informationsaustausch

man nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern bat die Gäste zusätzlich auch zum Osterbuffet. Außerdem wurde **über die bevorstehenden Aktivitäten, Reisen und Ausflüge gesprochen**. Jeder Besucher kehrte mit einem Osterkranzler heim.

### PERCHTOLDSORF

Im Rahmen der **Mitgliederversammlung** schritten die Pensionisten zur Wahl des Vorstands. Der Vorsitzende Toni Plessl und die Klubbetreuerin Ingrid Pap

**dankten treuen Mitgliedern:** Die Kassierin Christine Pyringer und Charlotte Archleb gehören dem PVÖ schon 35 Jahre an.

### WIENER NEUDORF

Das Vereinsleben hatte lange pausieren müssen. Nun begannen die gemeinsamen Aktivitäten wieder. Die **Seniorenachmittage finden jeden Dienstag um 13.30 Uhr** im Freizeitzentrum statt. Vor allem Alleinstehende schätzen die Möglichkeit, hier mit anderen zu

plaudern. Der erste Halbtagsausflug brachte die Mitglieder in die „Remise“: Dieses **Museum der Wiener Linien** bot einen Überblick über 150 Jahre Öffi-Geschichte – von der Pferdetramway bis zum modernen Waggon.

### Tulln

#### Wir gratulieren:

**ABSDORF**

Josef Guggenberger (80)

**GRAFENWÖRTH**

Anna Schneider (93)

Margarete Hirbaum (90)

Maria Haller (85)

Hermine Kitzler (85)

**KIRCHBERG/WAGRAM**

Ludwig Böhm (85)

**ST. ANDRÄ-WÖRDERN**

Herbert Jenik (95)

Franz Altenberger (90)

Ingeborg Novoszei (85)

Gerda Lisa (80)

Elfriede Schauer (80)

Wolfgang Gratzl (80)

Helmut Gruber (80)



PERCHTOLDSORF: Mitgliederversammlung mit Ehrungen



PERCHTOLDSORF: Der neu gewählte Vorstand



WR. NEUDORF: Im Wiener Straßenbahn-Museum



GUGGING-KIERLING: Blumen zum Muttertag



MICHELHAUSEN: Vor der Buchbergwarte



ST. ANDRÄ-WÖRDERN: Reise nach Spanien



TULBING, KÖNIGSTETTEN U. UMG.: Ein kleines Ostergeschenk



TULLN: An der Costa de la Luz

### GUGGING-KIERLING

Die Ortsgruppe veranstaltete einen **Klubnachmittag zur Feier des Muttertags**. Die anwesenden Damen erhielten als Zeichen der Wertschätzung einen kleinen Blumengruß. Sie wurden außerdem zu einem guten Abendessen gebeten.

starteten bei der Lorenzikirche in Markersdorf und schritten dann durch den Wald in Richtung **Buchbergwarte**. Nach dem Mittagessen „am Gipfel“ stiegen sie wieder ab. Zu guter Letzt entspannte sich die Wandergruppe beim Heurigen Fallbacher in Pixendorf.

Mitglieder zum **Frühjahrestreffen nach Spanien**. Zwar blies oft eine kühle Brise vom Atlantik, doch mit den schönen Ausflügen in der Provinz Huelva, an der Algarve und nach Sevilla wurden die Reisenden allemal entlohnt. „¡Hasta luego!“, hieß es zum Abschied.

augenzwinkernd: Beim **Klubtreffen im Gasthaus Pfaller** bekam nämlich jedes Mitglied ein buntes Osterei überreicht.

### TULLN

Gemeinsam mit Freunden aus Zwentendorf, Absdorf und Wien **begaben sich die Tullner nach Spanien**. Die Reise stand unter der bewährten Regie des Obmanns Hans-Herbert Walder. Wo immer die Pensionisten auch hinkamen, überall erwarteten sie einzigartige Kulturgüter, blühende Landschaften und kulinarische Genüsse. Beim Einchecken am Flughafen von Sevilla bewies man Geduld.

### MICHELHAUSEN

Das wunderbare Frühlingswetter wurde für eine **kleine Wanderung** genutzt. Die zwölf Pensionisten

### ST. ANDRÄ-WÖRDERN, ZEISELMAUER

Unter der Leitung ihrer Vorsitzen- den Theresia Walder flogen die

### TULBING, KÖNIGSTETTEN UND UMGEBUNG

„In Tulbing war der Osterhase unterwegs“, erzählte eine Dame

### ZWENTENDORF

Die Pensionisten schlossen sich den Tullnern an und **flogen nach Spanien**. Besonderen Eindruck hinterließen die Bootsfahrt entlang der Algarve-Küste, der Besuch der Kathedrale von Sevilla und die Ausflüge in der Provinz Huelva. Vielleicht werden die Zwentendorfer in Zukunft als eigenständige Gruppe unterwegs sein. Nach der coronabedingten Pause veranstaltete die Ortsgruppe wieder ein **Frühlingsfest mit gleichzeitiger Muttertagsfeier** im Donauhof. Unterhaltungsmusik und eine Tombola bereicherten das Programm. Die Mitglieder erlebten einen gemütlichen Nachmittag.



ZWENTENDORF: Frühlingsfest im Donauhof



ZWENTENDORF: Beim Frühjahrestreffen



## Ehrung für die 150. Blutspende

Über 70 Liter Blut hat PVÖ-Mitglied Gerald Netzl aus Wien (Bildmitte) seit seinem 18. Lebensjahr bereits gespendet und damit unglaubliche 150 Mal sein Bestes gegeben. Dafür wurde er von Gerry Foitk vom Roten Kreuz (l.) mit der goldenen Verdienstmedaille mit goldenem Lorbeerkränzen ausgezeichnet. Schauspieler und Freund des PVÖ, Harald Krassnitzer (r.), gratulierte höchst persönlich und ging auch gleich selbst das erste Mal zur Blutspende. Denn aktuell ist der Blutlagerstand niedrig und jede Spende zählt.

GEWINN:  
3 x 1  
BUCH



## Geschichte der Volkshilfe

Anlässlich ihres 75-jährigen Jubiläums hat die Volkshilfe ihre Vorgeschichte erforscht und das Buch „Aus Widerstand und Solidarität“ herausgebracht. Der Schriftsteller und Kulturwissenschaftler Alexander Emanuel hat sein umfangreiches Wissen über die Volkshilfe eingebracht und zusätzlich in Archiven und Quellen recherchiert. Ein detailreiches und spannendes Buch über diese wichtige Organisation. echomedia buchverlag, € 24,90, ISBN 978-3-903989-33-7. Wir verlosen 3 x 1 Buch, Teilnahme siehe Vorteilsclub S. 43 (Kw. „Volkshilfe“).

# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

## PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



**Die ältere Generation, die sogenannten „Silver Surfer“, entdeckt und erobert die digitale Welt für sich.** Dem trägt der Pensionistenverband Rechnung, indem wir unser Online-Angebot stetig erweitern und ausbauen. Wir informieren aber natürlich auch in gewohnter Weise regelmäßig über unsere „traditionellen“ Medien wie unsere Mitgliederzeitschrift, Flugblätter, Briefe, Plakate und Aushänge in den Schaukästen. Damit ist garantiert, dass sich alle Mitglieder des Pensionistenverbandes immer aktuell informieren können – online und offline!

**Newsletter:** Registrieren Sie sich auf unserer Webseite unter [pvoe.at/newsletter](http://pvoe.at/newsletter) und erhalten Sie regelmäßig die wichtigsten Informationen direkt per E-Mail.

**Mitgliederbereich:** Wer sich auf unserer Webseite unter [pvoe.at/mitglied-werden](http://pvoe.at/mitglied-werden) mit seiner Mitgliedsnummer registriert, erhält Zugang zu unseren exklusiven Seiten für Mitglieder. Dort gibt es u. a. Informationen über spezielle Angebote, Veranstaltungen und nützliche Unterlagen sowie Formulare zum Herunterladen.

**Facebook:** Auf unserer Facebook-Seite [facebook.com/Pensionistenverband](https://facebook.com/Pensionistenverband) gibt es die neuesten Meldungen des PVÖ, aktuelle Betrugswarnungen, Fotos und Videos von Veranstaltungen, wichtige Nachrichten aus aller Welt und vieles mehr – fast in Echtzeit!

## „Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

Der beliebte Kinderbuchklassiker „Das kleine Ich bin Ich“ wurde von den Österreichischen Kinderfreunden in Zusammenarbeit mit dem Verlag Jungbrunnen als zweisprachige Ausgabe in Deutsch/Ukrainisch neu aufgelegt. Der Pensionistenverband Österreichs hat sich an diesem Projekt beteiligt, um Kindern aus der Ukraine ein Buch und hoffentlich auch ein Lächeln schenken zu können. Wenn Sie in Ihrer Nachbarschaft/Ihrem Bekanntenkreis ukrainische Kinder kennen, die sich über ein Buchgeschenk freuen würden, bitte melden Sie sich beim Pensionistenverband unter Tel.: 01/313 72-90.



Die Kinder freuen sich sichtlich über die ersten Exemplare von „Das kleine Ich bin Ich“, die ihnen von Wiens Bürgermeister Ludwig (2. v. r.), Jungbrunnen-Verlag Gf. Stacher-Gfall (r.) und Stadtrat Czernohorsky (l.) überreicht wurden.

Jede Familie wird in  
Zukunft von Pflege  
und Betreuung  
betroffen sein

**PFLEGEREFORM**

# Später Start, frühes Ende



**Licht & Schatten.** Zufall? Just am „Tag der Pflege“ verkündet die Regierung ein Pflege-Maßnahmenpaket. Endlich! Doch was steckt wirklich dahinter? Der Pensionistenverband hat analysiert und sieht bestenfalls einen „Start“.

**E**rinnern wir uns: Es gab einmal einen Bundeskanzler Kurz. Dieser rief im Jahr 2019 (2018 angekündigt) das „Jahr der Pflege“ aus. Und hielt wie üblich eine große Pressekonferenz ab. Und dann? Geschah jahrelang nichts! Mittlerweile haben wir das Jahr 2022 und nun, nach vier Jahren des Nichtstuns, des Verstreichens wertvoller Zeit und nach vier Sozialministern (inklusive Kurzzeitministern), gibt es einen – sagen wir – „Start mit Pflegemaßnahmen“. Denn von einer langfristigen Reform sind wir nach wie vor weit entfernt.

Das entscheidendste Manko bei den nun von der Regierung vorgestellten Maßnahmen ist die Befristung auf zwei bis drei Jahre. Viele vom Pensionistenverband Österreichs in einem umfassenden Pflegekonzept vorgebrachte (und mehrfach in UG/Unsere Generation präsentierte) langfristige und strukturelle Maßnahmen fehlen.

#### ALLE BETROFFEN

In Zukunft wird jede Familie von Pflege und Betreuung betroffen sein – ob man selbst welche braucht oder ob man welche für ein Familienmitglied organisieren muss. Daran erkennt man die großen

**ENDLICH – nach vier Jahren Stillstand und vier Ressortministern gibt es erste Maßnahmen in Sachen Pflege.**

DR. PETER KOSTELKA,  
PVÖ-PRÄSIDENT

Herausforderungen und vor allem den Handlungsbedarf.

