

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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

Mehr vom Leben

Schmerz lass nach! Schmerzpatienten gewinnen mit der richtigen Therapie wieder mehr Lebensqualität. UG – *Unsere Generation* sprach mit Expert*innen. PLUS: Tipps für Betroffene.

FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES



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



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



**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

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



**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

RONACHER



CATS

25 %

**ERMÄSSIGUNG FÜR
PVÖ-MITGLIEDER*****

auf Eintrittskarten für
„Cats“ oder „Miss Saigon“

Buchung:

Online über 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

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

*** 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^{LIFE}[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd
abschalten!

Mit **spermidineLIFE[®] Memory+** nichts mehr vergessen.*

Erneuert die Gehirnzellen und bewahrt die **Gedächtnisleistung**.¹



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

Unsere Geduld hat Grenzen

Der verabscheuenswürdige Überfallskrieg Putins in der Ukraine hat die Welt – zusätzlich zur Corona-Pandemie – in Turbulenzen gebracht. Nahezu alle Preise sind stark gestiegen. Nicht nur für Energie, dort jedoch besonders dramatisch. Die Folge waren und sind Preissteigerungen auch in anderen Sparten, weil Herstellung, Transport, Verpackung etc. teurer gewordener Energie bedürfen und damit eine Preissteigerungsspirale in Gang gesetzt wurde. Dazu kommen nach wie vor global bestehende Lieferengpässe und ein zunehmend problematischer Facharbeitermangel.

50 EURO NETTO MEHR

Die Bekämpfung der Teuerung ist momentan vordringlich. Der Pensionistenverband hat der Regierung einen klaren Vorschlag gemacht: Die (ohnehin durchzuführende) Pensionsanpassung 2023 soll um ein halbes Jahr vorgezogen werden. Die Pensionen sollen so bereits ab 1. Juli 2022 angehoben werden. Zusätzliche 5 Prozent brächten bei einer 1.300-Euro-Pension 50 Euro netto mehr im Monat.

Aber: Die Regierung zaudert und zögert nur. Und: Der von der Regierung viel gepriesene 150-Euro-Energiebonus hat einen Haken: Er kann erst mit der nächsten Jahresabrechnung des jeweiligen Energieversorgungsunternehmens eingelöst werden. Wer also heuer seine Jahresabrechnung schon bekommen hat, muss aufs nächste Jahr warten. Rasche Hilfe schaut anders aus ...

SPÜRBAR UND RASCH

Der Pensionistenverband lässt sich nicht weiter vertrösten. Auch unsere Geduld hat Grenzen. Wir brauchen spürbare

und rasche Maßnahmen, um die Teuerung, die die Pensionist*innen Tag für Tag in ihren Geldbörsen spüren, einigermaßen zu lindern.

ALTERSDISKRIMINIERUNG

Auch ist unsere Geduld mit den Banken am Ende. Unsere Kampagne gegen altersdiskriminierende Geschäftspraktiken hat gezeigt, dass Banken und Versicherungen in großem Stil ihre langjährigen Kunden ab 70 bzw. 75 Jahre schändlich schlecht behandeln: Da werden plötzlich keine Kredite mehr gewährt, Leistungen gekürzt, Prämien erhöht. Unser Protest zeigt Wirkung. Einige dieser Praktiken sollen auf Druck des Pensionistenverbandes bald nicht mehr möglich sein (Details dazu auf den Seiten 14 und 15).

PVÖ ERBLÜHT

Positiv ist auch, dass unser Vereinsleben wieder beginnt, voll zu erblühen! Viele Veranstaltungen werden nachgeholt und die Wiedersehensfreude nach den langen Corona-Einschränkungen ist groß. Wir bleiben dennoch rücksichtsvoll, und das mit großem Erfolg, wie unsere Frühjahrstreffen-Reisen zeigen. Seien Sie wieder dabei bei den vielfältigen Aktivitäten „Ihres“ Pensionistenverbandes und nehmen Sie gleich auch Ihre Freunde mit!

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 4.5.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Juni 2022.**

Neu!

Wien – München
in nur 3:47 h,
bis zu 4 Mal
täglich.

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

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

WESTaktivpreis

Wien – München

€ 39,99*

Da steig ich ein.

Gleich Tickets buchen auf westbahn.at
Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops
und in teilnehmenden Trafiken erhältlich.

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





Die ältesten Anfeurer der Welt

Akrobatische Glücksbringer.

Die 89-jährige Fumie Takino hat vor 25 Jahren „Japan Pom Pom“ gegründet, eine Cheerleadergruppe, deren Mitglieder im Durchschnitt 72 Jahre alt sind. In einer der am schnellsten alternden Bevölkerungen der Welt brechen diese Japanerinnen mit falschen Erwartungen ans Älterwerden: mit Energie und viel Lebensfreude!

welt

unsere

NEUKEITEN MENSCH MITTELPUNKT



Ron Wood, Mick Jagger und Keith Richards kommen am 15. Juli auf ihrer „Sixty-Tour“ auch nach Österreich!