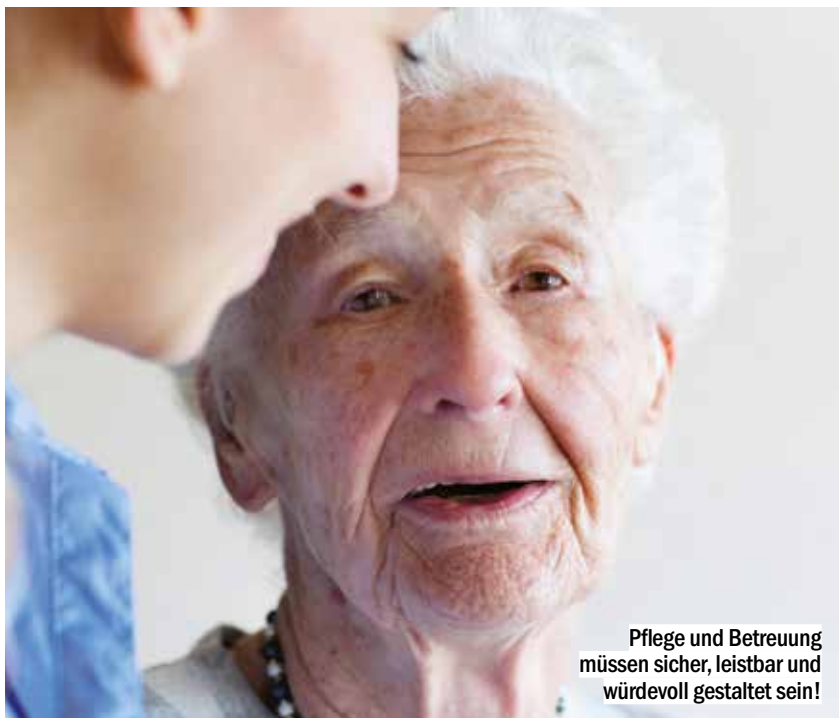
- Wer pflegt? Der Personalmangel ist jetzt schon eklatant. Es fehlen zehntausende Pflege- und Betreuungskräfte.
- Wer zahlt? Pflege und Betreuung kosten Geld. Die Finanzierung muss langfristig sichergestellt sein.

Wie schnell das Pflegesystem an seine Grenzen kommt, hat auch die Corona-Pandemie eindrücklich gezeigt.

#### MIT PFLEGE KEINEN PROFIT MACHEN

Und ein weiterer Fall beweist, dass eine echte Reform kommen muss, um Pflege- und Betreuung sicherzustellen: Ein privates Seniorenheim hat seine Bewohner\*innen aus „Effizienzgründen“ einfach vor die Tür gesetzt. „Das ist ein unmenschlicher Skandal“, zeigt sich Dr. Peter Kostelka, Präsident des ►





Pflege und Betreuung müssen sicher, leistbar und würdevoll gestaltet sein!

► Pensionistenverbandes Österreichs empört. „Damit wurden schwer pflegebedürftige, teils demente Menschen, die sich – übrigens mit viel Geld – auf einen ruhigen, gesicherten Lebensabend eingestellt hatten, dazu gezwungen, ein neues Dach über dem Kopf zu finden. Das ist eiskaltes Profitstreben auf Kosten der Schwächsten!“, kritisiert Kostelka.

#### SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

Derartige Geschehnisse entlarven auch die Unmenschlichkeit dieser ausschließlich an Gewinnmaximierung orientierten Unternehmen. Hier zählt ausschließlich das Geld und nicht der Mensch! Wenn der geforderte Gewinn nicht mehr erwirtschaftet wird, werden mit Minimalfristen Verträge gekündigt, wird zugesperrt oder verkauft.

Kommt es dann hart auf hart, müssen wieder Angehörige oder die öffentliche Hand – wie im aktuellen Fall der Fonds Soziales Wien – einspringen. „Privat statt Staat ist keine Lösung – Pflege und Betreuung müssen sicher, leistbar und würdevoll gestaltet sein!“, stellt PVÖ-Präsident Kostelka klar.

#### KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

In dem von der Regierung vorgestellten Pflegemaßnahmen-Paket gibt es nach einer Analyse des Pensionistenverbandes auch einige „Pferdefüße“.

Beispielsweise beim Angehörigenbonus. Dieser soll zur Unterstützung für pflegende Angehörige in Höhe von 1.500 Euro pro Jahr Personen gewährt werden, die jemanden pflegen, der in der Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7 ist. „Wie sich nun herausstellt, gilt dieser Angehörigenbonus aber nicht für Pensionisten. Das ist mehr als unverständlich, zumal von bereits in Pension befindlichen Frauen und Männern aufopfernde Pflegeleistung für den/die jeweils angehörigen PartnerIn oder nahe Verwandte erbracht wird. Dieser Ausschluss ist nicht nachvollziehbar! Ohne diesen Einsatz von rund 55.000 Pensionist\*innen würde das Pflegesystem in Österreich vollends kollabieren“, so Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka.

Der Pensionistenverband fordert, dass auch Pensionist\*innen den Angehörigenbonus erhalten. Und dass es eine Pflegereform gibt, die diesen Namen verdient! 🗣️

## Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

Die Regierung hat ein Pflege-Maßnahmenpaket vorgestellt. Kommen soll das alles ab 2023. Derzeit läuft die Gesetzesbegutachtung. Dabei wird der Pensionistenverband seine Verbesserungsvorschläge einbringen.

### Befristet

Die Maßnahmen wirken nicht langfristig, sondern gelten zunächst nur für zwei bis drei Jahre. Der Pensionistenverband fordert eine langfristige und nachhaltige Pflegereform. Und: Das Thema ist so komplex und wichtig, dass ein Pflege-Staatssekretariat dafür zuständig sein muss.

### Personal

Positiv: Ein Gehaltsbonus für Pflegepersonal und ein Ausbildungszuschuss für Berufsumsteiger/-einsteiger. Aber: Maßnahme ist befristet.

### Demenz/24-h-Betreuung

Positiv: Finanzierung von 20 Stunden zusätzlich pro Monat für Pflege und Betreuung bei schweren psychischen Behinderungen oder Demenz. Aber: Förderung für 24-Stunden-Betreuung wird nicht erhöht.

### Angehörigenbonus

Pflegende Angehörige sollen ab dem Jahr 2023 einen „Angehörigenbonus“ in Höhe von 1.500 Euro erhalten. Voraussetzung ist, dass die zu pflegende Person in Pflegestufe 4 oder höher eingestuft ist.

PVÖ-Kritik: Pflegende Angehörige, die bereits in Pension sind, sollen laut Regierung diesen Bonus nicht erhalten. Ungerecht! Das muss geändert werden!

ONLINE UND OFFLINE

# Mit und ohne Computer

**Corona hat unser tägliches Leben verändert.** Vieles wurde digitalisiert, sprich: ist nur mehr mit Computer oder Smartphone abzuwickeln. Gerade für ältere Menschen muss es aber immer auch eine Lösung „ohne“ geben.

Die Impfanmeldung online durchführen, den Grünen Pass online abrufen – das sind nur zwei wesentliche Abläufe, die in Pandemiezeiten vielen Menschen die Möglichkeit gaben, Termine oder Dokumente online – also per Computer oder Smartphone („Wischhandy“) – zu bekommen. Gut so, der Pensionistenverband unterstützt den digitalen Fortschritt.

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

und konnten erreichen, dass die Impfanmeldung auch persönlich über Gemeinden oder Hausärzte sowie der Grüne Impfpass auch bei Apotheken erhältlich ist.

## DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

Die Digitalisierung von immer mehr Lebensbereichen ist nicht aufzuhalten und hat auch viele Vorteile. Aber es muss sichergestellt werden, dass es immer eine analoge Alternative

gibt. Dass man etwas persönlich, telefonisch oder auf Papier/per Post bewerkstelligen kann – vor allem im öffentlichen Bereich. Leider sind die öffentlichen Stellen hier nicht sehr vorbildhaft. Der viel beworbene „Reparatur-Bonus“, mit dem man einen finanziellen Zuschuss bekommt, wenn man etwas nicht gleich wegschmeißt, sondern reparieren lässt – er ist leider nur online einreichbar. Vielfach springt der Pensionistenverband ein und

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

## AB 2024 ALLES ONLINE

Die Regierung will alle Behördenangelegenheiten bis 2024 online anbieten. Okay. Aber bitte nicht NUR online. Wir fordern ein Recht darauf, dass man auch offline ein vollwertiges Mitglied unserer Gesellschaft ist.

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

BEZAHLTE ANZEIGE

**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbare*  
**AUSZEIT**

3 Tage/2 Nächte p. P.  
ab € 312,-

Gültig bis 31.8.2022  
Tel: 03333 500-0  
[www.heiltherme.at/auszeit](http://www.heiltherme.at/auszeit)

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

# Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

**Heiß begehrt und viel gepriesen.** Das ist nicht nur die Mitgliedschaft im Pensionistenverband, sondern auch die Werbeprämie für Werber\*innen und Neumitglieder.

**D**er Trend zum XXXLutz Riesenschnitzel hält an. Und – was für den PVÖ noch erfreulicher ist: Der Trend, dass der Pensionistenverband wöchentlich neue Mitglieder gewinnen kann, ist ebenfalls ungebrochen. Die aktuelle Werbeaktion des PVÖ verbindet beides und ist deswegen überaus beliebt – natürlich, nicht jede oder jeder ist von Schnitzeln begeistert. Das wissen und respektieren wir im PVÖ und deshalb wird es bald eine Aktion mit einer anderen Prämie für Werber\*in

und Geworbene/n geben. Doch jetzt steht noch der gemeinsame Genuss im Vordergrund.

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n neue/n Freund/in für den PVÖ gewinnen.

## VORTEILE ÜBER VORTEILE

Wie neue Freunde gewinnen? Ganz einfach: Erzählen Sie Freunden und/oder Bekannten von den vielen Vorteilen, die eine Mitgliedschaft im Pensionistenverband bietet.

Um bei der Vielzahl an Vorteilen und Angeboten nicht etwas auszulassen, hilft es, UG – *Unsere Generation* mitzunehmen und gemeinsam darin zu blättern: Einkaufsvorteile gleich auf den Seiten 2 und 3, Sportangebote auf Seite 28, Reisen auf den Seiten 34 und 35, Kultur und Unterhaltung auf den Seiten 41, 42 und 43 und schließlich noch die PVÖ-Wanderkollektion auf der hinteren Umschlagseite.

Allesamt Angebote, die es in dieser Form NUR für PVÖ-Mitglieder gibt.

## AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

Viele weitere Vorteile sind in den letzten Wochen – nach langem „Corona-Winter“ – wieder zu voller Blüte gekommen: das abwechslungsreiche Klubleben in den Ortsgruppen und auch die Angebote der Bezirks- und Landesorganisationen. Beispiele dazu gibt es auf den jeweiligen Landesseiten im Mittelteil dieser Ausgabe.

Und nicht zuletzt profitiert jede Pensionistin und jeder Pensionist von der Arbeit des PVÖ für die ältere Generation.



So sieht er aus, der PVÖ-Gutschein für ein Riesenschnitzel in allen XXXLutz Restaurants

# Jetzt Mitglieder werben!



## XXXL-Restaurants

### Schnitzel für Neumitglieder und Werber

Das Mitgliederwerben für den Pensionistenverband ist jetzt besonders g'schmackig! Denn sowohl für alle Neumitglieder als auch für die Werber gibt es einen Gutschein für ein XXXL-Schnitzel, einzulösen in einem der nahezu in jedem Bezirk Österreichs zu findenden XXXLutz-Möbelhäuser.

Die Restaurants unseres Kooperationspartners sind bei „unserer Generation“ besonders beliebt. In einem geschmackvollen Ambiente gibt's in den XXXL-Restaurants immer besondere Geschmackserlebnisse. Und: XXXLutz setzt auf Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit zu günstigen Preisen.

Also, machen Sie es den beiden Damen links gleich: Neue Mitglieder für den Pensionistenverband werben und mit dem Gutschein (wird an die Neumitglieder und Werber zugesandt) gemeinsam ein XXXL-Schnitzel genießen!

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!

FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Der PVÖ is(s)t fein



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

ZEITUNGS-  
BEZUG

A

ÖSTERREICH  
ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
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: [datschutzbeauftragter@pvoe.at](mailto:datschutzbeauftragter@pvoe.at)

☐ Ich willig ein, 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

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION

4/2022 UNSERE GENERATION 19

Wer derzeit eine Solar- oder Photovoltaikanlage installieren lassen möchte, muss mit längeren Wartezeiten rechnen. Aber danach bieten sie ein Stück Unabhängigkeit durch selbst erzeugten Strom und Wärme.


### RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

# Mit der Kraft der Sonne

**Photovoltaik- und Solaranlagen** erleben einen wahren Boom. Unsere Immobilien-Profis informieren über Vor- und Nachteile.

**S**trom und Wärme durch Sonnenlicht! Photovoltaik- und Solarsysteme sind derzeit gefragt wie nie. Wichtig: Wer jetzt umrüsten möchte, muss etwas Geduld mitbringen. Für das Jahr 2022 gibt es in allen Bundesländern

nur noch vereinzelt Beratungs- und Installationstermine. Aber wer jetzt mit der Planung beginnt, kann Strom und Wärme spätestens im nächsten Jahr – zumindest zum Teil – „aus Eigenproduktion“ beziehen. Unsere Profis geben in der Tabelle

einen kurzen Überblick über die Vor- und Nachteile. Welche Variante am besten für Ihr Haus geeignet ist, erfahren Sie durch eine Expert\*innenberatung direkt vor Ort. Erkundigen Sie sich auch wegen Förderungen in Ihrem Bundesland. 

Vorteile		Nachteile	
<b>Photovoltaik</b>	• Zukunftsorientiert, effizient und klimafreundlich	• Hohe Anschaffungskosten	
	• Förderungen möglich	• Abhängigkeit von Sonne und Licht	
	• Strom kann im Haushalt vielseitig eingesetzt werden	• Platz und die Möglichkeit, Paneele anzubringen	
	• Überschussoptimierung durch Kombination mit Wärmepumpe möglich	• Eventuell die Optik	
	• Flexibel einsetzbar		
<b>Solarwärme</b>	• Zukunftsorientiert	• Hohe Anschaffungskosten	
	• CO <sub>2</sub> -neutral	• Abhängigkeit von der Sonne	
	• Förderungen möglich	• Alleine nicht ausreichend für Warmwasser und Heizung – alternatives Heizsystem notwendig	
	• Wenig Strombedarf		
	• Sehr gut geeignet in Kombination mit einem anderen Heizsystem		
<b>Hybridheizung</b>	• Hohe Versorgungssicherheit durch Kombination mit Brennwertechnik	• Höhere Anschaffungskosten durch komplexere Technik	
	• Reduzierter Einsatz fossiler Ressourcen	• Eventuell Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, außer beim Einsatz von Biogas	
	• Niedrige Heizkosten durch Nutzung kostenfreier Umweltenergie		



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)



150 Euro Energiekosten-Ausgleich für Österreichs Haushalte: Aber wer hat überhaupt Anspruch? Und wie kommen Sie an Ihre Gutschrift?

## ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

# 150 Euro – wer sie bekommt und wie!

In den letzten Wochen wurden von der Bundesregierung 150-Euro-Energiekosten-Gutscheine an Österreichs Haushalte per Post verschickt. Wir geben einen Überblick darüber, wer Anspruch hat und wie Sie zu dieser Gutschrift kommen.

• **Wer darf den Gutschein einlösen?** Einpersonenhaushalte dürfen maximal 5.670 Euro brutto im Monat verdienen, bei Mehrpersonenhaushalten liegt die Grenze bei 11.340 Euro. Sie müssen einen Vertrag auf Ihren Namen bei einem Stromlieferanten haben – der Gutschein gilt nur für Strom, nicht für Gas oder Fernwärme. Weiters gilt der Gutschein nur für jene Adresse, an der Sie von 15. März 2022 bis 30. Juni 2022 als Hauptwohnsitz gemeldet sind.

• **Wie komme ich zu meinem Geld/Bonus?** Der Gutschein kann online (über den QR-Code auf dem zugesandten Gutschein) oder per Post (mit dem beigelegten Kuvert) eingereicht werden. Dafür haben Sie bis 31. Oktober 2022 Zeit. Der Stromanbieter wird automatisch darüber informiert, die 150 Euro werden dann aber erst bei der nächsten Jahres- oder Schlussabrechnung von der Rechnung abgezogen.


• **Sie haben noch keinen Gutschein erhalten, finden ihn nicht mehr oder haben Fragen?** Die Energiekosten-Ausgleich-Hotline ist unter 050/233 798 für Auskünfte erreichbar.

## REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

# Schluss mit digitaler Diskriminierung!

Der Reparatur-Bonus kann nur online über das Internet beantragt werden. Die neue ID Austria soll künftig die Handysignatur ablösen – und setzt ein Smartphone voraus.

**Der Pensionistenverband fordert: Es muss eine „Offline“-Alternative geben!**

Der digitale Fortschritt darf nicht zu digitaler Diskriminierung führen. Der PVÖ hat bereits gegenüber den zuständigen Regierungsmitgliedern klargestellt, dass rasch eine Alternative für Personen ohne Internet geschaffen werden muss. Der Reparatur-Bonus muss auch via Brief, z. B. über die Bürgerservice-Stellen von Gemeinden, beantragt werden können. Und die ID Austria (oder eine andere, ebenfalls gültige Form der Handysignatur) muss auch ohne Smartphone funktionieren. 



Die ältere Generation wird in Sachen Internet und Co immer fitter. Aber es muss auch immer eine Alternative für jene geben, die noch „offline“ sind!



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



## Geldbehebung im Ausland

Grundsätzlich gilt: Bei Geldbehebungen innerhalb der EU reicht die Bankomatkarte. Bei Reisen in weiter entfernte Destinationen ist die Kreditkarte die bessere Wahl – die gängigsten Anbieter werden weltweit akzeptiert. Allerdings fallen bei der Bargeldbehebung mit Kreditkarten fast immer Gebühren an. Klären Sie am besten vor Reiseantritt auch das Tages-/Wochen-/Monatslimit Ihrer Karte und lassen Sie es gegebenenfalls anpassen. Im Urlaub wie zu Hause gilt: Bewahren Sie Zugangscodes und PINs keinesfalls mit der Karte auf, geben Sie die Karte nicht aus der Hand und achten Sie bei Zahlungen/Geldbehebungen darauf, dass Ihnen niemand über die Schulter schaut. Bei Verlust/Diebstahl: Kontaktieren Sie SOFORT Ihren Anbieter (die Sperr-Hotlines sind rund um die Uhr besetzt) und lassen Sie die Karte sperren.

## Morgensport mit Philipp.

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)

# Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

**Zehenspitzen-Stand.** Bei dieser Übung mit Fitness-Star Philipp kräftigen Sie die Beinmuskulatur. Gleichzeitig werden die Beine besser durchblutet: Die Muskelpumpe wird aktiviert, die dafür sorgt, dass unser Venensystem optimal funktioniert.



**2**

Heben Sie beide Fersen langsam vom Boden ab. Achten Sie auf eine gleichmäßige Spannung in den Beinen und im Po.



**3**

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und senken Sie die Fersen dann wieder ab.



**1**

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

Tipp für Geübtere: die Fußwippe (abwechselnd auf Zehenspitze und Ferse stellen).



**4**

Machen Sie eine kurze Pause. Führen Sie insgesamt 3 Sets mit 10-15 Übungswiederholungen durch. Wir wünschen viel Spaß!



## Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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 „Fit mit Philipp“ für das Donauinselfest 2022!

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

**Live dabei sein:  
Bewegung  
mit Philipp!**

„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**



## Ist Parkinson früh erkennbar?

Dieser Frage geht derzeit die Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie im Rahmen der österreichweit ersten Parkinson-Risiko-Studie nach. Finanziert wird die Studie vor allem von der Michael J. Fox-Stiftung. Nur bei voller Ausprägung der Symptome kann derzeit zu 90 Prozent eine Parkinson-Erkrankung sicher erkannt werden. Es gibt allerdings Hinweise, dass völlig andere Symptome erste Anzeichen für eine spätere Erkrankung sein können. Das Forschungsteam bittet nun möglichst viele Menschen, die über 50 sind und NICHT an Parkinson oder Demenz leiden, an der Studie teilzunehmen. Mehr Information erhält man online unter:

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



## Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

Süß, prall und saftig lachen uns Beeren und Früchte an. Doch sind sie nicht nur zum Naschen da, sondern mit ihren kosmetischen Wirkstoffen auch ein wahrer Leckerbissen für unsere Haut. Zudem sorgen sie auf vielfältige Art und Weise für aromatischen Genuss: als Apfelbutter, als Walderdbeer-Gummibärchen, als Marillensenf, Hagebuttenlikör oder Traubeneis. In fantasievollen Rezepten zeigt Doris Kern (Verlag Anton Pustet, € 22,-) wie die sommerliche Ernte kreativ verarbeitet werden kann.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Früchte“)!

# unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER

Mit Obst und Nüssen lässt sich aus Hirse oder Hafer ein köstliches „Kraft“-Müsli zubereiten



## KRAFT UND ENERGIE

## Guter Start in den Tag

Was Senioren brauchen ist Kraft, Schwung und Energie. Mit gesunder Ernährung kann man eine Menge erreichen. **Hirse**, mit Käse, Eiern oder Gemüse kombiniert ist ein guter Eiweißlieferant; er ist reich an Vitaminen zur Nervenstärkung und an Eisen, Magnesium und Zink. Schon im Mittelalter nannte man die Hirse das „fröhliche Getreide“, weil man nach dem Essen sehr oft viel bessere Laune hat. Ideal zu genießen als Auflauf, Brei oder „Hirsepsi“ (wie Risipisi). Das zweite gute Getreide im Bunde ist der **Hafer**. Er liefert nicht nur viel pflanzliches Eiweiß, sondern ist besonders in Kombination mit Milch und Milchprodukten energiereich. Viel gesundes Pflanzenfett und besonders leicht verdauliche Kohlenhydrate machen den Hafer zu einem Muss auf dem Speiseplan. Ideal am Morgen als Power-Frühstück oder als Haferflocken-Suppe mit Kräutern.

## FRISCH IN DEN SOMMER

## Saubere Matratze – guter Schlaf

Rund 10 % der Bevölkerung leiden beim zu Bett gehen: Die Augen röten sich, die Nase geht zu, der Hals kratzt – eine Reaktion auf den Kot der Hausstaubmilbe. Dieser kann schwere allergische Reaktionen verursachen. In der warmen Jahreszeit entsteht rund alle 3 Wochen eine neue „Hausstaubmilben-Generation“. Auch für kranke oder pflegebedürftige Personen, die viel liegen müssen und bei denen Hygiene enormen Stellenwert hat, ist eine saubere Matratze und damit ein erholsamer Schlaf sehr wichtig. Eine umweltfreundliche Matratzen-Vollwaschung bietet Matwash an: [matwash.at](http://matwash.at), Tel.: 01/226 33 33

 matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Impulse und Training sind auch für die Gesundheit der Gehirnzellen wichtig

# Training fürs Köpfchen

**100 Milliarden Nervenzellen** (Neuronen) sorgen im Gehirn für unser tägliches Denken, Handeln und Steuern aller Körperfunktionen. Auch unsere Gefühle und Erinnerungen sind hier zu Hause. **Was unserem Gehirn gut tut.**

**W**ir alle möchten mit dem Alter körperlich und insbesondere geistig fit bleiben. Doch aktiv dazu beitragen, dass unsere Gehirnzellen optimal unterstützt werden, tun wir leider viel zu selten. Dabei gibt es verschiedene Wege, unsere Gehirnzellen, unser emotionales Befinden und unsere mentale Leistungsfähigkeit auf eine natürliche Art und Weise in unserem Alltag zu unterstützen.

## WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

Erst vor wenigen Jahren fanden Wissenschaftler\*innen heraus, dass auch nach der Geburt im menschlichen Gehirn neue Nervenzellen entstehen: rund 1.400 Zellen pro Tag im Hippocampus, der im Inneren des Gehirns liegt und Erinnerungen sowie Lernfähigkeit koordiniert.

Rund ein Drittel aller Gehirnzellen wird im Laufe eines Lebens ausgetauscht. Im Alter sterben jedoch mehr Zellen im Gehirn ab, als sich neue bilden, die Hirnmasse verringert sich. Auch bilden sich durch den hochlaufenden Stoffwechsel im Gehirn viele Abfallprodukte, die eine Gefahr für die Funktion des Gehirns darstellen können. Das führt oft zu demenziellen Erkrankungen des Denkapparats. Nach Angaben

der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit rund 50 Millionen Menschen an Demenz erkrankt.

## BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

Wie unser Körper braucht auch unser Gehirn ständiges Training und Impulse, um gesund und fit zu bleiben. Ein wichtiges Element ist dabei Sport – vor allem aerobes Training wie z. B. Radfahren reduziert die Gefahr des Schrumpfens des Hippocampus und somit des Abbaus kognitiver Fähigkeiten. Wer 4- bis 5-mal die Woche eine halbe Stunde trainiert, unterstützt die Gesundheit der Gehirnzellen. Und damit es mehr Spaß macht: Suchen Sie sich Gleichgesinnte, um ihr „bewegtes Hobby“ zu teilen – zum Beispiel in den vielen Sportgruppen im Pensionistenverband Österreichs!

## AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT


Machen Sie es den Italienern nach: Stellen Sie Ihre Ernährung auf Mittelmeer-Produkte um. Damit verbessern Sie nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern lindern auch andere Leiden wie z. B. Bluthochdruck. Das sollte auf Ihrem Speiseplan stehen: Vollkorngetreide wie Quinoa, Hafer und Gerste, Blattgemüse und buntes

Gemüse, Nüsse, Erdbeeren und Heidelbeeren, Bohnen, Linsen und Sojabohnen, Geflügel, fetthaltiger Fisch und Olivenöl.

Bestimmte Naturheilmittel, aber auch Gewürze, regen die Gehirntätigkeit an und unterstützen die Gedächtnisleistung. Wer über die tägliche Ernährung nicht genug Nährstoffe zuführen kann, kann in Absprache mit dem Hausarzt auch auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

## DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

Ein gesundes Gehirn braucht ein gesundes Sozialleben. Bei der Interaktion mit anderen Menschen werden wichtige Bereiche des Gehirns angeregt: durch Zuhören, Informationsaufnahme und -analyse und Impulskontrolle. Der zwischenmenschliche Austausch hilft außerdem, das Stressniveau zu senken und beruhigt das Gehirn, sodass es effizienter arbeiten kann.

Ein Musikinstrument oder eine Sprache erlernen, Tanzen, Malen – all diese Hobbys sind ein gutes Training fürs Gehirn. Und wer sie mit anderen teilt – wie bei den Freizeitangeboten in den Ortsgruppen und Bezirksorganisationen des PVÖ –, profitiert gleich doppelt davon: für die Gesundheit der Seele und der kleinen grauen Zellen. 

## Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Gehirnzellen auf gesunde Art und Weise auf Trab halten können.



### Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, die Sauerstoffzufuhr erhöht sich um 30 Prozent. Wenn mehr Sauerstoff in die grauen Zellen kommt, bekommen sie auch mehr Nährstoffe. Fettablagerungen zwischen Zellen werden abgebaut, die Nervenimpulse können ohne Hindernis fließen.

### Schlaf

Erholsamer Schlaf ist für unsere Leistungsfähigkeit wichtig. Dabei speichert das Gehirn alle Erinnerungen aus unserem Kurzzeitspeicher in den Langzeitspeicher ab. Außerdem beseitigt es überflüssige Verbindungen zwischen den Nervenzellen, um Platz für neue Erinnerungen und neues Wissen zu schaffen.

### Geistige Aktivität

Training für unser Gehirn ist ganz einfach in den Alltag einzubinden. Jeden Tag ein Sudoku oder ein Logikrätsel lösen oder ab und zu mit den EnkelIn Memory spielen. Wissenschaftliche Studien besagen, dass ein Gehirn, das regelmäßig trainiert wird, weniger anfällig für eine Alzheimer-Demenz ist.

### Entspannung

Eine Pause tut auch unseren Gehirnzellen gut: Meditation, ein spannendes Buch oder etwas tun, was uns einfach Spaß macht. Dabei werden positive Gedanken und Emotionen in den Gehirnzellen erzeugt, die das Erinnern verstärken.

### Soziale Einbindung

Soziale Kontakte wirken sich direkt auf unsere Gehirnstruktur aus. Studien belegen, dass die Hirnsubstanz in manchen Regionen bei Menschen, die eine große soziale Einbindung haben, besser erhalten sind. Soziale Einbindung hält uns geistig fit.

### Stressreduktion

Kurzlebige Stressepisoden können geistig anregend sein, doch chronischer Stress kann die Regionen unseres Gehirns schrumpfen lassen, die für unsere Gedächtnisleistung zuständig sind. Auch die Konzentrationsfähigkeit leidet darunter. Chronische Stressfaktoren erkennen – und vermeiden!

Vergesslichkeit:

# „Was ich immer gesucht habe“

„Seit Jahren stellte ich eine schleichende Vergesslichkeit bei mir fest. Mir entfielen Namen und es fiel mir immer schwerer, mich zu konzentrieren.“

Albert M. (66)\*



Hin und wieder einmal etwas zu vergessen, ist völlig normal. Tritt Vergesslichkeit häufiger auf, kann es sich um natürliche Alterungsprozesse handeln. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

Albert M. ist Pensionist und hatte während seines Arbeitslebens nie Probleme mit der Konzentration oder Vergesslichkeit. Seit einiger Zeit hat er aber das Gefühl, geistig nicht mehr so fit zu sein, wie früher.

Formel enthält Pantothensäure für geistige Fitness, den Gehirnbaustein Lecithin und den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida®.

### NATÜRLICHER PROZESS

„Vielleicht liegt es daran, dass ich jetzt in der Pension, nicht mehr so viel denken muss“, lacht Albert M. „Aber Spaß beiseite: Teilweise habe ich mich richtig geschämt, wenn mir wieder ein Name entfallen ist.“ Wie Albert M. geht es auch vielen anderen Menschen. Sie merken, dass die geistige Leistungsfähigkeit abnimmt. Doch schämen muss sich dafür niemand, denn dieser Prozess ist genauso normal wie Abnutzungserscheinungen an den Gelenken, die sich im Alter häufen. Einfach fügen will man sich natürlich trotzdem nicht. Zur Unterstützung haben die österreichischen Forscher von Dr. Böhm® daher ein spezielles Präparat entwickelt: Dessen einzigartige

### ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

Auch Albert M. versucht es damit: „Seit einiger Zeit probiere ich, mit Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv gegenzusteuern. Ich bin der Meinung, dass sich mein Gedächtnis wirklich verbessert hat. Natürlich muss man auch durch seine Hobbys dazu beitragen – ich lerne jetzt in der Pension auch Englisch.“ Was er an sich selbst beobachtet, zeigen auch Studien: Der in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt verbessert nachweislich die Denkleistung und sorgt schon innerhalb von vier Wochen für mehr geistige Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.<sup>1</sup> „Genau das, was ich immer gesucht habe“, bringt Albert M. es auf den Punkt.

\*Name von der Redaktion geändert

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

BEZAHLTE ANZEIGE



**JETZT NEU:**  
2-Monats-Packung

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**  
Die Innovation bei Vergesslichkeit.

Nicht nur Schach,  
praktisch das ganze  
Leben ist in erster Linie  
eine Gedächtnisleistung

# Spermidin: das Lebenselixier

**Nahrung fürs Gehirn.** Zugegeben, Sie können Klugheit nicht essen oder in Kapselform schlucken. Aber Sie können mit bestimmten Stoffen Ihre Gehirnleistung verbessern.


**D**en Alterungsprozess aufhalten oder wenigstens verlangsamen, das wünschen sich viele. Nicht nur aus optischen Gründen. Auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt im Laufe der Jahre spürbar ab. Klar, dass daher auch die Wissenschaft in dieser Richtung sehr aktiv ist und nach dem Lebenselixier schlechthin sucht. Ein vielversprechender Kandidat dafür ist das Spermidin. Diese natürliche Substanz des Aminosäurestoffwechsels wird von körpereigenen Zellen und durch Mikroorganismen im Darm gebildet, kann aber auch mit der Nahrung zugeführt werden.

## VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

In zahlreichen Studien konnten chancenreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften von Spermidin nachgewiesen werden: Es zeigte sich eine positive Wirkung auf den Alterungsprozess, Übergewicht und Diabetes sowie auf das Immunsystem. Weiters geht eine erhöhte Spermidinaufnahme über die Nahrung direkt mit einem geringeren Risiko für Herzinsuffizienz und weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

Eine Studie der Medizinischen Uni Innsbruck führte zudem zum Schluss, dass es eine Verbindung zwischen der Quantität der Spermidinaufnahme und der Gedächtnisfunktion gibt. Probanden mit höherer Spermidinkonzentration im Blut waren im Schnitt geistig leistungsfähiger. Fragt sich nur, wie kann man der altersbedingt nachlassenden Spermidinproduktion im Körper gegensteuern? Durch vermehrte Aufnahme.

## KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Spermidingehalt zählen Weizenkeime, bestimmte Käsesorten, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Einen ausgetüftelten Speiseplan mit hohem Spermidingehalt zusammenzustellen ist aber sicher nicht jedermanns Sache. Zum Glück geht es auch einfacher: mit Nahrungsergänzungsmitteln, die das natürliche Polyamin Spermidin in konzentrierter Form enthalten – und noch mehr. Zusatzstoffe, wie z. B. Safran, Brahmi und Eisen, unterstützen auch die emotionale Balance und Entspannung und können helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern. 



**Brahmi** kommt ursprünglich aus dem südasiatischen Raum und wird auch als Gedächtnispflanze bezeichnet.



**Safran** hat eine ausgleichende Wirkung auf Nerven und Gemütslage und hilft, eine gute Stimmung zu behalten.



**Spermidine** fördert die Zellerneuerung, hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und verbessert die Gehirnleistung.



#### Im Einklang mit der Natur.

Reduktion auf das Wesentliche, Natur, Licht und Ruhe – das sind die Bausteine, die das architektonische Konzept von Marienkron prägen.



**Wasser und Bewegung.**  
Kneipen, Wassertherapie oder im Pool entspannen – Sie haben die Wahl.



**Ernährung mit Pfiff.**  
Gäste werden mit vegetarischen Gerichten aus frischen Zutaten verwöhnt.



**Entspannung pur.**  
Bei Massagen lässt es sich herrlich vom Alltag erholen.

# Entspannte Tage im Seewinkel

**Kurhaus Marienkron.** Wer Körper und Seele Gutes tun will, wird im burgenländischen Seewinkel fündig. Im Kurhaus Marienkron finden Sie wieder Ihre gesunde Mitte.

**U**nweit von Wien liegt ein Ort, an dem Gesundheit ganzheitlich begriffen wird. Tief verwurzelt in der Region Seewinkel und spirituell geprägt vom angrenzenden Kloster ist das Kurhaus Marienkron ein Pionier auf traditionsreichem Fundament. Seit 50 Jahren gilt das „Zentrum für Darm und Gesundheit“ als erste Adresse für Gäste jeden Alters, die eine Auszeit vom Alltag nehmen, gesundheitlich vorsorgen wollen oder einfach nur einen Impuls für eine gesündere Lebensführung suchen.

#### BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

Die ganzheitlichen Therapieangebote wirken wie eine Frischzellenkur für Körper und Geist. Gäste lernen, Momente wieder bewusster wahrzunehmen, die eigene Genussfähigkeit kehrt zurück und der Körper findet seine natürliche Balance. Bei den Kurpaketen hat man die Wahl von einer kleinen Auszeit (siehe Kasten), um Anstöße für einen gesünderen Lebensstil zu bekommen, bis hin zu einer 3-wöchigen Kur, die ganz individuell auf jeden Gast abgestimmt wird.

#### ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

Gesundheit beginnt in Marienkron im Darm. Für ein gutes Bauchgefühl werden Besucher im Kurhaus mit vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnt, ergänzt um einen Fleisch- oder Fischtag, um für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu sorgen. Auch das Fasten unter ärztlicher und diätologischer Anleitung unterstützt die optimale Regeneration des Darmbioms.

#### VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

Ein weitläufiger Regenerationsbereich mit Pool, Liegeterrasse und Blick in den Park sowie Sauna und Dampfbad laden zum Entspannen ein. Massagen, Wickel und Beautyanwendungen können zusätzlich genutzt werden, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Und auch die Umgebung bietet Gästen viele Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen: Spaziergänge rund um den Neusiedler See oder durch die Weinberge und Erkundungstouren per Rad. 📍

**10%**  
Rabatt für PVÖ-  
Mitglieder!  
Gültig von Juni bis  
August 2022

#### Kurze Auszeit

3–4 Nächte inkl. Genuss-Vollverpflegung  
1 entspannender Wickel & 1 Schnupper-Kneipp-  
guss & Regenerationsbereich mit Pool & Sauna  
**ab € 485,- im klimatisierten  
Komforteinzelzimmer**  
[www.marienkron.at/kurze-auszeit](http://www.marienkron.at/kurze-auszeit)

#### Auszeit im Seewinkel

7 Tage inkl. Genuss-Halbpension & Leihfahrrad  
& Regenerationsbereich mit Pool & Sauna  
**ab € 810,- im klimatisierten  
Komforteinzelzimmer**  
[www.marienkron.at/auszeit-im-seewinkel](http://www.marienkron.at/auszeit-im-seewinkel)

  
**MARIENKRON**

Kurhaus Marienkron GMBH  
Birkenallee 2 · 7123 Mönchhof  
[www.marienkron.at](http://www.marienkron.at)



VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

Eigentlich sollte doch der Sommer einziehen. Beim Schreiben dieser Zeilen hat es in den Bergen geschneit – es war Ende Mai ... Aber das ist keine Seltenheit, nur jedes Jahr ist man erneut überrascht.

Im Bundessportzentrum Obertraun wurde man vor vielen Jahren jeden Tag über einen Lautsprecher in den Zimmern geweckt. Ich war einmal zu Pfingsten – es war Juni – dort und es ertönte: „Ob es regnet oder schneit, das Frühstück steht für Sie bereit.“ Ein Blick aus dem Fenster bestätigte das – es war alles weiß.

Aber das Wetter sollte einen ja nicht von Bewegungsmöglichkeiten im Freien abhalten. Eine Weisheit sagt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung. Und das ist auch richtig so.

Egal ob beim Wandern, Radfahren aber auch bei anderen Bewegungseinheiten im Freien rate ich immer, sich „zwiebelmäßig“ anzuziehen. Mehrere dünne Schichten übereinander, sodass man nötigenfalls eine ausziehen kann. Und diese Schichten sollten atmungsaktiv sein. Das schickste Wanderdress hilft nichts, wenn einem nach kurzer Zeit innen das Wasser runterläuft. Daher ist Funktionskleidung so enorm wichtig. Denn Wohlfühlen bedeutet auch Wohlbehagen.

„Raus, raus, raus“, heißt jetzt die Devise. Aber bitte trotzdem achtsam sein, Abstand halten und regelmäßig die Hände waschen ...



Volle Konzentration auf den Drive: Landet der im Gebüsch oder im Sandbunker, dann gute Nacht.

# 8. PVÖ-Golfturnier

**Abschlag, Drive, Putt.** Nach einem Jahr coronabedingter Pause freuen sich die PVÖ-GolferInnen schon darauf, sich endlich wieder im Wettkampf messen zu können – Spaß inklusive.

Wer Ende Juni bei den PVÖ-Golftagen nicht dabei ist oder keinen Platz mehr ergattern konnte, wird dies am 2. September 2022 möglicherweise doppelt bereuen. An diesem Tag findet das bereits traditionelle PVÖ-Golfturnier statt, noch dazu auf demselben Platz wie die Golftage. Somit haben die KursteilnehmerInnen quasi auch noch Heimvorteil. Aber bis dahin ist ja noch ausreichend Zeit, dieses Handicap mit viel Training im Sommer im eigenen Golfclub einigermaßen wettzumachen. Und wie wir aus dem Fußball wissen: Heimvorteil ist nicht alles ...

## PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg  
5582 St. Michael im Lungau

Turnierfee für Mitglieder: € 89,- inklusive Turnierteller, Startgeschenk und Halfway-Verpflegung  
Turnierfee für Nicht-Mitglieder: € 94,-  
Greenfee für Proberunde: € 35,-, ist selbst vor Ort zu buchen und zu bezahlen.

Zimmer sind bitte selbst zu buchen und auch vor Ort zu bezahlen.

**Informationen & Anmeldung:** PVÖ-Zentrale, Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at und auf: pvoe.at

## E-Biken mit dem PVÖ

Dank der E-Bikes eröffnen sich unserer Generation ganz neue Möglichkeiten des Radfahrens. Das nützen auch immer mehr Landesverbände für Radwochen, wie zuletzt der oberösterreichische Landesverband mit einer Radwoche auf der Insel Rab (Bild rechts).



## PVÖ-RAD- UND -WANDERTAGE IN ST. MICHAEL IM LUNGAU

Achtung: Für Schnellentschlossene gibt es noch einige wenige Restplätze für die geführten Rad- und Wandertage im Biosphärenpark Lungau. Infos und Anmeldung bei Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at

Auch die Füße wollen trainiert werden, um gesund zu bleiben. Einfache Übungen können Sie auch beim Zähneputzen durchführen

BEZAHLTE ANZEIGE



## Auf Schritt und Tritt

**Gesunde Füße** sind für das Wohlbefinden des gesamten Körpers wichtig. Training, passende Schuhe und die richtige Pflege sind wichtig.

**S**preiz-, Senk-, Platt-, Knickfüße, Ballenzehen oder „Frostballen“: Fehlstellungen der Füße und Zehen können zu schmerzhaften Veränderungen im ganzen Gelenk- und Wirbelsäulbereich führen. Eine genaue Gang- und Fußanalyse bei einem Orthopäden hilft hier weiter; Fehlstellungen können mit Einlagen und Physiotherapie ausgeglichen werden.

### SCHUHE, DIE PASSEN

„Drückt der Schuh“, bilden sich schmerzhaft Hornhautstellen, „Hühneraugen“ und Nagelverletzungen (Einwachsen, Verhornungen durch Druck ...). Achten Sie daher beim Schuhkauf immer auf eine passende Weite und Größe, eine rutschfeste Sohle und ein bequemes Fußbett, das den Fuß stützt, führt und hält. Der Fuß sollte natürlich abrollen.

### PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

Regelmäßige Pflege der Füße ist wichtig, um die Haut geschmeidig zu halten. Sind bereits Nagel- oder Hornhautprobleme vorhanden, gehen Sie besser zu einer podologischen Fußpflege, die auch medizinische Aspekte (wie bei einem „diabetischen Fuß“) bei der Behandlung miteinbezieht.

### FÜSSE TRAINIEREN

- **Barfußgehen** stärkt Fuß- und Wadenmuskeln, beugt Thrombosen und Krampfadern vor.
- **Zehenkrallen:** Zehen zusammenziehen, ausstrecken, mehrmals wiederholen.
- **Fersenheber:** Fersen anheben, auf die Zehen hinaufdrücken, Füße langsam wieder absenken, wiederholen.
- **Zehenspreizen:** Fuß an Innen- und Außenkante in die Hände nehmen; Zehen wie Fächer auseinanderspreizen. ➔

Mit Hilfsmitteln wie genoppten Stressbällen oder einer kleinen Faszienrolle können Sie den Fuß ausrollen – entspannt den Muskeltonus bis hoch zur Hüfte!



Anwender sind begeistert:

# DIE Creme bei Hornhaut

Raue, trockene Fußsohlen und Hornhaut sind nicht nur unangenehm, sondern machen auch kein besonders schönes Bild. Wer nicht ständig den Bimsstein herausholen möchte, steuert am besten laufend gegen – etwa mit einer Spezialcreme.



Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Nicht umsonst ist die Haut an den Fußsohlen dicker als an anderen Körperstellen. Da sie dort aber auch über weniger Talgdrüsen verfügt, trocknet sie leichter aus. Kommen dann noch Druck und Reibung durch enge Schuhe dazu, können Sohlen und Fersen mit der Zeit rau und rissig werden, Hornhaut kann sich bilden.

Pflanzliche Öle aus Avocado, Olive und Nachtkerze sorgen bei trockenen und rauen Füßen ebenfalls für Linderung. Die Creme gehört nicht umsonst zu den meistverkauften Fußcremes aus der Apotheke\*. Schließlich findet man auch im Internet viele begeisterte Berichte von Anwendern:

### Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

„Seit ich diese Creme verwende, habe ich keine Probleme mehr mit Hornhaut oder Schrunden. Ich empfehle Lasepton auf jeden Fall weiter.“

**MONIKA K.\***

„Tolle Wirkung! Lässt sich gut auftragen, zieht schnell ein und macht weiche, geschmeidige Füße. Auch mein Mann verwendet sie gerne.“

**SONJA S.\***

\*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822





VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



*Ziel des Lebens ist  
Selbstverwirklichung.  
Das eigene Wesen  
völlig zur Entfaltung  
zu bringen, das ist  
unsere Bestimmung.*

OSCAR WILDE

## Selbstverwirklichung

**S**elbstverwirklichung – von den einen belächelt, von anderen ersehnt, von manchen erreicht.

Sich selbst zu verwirklichen bedeutet unter anderem, seine Fähigkeiten und Potenziale auszuschöpfen. Ebenso wie das Verfolgen persönlicher Ziele sowie Befriedigen eigener Bedürfnisse, ergo: ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies wiederum macht zufrieden, erfüllt und glücklich.

So unterschiedlich Menschen sind, so differieren ihre Möglichkeiten, so individuell ist deren Selbstverwirklichung.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow zeigt mit seinem Modell der Bedürfnispyramide, dass Selbstverwirklichung erst dann erreicht werden kann, wenn zuerst:

- die physiologischen Bedürfnisse – Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf, Wärme ...) –,

- dann die Sicherheitsbedürfnisse (Gesundheit, Arbeit, Schutz, Vorsorge ...),
- danach die sozialen Bedürfnisse (Kontakt, Zugehörigkeit, Freundschaft, Liebe ...)
- und die Individualbedürfnisse (Anerkennung, Wichtigkeit, Status ...) erfüllt wurden.

Erst dann kann die Entfaltung der Persönlichkeit mit all ihrer Kreativität gelebt werden.

Wie heißt es so schön im Volksmund: „Einen Schritt nach dem anderen.“

Etwas ganz Neues auszuprobieren, den Horizont zu erweitern, persönlichen Wünschen, Träumen und Zielen nachzugehen – sich selbst zu verwirklichen hat in jeder Lebensphase Platz und sollte auch stattfinden.

Viele Menschen sehen den Ruhezustand und die damit verbundene Freizeit als Chance zur Selbstverwirklichung, denn Alter soll nicht nur hingenommen, sondern auch gestaltet werden.

**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

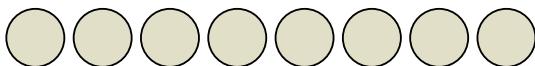
**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



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

ugs. Kw. für einen Verkehrsteilnehmer	▼	Kf.: Intern. Automobil-Ausstellung	Kf.: Europ. Währungsunion	▼	Nährmutter	▼	Kurzform: Tanklager
▼		▼	Schutzmauer	▶	▼		Hartganz
▼			plötzlicher Stoß	▼			▼
Monatsname			▼			recht-schaffen	
deshalb	▶						
▼				Teil schott. Namen	▶	▼	
▼				Eile	▼		
Farbe		Prüfung	▶				
▼		weibl. Vorname	▼				
▼					ebenfalls, des-gleichen		Camping-behausung
Heidekraut	knapp, schmal		Wortgefüge	▶			▼
▼	▼		römischer Sonnengott	▼			
spezielle Gaststätte					Abk.: Kalorie	▶	
Kf.: Nord-nordost	▶						
wissenschaftlich gebildet	▶						

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine Unterlage fürs Freibad.



Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

au – dan – dir – dra – erup – exakt – fre –  
 gat – ge – gie – gla – halt – in – len –  
 ma – ma – mai – mie – mis – na – nach – nau –  
 no – on – ra – ri – ruck – rus – schickt – sou –  
 ta – te – ti – tiert – to – tung – tur – um

Aus obigen Silben sind 14 Wörter der nachstehenden Bedeutungen zu bilden. Bei richtiger Lösung ergeben die ersten, dritten und letzten Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe † 1832.

1. Schauspielerei, 2. vulkan. Ausbruch,
3. Unterstützung, 4. Geisteskrankheit, 5. Insel im Bodensee, 6. gewandt, 7. Selbstständigkeit,
8. Fußpunkt, Gegenpunkt zum Zenit,
9. Schweizer Kanton, 10. US-Bundesstaat,
11. ungenau, 12. begabt, 13. Geleitschiff,
14. Fastenmonat der Moslems



Höhepunkte des Festivals: das Ballett „Carmen“ (o.) und Natalia Ushakova's Auftritt (r.)



**20% ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN**

## Sommer Theater Park

**Tanz & Musik.** Das junge Festival „Sommer Theater Park“ unter der künstlerischen Leitung von **Anastasia Irmiaeva** im Park des Kulturhauses St. Pölten-Wagram bietet seinem Publikum hinreißende Abende. In der Produktion „**Carmen**“ erzählen die **Tänzer\*innen des Europaballetts** in ausdrucksstarken Szenen die bekannte Geschichte von Carmen und Don José nach der Oper Bizets. In der Sommer-Open-Air-Gala lädt Ausnahmekünstlerin **Natalia Ushakova** leidenschaftlich zu einer musikalischen Reise durch die Welt der Oper und Operette ein. **Alexander Goebel** begibt sich auf die Spuren der Schlagermusik und beim **internationalen Ballettmeeting** feiern junge Talente und internationale Künstler\*innen den Tanz.

**1.-16. Juli 2022**, Sommer Theater Park, Oriongasse 4, 3100 St. Pölten; Karten: € 50,-/€ 40,-/€ 30,-/€ 20,- (Kat. I-IV), E-Mail: [karten@sommertheaterpark.at](mailto:karten@sommertheaterpark.at), Tel.: 02742/230 000; Information & Programm: [www.sommertheaterpark.at](http://www.sommertheaterpark.at)

**20% Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!**



## SENIORENREISEN:

# Neustart mit Sonne und Wolken

## Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

Die Zufriedenheit der SeniorenReisen-Gäste war diesmal überwältigend. Das ist es, was für SeniorenReisen immer an erster Stelle steht. Aber es ist nicht alles.

**P**ositive Rückmeldungen, so weit das Auge reicht. Liest man in den Ortsgruppenberichten der verschiedenen Regionalteile im Mittelteil dieser Ausgabe, so kann man nur zu einem Schluss kommen: Die Frühjahrstreffen an der Costa de la Luz und in Kreta, die nach zweijähriger Corona-Zwangspause endlich wieder stattfinden konnten, waren ein toller Erfolg. An- und Abreise, Hotels, Verpflegung, Ausflüge – alles hat gepasst. An dieser Stelle ein Tipp: Wer in Ortsgruppenberichten lesen will, die nicht aus seiner Heimatregion sind, kann das auf unserer PVÖ-Homepage [pvoe.at](http://pvoe.at) tun. Hier stehen alle 18 (!) Regionalteile zum Lesen bereit. Da hat man lange etwas zu tun!

Große Erleichterung über den Neustart der

Frühjahrstreffen auch bei SeniorenReisen. Und trotz des Erfolges bei den Reisegästen fällt das Resümee der Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner nicht ganz ungetrübt aus.

### UG: Wie haben Sie den Neustart der großen SeniorenReisen-Aktivitäten empfunden?

Mag. Gerlinde Zehetner: Befreiend. Endlich konnte man die Früchte von monatelanger – in diesem speziellen Fall sogar jahrelanger – Arbeit wieder sehen: glückliche Gäste in guter Urlaubsstimmung.

### Sie waren dort?

Natürlich. In Spanien und in Griechenland. Mehrmals, weil ich war dazwischen leider auch immer wieder in Wien, um Termine wahrzunehmen, die auch

mit diesen laufenden Frühjahrstreffen zu tun hatten, aber weniger erfreulich waren.

### Was ist geschehen?

Schon beim Start der Treffen hat sich abgezeichnet, dass neben all dem Sonnenschein der wieder möglichen Reiseaktivitäten leider auch einige dunkle Wolken am Horizont aufzogen. Wolken finanzieller Natur: Denn dass der Krieg in der Ukraine sich auch auf die Reisebranche massiv auswirken wird, war klar abzusehen. Ganz konkret: Wie bei Heizöl, Benzin und Diesel ist auch der Preis für das Kerosin, das die Flugzeuge antreibt, extrem in die Höhe geschnellt.

### Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

Für unsere Gäste überhaupt nicht. Die haben davon nichts bemerkt. Für SeniorenReisen allerdings schon: mit einer Nach-

## Sonne & Wolken

am Tourismus-Himmel: einerseits die Freude am beinahe wieder uneingeschränkten Reisen, andererseits enorm gestiegene Energiekosten.

Im Zeitraum von Dezember 2021 bis April 2022 – beim Start der Frühjahrstreffen – stieg der Preis für Kerosin um fast 80 Prozent!





Stimmung, Service und Sicherheit für die Gäste standen auch beim vergangenen Frühjahrestreffen an erster Stelle.



### Bei uns gilt:

Wir werden immer eine Lösung finden, die unserem Ruf als extrem kunden- und seniorenfreundliches Unternehmen auf jeden Fall gerecht wird.

zahlung im schmerzhaften Bereich. Das konnten und wollten wir natürlich nicht nachträglich an unsere Reisenden weitergeben.

#### Was bedeutet das für die kommenden Aktivitäten von SeniorenReisen?

Auch das Herbsttreffen in Istrien wurde mit unseren Partnern zu einer Zeit verhandelt und vertraglich gesichert, als die Preisexplosion am Energiesektor nicht abzusehen war. Das Herbsttreffen ist zwar keine Flugreise, wo es um Kerosin-Zuschläge in schwindelnder Höhe geht; aber auch der Preis für Diesel, mit dem die Reisebusse unterwegs sind, hat sich seit Vertragsabschluss nahezu verdoppelt. Wir werden die Entwicklung bis zum Start des Herbsttreffens – bis dahin sind es ja noch drei Monate – genau beobachten und bei Bedarf flexibel reagieren. Dass dabei auch die Interessen der Kunden im Vorder-

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

#### Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrestreffen sein?

Das lässt sich aktuell noch überhaupt nicht voraussagen und führt daher auch zu langwierigen Verhandlungen, die bis dato nicht abgeschlossen sind. Das ist auch der Grund, warum wir die Destinationen für die kommenden beiden Jahre noch nicht preisgeben können. Aber auch hier gilt: Wir werden eine Lösung finden, die unserem Ruf als extrem kunden- und seniorenfreundliches Unternehmen gerecht werden wird. Allerdings bitte ich unsere Gäste um Verständnis, dass wir auf die neuen Situationen entsprechend reagieren müssen und in Zukunft vorab sicherstellen, dass sich für SeniorenReisen kein wirtschaftlicher Nachteil im Nachhinein ergeben kann.



**Wir haben Unsummen bezahlt an Kosten für Teilnehmer\*innen, die dann einfach nicht gekommen sind.**

MAG. GERLINDE ZEHETNER,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ  
UND SENIORENREISEN

#### Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

Die vergangenen Treffen haben gezeigt, dass unsere einzigartigen Stornobedingungen, die sehr weit über die gesetzlichen Bestimmungen hinausgehen, unter diesen Voraussetzungen nicht haltbar sein werden. Wir haben Unsummen an Kosten bezahlt für Teilnehmer\*innen, die dann einfach nicht gekommen sind. Weil wir vertraglich dazu verpflichtet waren. Das volle Risiko lag also bei uns. Da bitte ich in Zukunft um mehr Verlässlichkeit und Fairness. Wir bieten unseren Reisegästen sehr gerne Stimmung, Service und Sicherheit. Aber auch SeniorenReisen braucht etwas Sicherheit. ☺



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Istrien

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

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

### Reisetermine

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



### Inkludierte Ausflüge

#### 1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet.

#### 1 x ganztags Opatija

Wandeln Sie auf den Spuren des 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.



## Rovinj

Es sind nicht die ganz großen Sehenswürdigkeiten, die den Reiz dieser Stadt ausmachen. Es ist der Mix aus Zeiten und Kulturen.



# Ein Cocktail der Kulturen

Kaum jemand aus unserer Generation war noch nicht dort. Aber alle, die schon dort waren, **wollen gerne immer wieder dorthin**. Rovinj ist keine Sehenswürdigkeit, die man nach einem Besuch abhakt. Rovinj ist ein Erlebnis.

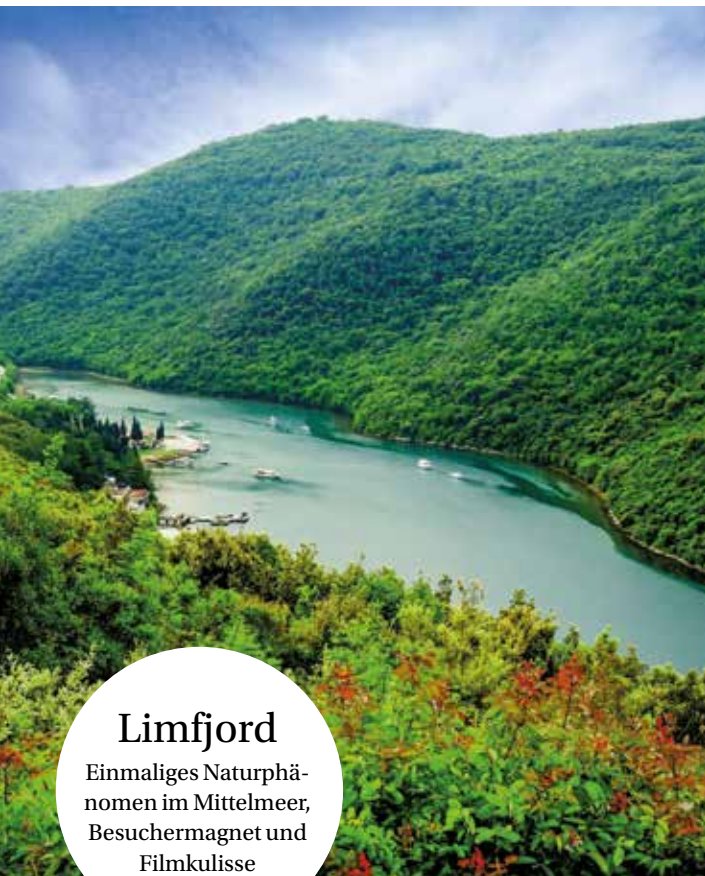
**D**urch kleine Gässchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem Städtchen auf dem Felsen auseinanderzusetzen. Denn es ist der Lauf der Geschichte, der Rovinj so charmant macht.

### DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

Begonnen hat alles, wie so oft, mit den Römern: Sie gründeten im 5. Jahrhundert –

und damit zwei Jahrhunderte früher als weiter im Süden Dubrovnik – eine befestigte Anlage namens Castrum Rubini. Und wie das damalige Ragusa (heutige Dubrovnik) war auch Castrum Rubini eine Insel.

Mit dem Festland verbunden wurde Rovinj unter der seit dem 12. Jahrhundert andauernden venezianischen Herrschaft erst im 18. Jahrhundert. Das war auch eine der letzten Taten der Venezianer, denn 1797 kam die Gegend unter die Herrschaft Österreichs. Vorerst allerdings nur für wenige Jahre – denn schon bald danach trat Napoleon seinen Siegeszug durch den ganzen Kontinent an.



## Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse


Ab 1813 war Rovinj bis zum Ende des Ersten Weltkrieges Teil des Habsburgerreiches, danach Teil Italiens und ab 1947 Jugoslawiens. Seit der Unabhängigkeit 1991 gehört Rovinj zu Kroatien.

### ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

Eine bewegte Geschichte, die sich bis heute im täglichen Leben niederschlägt: Offiziell gibt es in diesem Teil Kroatiens zwei Amtssprachen, Kroatisch und Italienisch. Im Alltagsgebrauch kommt es – vor allem bei den einheimischen Vertreter\*innen unserer Generation – durchaus vor, dass ein Satz halb kroatisch und halb italienisch gesprochen wird. Und ab und an mischt sich auch noch ein deutsches Wort darunter. Chaos? – Nein. Gelebte Vielfalt. An dieser Stelle ein Tipp: Wer des Kroatischen nicht mächtig ist, kommt mit Italienisch beim kommenden Herbsttreffen bestens voran.

Aber auch das ist nicht notwendig. Denn die örtlichen Reiseleiter\*innen werden Ihnen beim inkludierten Ausflug nach Rovinj alle Besonderheiten dieser Stadt in perfektem Deutsch näherbringen.

### VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

Abgerundet wird Ihr Tagesausflug beim Herbsttreffen durch ein echtes Kontrastprogramm am Nachmittag: Natur pur erwartet Sie im Limfjord, der eigentlich kein Fjord, sondern ein ehemaliges Flusstal ist. Auf dem Schiff werden Sie diese in Südeuropa einzigartige Landschaft erleben: Sattgrüne Hänge reichen direkt bis ans tiefblaue Meer heran. 



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

# Fernreisen 2022/23

**Entdecken Sie mit SeniorenReisen die große, weite Welt.** Alle angebotenen Reisen werden von einem Arzt und einem Reiseleiter von SeniorenReisen begleitet!

- 1 20.09.–04.10.2022 **Chile & Argentinien**
- 2 13.10.–26.10.2022 **Japan**
- 3 18.10.–06.11.2022 **Neuseeland**
- 4 20.11.–01.12.2022 **Ägypten total**
- 5 22.01.–07.02.2023 **Thailand**

IN PLANUNG:  
**Peru & Bolivien**



1 Chile & Argentinien: von den Anden zu den Iguazu-Fällen



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

FOTOS: ISTOCK BY GETTYIMAGES, PIXABAY.COM (4)

**Infos und Buchungen: SeniorenReisen Wien**, Gentzgasse 129, 1180 Wien  
**Öffnungszeiten:** Es wird um Terminvereinbarung ersucht.  
Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: [seniorenreisen@pvoe.at](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)  
[www.seniorenreisen.cc](http://www.seniorenreisen.cc) und [www.facebook.com/SeniorenReisenAustria](https://www.facebook.com/SeniorenReisenAustria)

# Kleid sam

Maria (66) sitzt gerne „im Sattel“ – ganz sportlich auf dem Pferd oder in Leder auf dem Motorrad. Hier präsentiert sie sich in den Mode-Lieblingen des Sommers: in luftig-leichten Kleidern.

**Fotos:** Bubu Dujmic.

**Styling und Make-up:** Martina Gaa.

**Bezugsquellen:**

Hämmerle – das Modehaus,  
[www.haemmerle-mode.at](http://www.haemmerle-mode.at)  
Humanic, [www.humanic.net](http://www.humanic.net)

**Mit Schwung!** Lange Ärmel und Maxilänge sind diesen Sommer bei Kleidern angesagt. Maria liebt Dynamik: beim Reiten, Skifahren, Radfahren und auf ihrem „Bike“. Schwungvoll darf da auch die Mode sein: Baumwoll-Maxikleid in A-Linie mit marineblauem Blättermuster, Schnürung und Rüschen (Modell „Milly“/0039 Italy, Hämmerle); Sandalen mit Ringelement und Keilabsatz (Rieker), Backpack-Tasche in Blau (Tommy Hilfiger, beides Humanic).

1



**Im Zickzack.** Als Mitglied der „Red Biker“ macht Maria auch große Touren auf dem Motorrad. Eine Freiheit, die sie besonders genießt. Hier präsentiert sie sich in einem aparten Hemdblusenkleid mit Zickzack-Muster, 3/4-Ärmeln und Taillengürtel zum Binden (Windsor, Hämmerle) sowie Glattleder-Keilsandalen in Gold (Poé, Humanic). Tasche: privat.



**Flower-Power.** Auch das Fallschirmspringen (Tandemsprünge) zählt zu den Hobbys unseres abenteuerlustigen Models. Maria in einem langen Boho-Stufen-Kleid aus Viskose mit sommerlichem Ibiza Allover-Print, 3/4-Ärmeln und Stufenvolants (Emily van den Bergh, Hämmerle) und angesagten Metallic-Pantoffeln („Arizona“ von Birkenstock, Humanic).



**Exotik pur.** Wenn die Hitze das Land zum Flimmern bringt, ist man in diesem luftigen Hemdblusenkleid mit tropisch-karibischem Muster „gut gekühlt“ (Rossana Diva, Hämmerle). Perfekt abgestimmt dazu: die Glattleder-Plateau-Sandalen in pulsierendem Orange (Pat Calvin) und die Bast-Clutch mit entzückender Muschel-Verzierung (Bali Bali, beides Humanic).



4

**Sommertraum.** Zum Abschied eines wunderbaren Tages gibt es von Maria noch ein fröhliches Lächeln in einer Kombination in Pink-Himmelblau, die Sommerfreude versprüht: lässiges, gerades Stehkragen-Kleid aus Baumwolle mit Blütenmuster (Backstage, Hämmerle), Mini-Tasche (Tommy Hilfiger) und vegane Sneaker (Flamingos' Life, beide Humanic).

5





# Schlaf dich glücklich!



1

**Eine gute Nacht!** Besser ein- und durchschlafen können Sie mit unseren Tipps für einen erholsamen und glücklichen Schlaf. Oft helfen schon kleine Veränderungen – einfach ausprobieren!



2



3



4

**1 + 5 Hell und luftig!** Das Schlafzimmer ist unser persönlicher Rückzugsort, eine kleine Welt, um die Batterien wieder aufzuladen. Helle Farben und Accessoires und eine stimmungsvolle Beleuchtung machen den Raum zu unserer persönlichen Wohlfühloase (im Bild: Boxspringbett „Dubai“ und Teppich „Boho“ von Gallery M).

**2 + 3 Smart versteckt.** Technik im Schlafzimmer muss intelligent eingesetzt werden, damit der erholsame Schlaf nicht gestört wird. Sanfte, indirekte Beleuchtung hinter dem Kopfteil oder im Unterflur eines Bettes, eingebaute Leselampen sowie USB-Steckdosen machen moderne Liegestätten zu Komfortzonen (Im Bild: Details Modell „Dubai“ von Gallery M).

**4 Glückliche Träume!** Die App und das Buch „Calm – Die Magie des Schlafes“ von Michael Acton Smith (im Google Play-Store kostenlos oder als kostenpflichtige Premium-Version, Buch: Irisiana Verlag, € 18,90) sind weltweit Bestseller. Entspannungsübungen, beruhigende Geschichten und Klänge helfen, den Schlafrhythmus zu verbessern.

**6 Sanfte Kräuter.** Tees zum Einschlafen sind eine natürliche Methode, um nach einem stressigen oder aufregenden Tag auszuspannen. Kräuter wie Hopfen, Zitronenmelisse, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Baldrian, Hanf oder Passionsblume unterstützen dabei (Im Bild: „Night Time“ von Pukka und „Durchschlafen“ von Sonnentor, bei Bipa und in Biomärkten).

**7 Entspannende Düfte.** Mit einem Diffusor (im Bild: „LA 40“ von Beurer) verteilen Sie besänftigende Düfte im Raum, z.B. in Form von Duftölen (auf Qualität achten!). Ein absoluter Alleskönner ist Lavendel: Er wirkt beruhigend, ausgleichend und auch stimmungsaufhellend. Weitere Tipps: Kamille, Rose, Sandelholz, Jasmin, Eukalyptus oder Bergamotte.



6



7

5

RAIMUND THEATER

# REBECCA

EIN MUSICAL VON  
MICHAEL KUNZE & SYLVESTER LEVAY  
REGIE: FRANCESCA ZAMBELLO

Ab September 2022

RONACHER

Disney  
DER  
GLÖCKNER  
VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022



# Monsieur Claude ist zurück!

**Im dritten Teil der französischen Erfolgskomödie** von Philippe de Chauveron zerrt nicht nur die liebe Familie an Monsieur Claudes Nerven. Es steht ihm auch noch eine XXL-Familienfeier bevor! **Ab 21. Juli in Österreichs Kinos.**

In „Monsieur Claude und sein großes Fest“ brilliert Christian Clavier als Vater am Rande des Nervenzusammenbruchs und Meister der formvollendeten Zerknirschung in der Königsklasse der Diplomatie: einem Großfamilienfest.

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

braucht. Nicht nur sind seine ungeliebten Schwiegersöhne jetzt auch seine Nachbarn, sondern es steht auch noch der 40. Hochzeitstag vor der Tür, den er lieber still und heimlich mit seiner Frau verbringen möchte.

Doch da hat der geplagte Familienvater die Rechnung ohne seine Töchter gemacht. Diese

planen nämlich eine inklusionssensible XXL-Feier mit den Schwiegereltern aus aller Welt!

Mitreißend, sympathisch und extrem witzig manövriert Regisseur de Chauveron die Verneuls und ihren verwandtschaftlichen Anhang in ein Armageddon an interkulturellen Familienbanden hinein. Top-Unterhaltung! 🎬



**EXKLUSIVER PREVIEW  
UND KINO-GUTSCHEINE!**

Für Monsieur Claude steht ein neuer „Krisenfall“ vor der Tür: eine inklusionssensible Familienfeier zum 40. Hochzeitstag!

## Mit dem PVÖ ins Kino!

PVÖ-Mitglieder in der **Steiermark, Tirol und Wien** haben jetzt die einmalige Chance, bei einem **Preview von „Monsieur Claude 3“** am **14. Juli 2022** dabei zu sein! **Voranmeldung erforderlich** (solange Platz vorhanden) unter: **steiermark@pvoe.at, tirol@pvoe.at, wien@pvoe.at** oder telefonisch in Ihrer jeweiligen Landesorganisation!

## Kino-Gutscheine zu gewinnen!

Auch PVÖ-Mitglieder aus den übrigen Bundesländern können sich über ein Wiedersehen mit Monsieur Claude und seiner Familie freuen! Wir verlosen jeweils **50x2 Kino-Gutscheine pro Bundesland** für den **Filmstart am 21.7.2022!** Teilnahme siehe Vorteilsclub (Kw. „Monsieur Claude 3“). **In der nächsten Ausgabe mehr zu Film, Gewinnspiel und zur Aktion!**



**GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!**

## Der beste Film aller Zeiten

Ein milliardenschwerer Unternehmer beschließt, einen unvergesslichen Film zu drehen. Filmemacherin Lola Cuevas (Penélope Cruz) führt Regie, Hollywood-Frauenschwarm Félix Rivero (Antonio Banderas) und Theaterwelt-Enfant Terrible Iván Torres (Oscar Martínez) sind die Hauptdarsteller. Beide Legenden – und einander nicht gut gesonnen. Sie müssen sich ihrer Eitelkeit und ihrem Vermächtnis stellen.

**Ab 1.7.2022 im Kino!**

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



**GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!**

## Massive Talent

Nicolas Cages Talent und Karriere sind legendär – gescheitert. Seine Tochter will nichts mehr von ihm wissen und er steht vor dem finanziellen Ruin. Milliardär Javier Gutierrez (Pedro Pascal) macht ihm ein verlockendes Angebot: Für 1 Million Dollar soll Cage als Star bei seiner Geburtstagsparty auftreten. Doch Gutierrez ist ein gefürchteter Verbrecher – und so muss Cage die Rolle seines Lebens spielen – wenn er auffliegt, ist nicht nur er in Gefahr ... **Ab 16. Juni im Kino!**

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



## Alles für Uma

Prinzessin Uma (Laura Bilgeri) bekommt kurz vor ihrer Hochzeit mit einem angesehenen Prinzen (Michael Glantschnig) kalte Füße und läuft davon. Auf einem italienischen Weingut bringt sie wieder Leben in den lebenswertschönen Männerhaushalt und schenkt ihnen Selbstvertrauen und Lebensfreude. Doch in Österreich hat sie Chaos hinterlassen – wird sich Uma besinnen?

**Derzeit im Kino.**

## BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

**Kunstschätze.** Die Welt des Barock und die herrlichen Fresken von **Paul Troger** können Interessierte in der prachtvollen **Stiftskirche**, der 50 Meter langen **Stiftsbibliothek** und der grotesken **Krypta** erkunden. Außerdem locken das architektonisch einzigartige „**Kloster unter dem Kloster**“, das Einblick in die ursprüngliche, mittelalterliche Klosteranlage gewährt, und die weitläufigen **Gartenanlagen**. Werke aus der einzigartigen „**Sammlung Arnold**“ werden in der Galerie als Dauerausstellung gezeigt. Darunter auch von Martin Johann Schmidt, genannt Kremser Schmidt, dem der aktuelle Schwerpunkt im erst vor kurzem neu eröffneten „**Schwarzen Kabinett**“ gewidmet ist – ein exklusiver Ausstellungsraum in elegantem Schwarz. **Geöffnet bis Ende Oktober 2022, Do.–So., 10–17 Uhr.**  
[www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



**5 x 2 Eintrittskarten** zu gewinnen  
(Kw. „Altenburg“)!  
FOTO: STIFT ALTENBURG / SCHEWIG FOTODESIGN



**AB 10. JUNI IM KINO!**

## Mit Herz und Hund

Als sich **Dave** (Dave Johns) und **Fern** (Alison Steadman) bei einem Spaziergang im Londoner Park das erste Mal begegnen, gibt es zunächst Krach. Der pensionierte Krankenpfleger hat seine Schäferhündin nicht angeleint, wovon weder die resolute Fern noch ihr Yorkshire-Terrier Henry begeistert sind. Beide verbindet jedoch eine **große Liebe zu ihren Vierbeinern**, die sie regelmäßig an die frische Luft treibt. Nicht nur ihre Hunde freunden sich dabei an, auch zwischen ihren Besitzern **entwickelt sich eine zarte Romanze**. Doch sowohl Dave als auch Fern haben **Geheimnisse**, die ihr zerbrechliches Glück bedrohen. In seiner berührenden Tragikomödie erzählt Regisseur und Drehbuchautor Paul Morrison authentisch und humorvoll von der **Liebe im Alter und dem Mut zum Neuanfang**.

**10 x 2 Kinogutscheine** zu gewinnen (Kw. „Mit Herz und Hund“)!  
FOTOS: FILMLADEN FILMVERLEIH, NICK WALL

## LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

### Sudoku:

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

### Silbenrätsel:

1. Dramaturgie, 2. Eruption, 3. Rueckhalt, 4. Umnachtung,
5. Mainau, 6. geschickt, 7. Autonomie, 8. Nadir,
9. Glarus, 10. Missouri, 11. inexakt, 12. talentiert,
13. Fregatte, 14. Ramadan

### Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

## 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 Mitte Juli 2022.*

# Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



In Rossinis „La Cenerentola“ wird die Aschenputtel-Thematik aufgegriffen und in Kirchstetten in märchenhafter Leichtigkeit auf die Bühne transportiert

**ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE  
2 X 2 FREIKARTEN!**

**KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN**

## Ein Sommer wie damals

**OPER & OPEN-AIR.** Am 1. August eröffnet Gioachino Rossinis berühmteste Oper „La Cenerentola“ im Maulpertsch-Saal die diesjährige Programmreihe „Sommerklänge“. Intendant Stephan Gartner verrät: „Szenisch wie musikalisch wird unsere La Cenerentola-Produktion das Publikum in eine zauberhafte Märchenwelt entführen.“ Der zweite Programmteil der „Sommerklänge“ hält gleich **drei außergewöhnliche Open-Air Konzerte** bereit. „Klassik unter Sternen“ (17. August) geht neue musikalische Wege und widmet sich berühmten Ballettmelodien wie z. B. aus Schwanensee oder Nussknacker. „Symphonic Rock“ (20. August) mit dem Lower Austrian Symphonic Rock-Orchestra und Werner Auer verbindet die klassische Klangwelt mit Rockmusik. Neu ist das Open-Air-Spektakel „Nacht der Filmmusik“ (18. August) mit der Jungen Bläserphilharmonie NÖ – ein cineastischer Abend voller Kopf-Kino! Von 22.9.–2.10.2022 wartet in Kirchstetten mit den **Schlosskonzerten** ein vielfältiges Herbst-Konzertprogramm auf Musikfreunde. Information: [www.schloss-kirchstetten.at](http://www.schloss-kirchstetten.at)

**10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder**, Buchung mit Kw. „PVÖ“ unter Tel.: 02523/83 14 15, E-Mail: [info@schloss-kirchstetten.at](mailto:info@schloss-kirchstetten.at), und **2 x 2 Karten für „Klassik unter den Sternen“** (17.8.2022) zu gewinnen (Kw. „Klassik“)!



**GEWINN:  
3 X 1  
BUCH**

**Am Anfang war das Ei Kochbuch I.** Das Ei ist seit jeher ein Allrounder in der Küche. Neben dem wichtigsten Küchenwissen zum Thema „Ei“ vermittelt das Buch von „Eggsperte“ Taliman Sluga (Verlag Anton Pustet, € 22,-) im kulinarischen Abschnitt eine erlesene Auswahl von österreichischen und auch internationalen Gerichten – vom Ei als Hauptzutat bis zum Einsatz bei kombinierten Speisen: Der Einsatzvielfalt sind keine Grenzen gesetzt! **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!**



**GEWINN:  
3 X 1  
BUCH**

**Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose Kochbuch II.** Vor der Küste Portos am Morgen gefangen, werden die Sardinen für die Nuri-Dosen tagesfrisch in aufwendigen Arbeitsschritten komplett per Hand verarbeitet. Nicht nur pur ein Genuss, sind die Omega-3-reichen kleinen Fische auch gut darin, sich auf Flammkuchen oder zwischen Lasagneblättern zu betten. Firmeninhaber Jakob Glatz verrät in seinem Buch köstliche Rezepte (Brandstätter Verlag, € 35,-)! **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!**



**ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE  
3 X 2 FREIKARTEN!**

**OPER BURG GARS 2022**

## Leidenschaft pur: Carmen

**OPER.** In keiner anderen Oper wird die Unvereinbarkeit von Liebe und Freiheit so eindrucksvoll und leidenschaftlich gezeichnet wie in Georges Bizets Opernmeisterwerk „Carmen“. Davon sind Intendant Johannes Wildner und sein Team überzeugt und präsentieren von **14. Juli bis 6. August 2022** die fesselnde Geschichte der selbstbestimmten Schmugglerin Carmen und des für die Geliebte seine Soldatenpflicht verletzenden Don José in der atemberaubenden Naturkulisse der Burg Gars. Oper in ihrer mitreißendsten Form – im „Opernhaus des Waldviertels“! Alle Infos: [www.operburggars.at](http://www.operburggars.at)

**10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder** im Vorverkauf (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 02985/330 00, E-Mail: [office@operburggars.at](mailto:office@operburggars.at); **3 x 2 Karten** für die Vorstellung am **19.7.2022** zu gewinnen (Kw. „Carmen“)!

**SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT:** Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden Kennwort an UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at) senden. **Einsendeschluss: 27.6.2022.**

# Die PVÖ-Wanderwelt

## 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,-

## Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



## Premium Rucksack

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

€ 46,-

## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

## 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

**Rucksack** \_\_\_\_ Stück

**Premium-Wanderjacke** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_, XXXL: \_\_ Stk.

**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: Juni 2022