60 Jahre als Götter des Rock

The Rolling Stones. Es ist die erste Tour ohne den leider im Vorjahr verstorbenen Schlagzeuger Charlie Watts, die die legendäre britische Rockband durch 14 Länder führt. Und gleichzeitig ein großes Jubiläum: Im Juli 1962 hatten die Stones ihren ersten Auftritt. Seitdem hat die Band die Musikwelt geprägt wie kaum eine andere – und sie rockt im besten Sinne immer noch die Bühnen der Welt. Auf ihrer „Sixty-Tour“ kommen die Rocklegenden auch nach Österreich: 15.7.2022, Wien, Ernst-Happel-Stadion, 18.30 Uhr, Karten unter Tel.: 0900/94 96 096 und auf www.oeticket.com. Einer, der sich schon auf die Tour der Stones freut, ist selbst ein Star und feiert am 10. Mai seinen 70er: Roland Kaiser. „Ich bin ja ein ewiger Stones-Fan. Mick Jagger ist so eine Naturgewalt. Wirklich irre der Typ!“



Doppelgänger berühmter Gemälde

Double-Spaß. Für die Produktion eines Jahreskalenders stellten sich Bewohner*innen eines Seniorenheims in Oxford zur Verfügung, um Figuren berühmter Gemälde nachzustellen. Das Ergebnis, das von einer Bewohnerin fotografiert und zusammengestellt wurde, ist verblüffend. Meisterwerke von Frida Kahlo, Modigliani oder Grant Wood „erwachten so zu neuem Leben“. Für die Teilnehmer*innen ein unvergessliches Erlebnis.



Handyfrei in der Vollpension

In den Vollpension-Generationencafés backen und servieren Omas und Opas die besten Mehlspeisen für Gäste aus aller Welt. Neu ist, dass man lautlos geschaltete Handys in einen speziellen Tresor am Tisch einsperren kann. So widmet man sich vollkommen ungestört seinem Gegenüber und genießt die Zeit in der Vollpension. Mit der ersten Online-Oma-Backschule der Welt (mit Lehrer*innen aus aller Welt) und der Integration von älteren ukrainischen Flüchtlingen, die ihre Backkünste einbringen wollen, setzt das Wiener Sozialunternehmen weitere Schritte im Kampf gegen Altersarmut und Vereinsamung.

Ob akute Verletzung
oder chronischer Dauer-
zustand: Bei Schmerzen
leiden Körper und Seele.

Mehr vom Leben trotz Schmerzen

Schmerzpatienten gewinnen mit der richtigen Therapie wieder mehr Lebensqualität. UG – Unsere Generation sprach mit Expert*innen über neueste Entwicklungen. PLUS: Tipps für Betroffene.

Sie machen für Betroffene oft einen normalen Ablauf im Lebensalltag unmöglich: Schmerzen. Gleichgültig, ob das „nur“ ein Akutmoment durch eine Verletzung ist, die man in einiger Zeit wieder in den Griff bekommt, oder ein fortwährender Zustand wie bei chronischen Schmerzen.

IM ALTER SIND SCHMERZEN HÄUFIGER

Je älter wir werden, umso häufiger bestehen mehrere Erkrankungen. Schmerzen des Bewegungsapparats, z. B. Arthrose, nehmen zu, chronische Schmerzen werden häufiger. „Oft sprechen ältere Menschen ihre Schmerzen gar nicht an. Sie sind der

Ansicht, ihre gesundheitlichen Probleme seien im Alter unvermeidlich. Schmerzen sind aber kein unbehandelbares Schicksal, auch im hohen Alter nicht. Es gibt viele Möglichkeiten, um den Betroffenen zu helfen – selbst dann, wenn sie ihre Beschwerden nicht mehr selbst artikulieren können“, unterstreicht Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar, MSc, Generalsekretär der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG).

Betroffene sollten daher behandelnde Ärzte über ihr Leiden genau informieren. Schmerzmedikamente müssen sorgfältig mit anderen Medikamenten abgestimmt werden. Auch auf die entsprechende Dosis ist zu achten, denn der veränderte

Stoffwechsel im Alter erhöht das Risiko von Nebenwirkungen wie Benommenheit oder Gleichgewichtsstörungen.

DIE PSYCHE LEIDET MIT

Bei Akutschmerzen steht bei vielen die Angst im Vordergrund: Geht der Schmerz wieder weg und wie geht es dann weiter? Wer unter chronischen Schmerzen leidet, resigniert eher, zieht sich zurück und wird depressiv. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss. Kurzfristig kann man hier mit sogenannten Co-Analgetika helfen, begleitenden Schmerzmitteln, zu denen auch bestimmte Antidepressiva zählen. Im Patientengespräch sollte klar aufgezeigt werden, dass chronischer Schmerz Veränderungen hervorrufen kann, z. B. im Rückenmark, im Gehirn oder in der Form der Schmerzverarbeitung.

Die Psyche bei Schmerzen unterstützen können auch Entspannungstechniken (progressive Muskelentspannung, Meditation, Mentaltraining) sowie Hilfen zur Schmerzbewältigung (Schmerztagebuch führen, Therapie ...). Die Aufmerksamkeit wird dabei gezielt vom Schmerz abgezogen und auf positive Erlebnisse gerichtet, um die Lebensqualität zu verbessern.



Nordic Walking trainiert 90 % der Muskulatur und entlastet den Bewegungsapparat um 30 %.



Radfahren kräftigt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und „schmiert“ die Gelenke.

Online-Angebot: SCHMERZEN VERSTEHEN

„Schmerz ist ein wichtiges Signal, das vor körperlichen Schäden warnt. Wenn Schmerz allerdings weiterbesteht und chronisch wird, kann er das Leben negativ bestimmen und die Lebensqualität massiv

beeinträchtigen“, betont OA Dr. Wolfgang Jaksch. In der Online-Schulung „Schmerzen verstehen“ erfahren Sie, wie verschiedene Schmerzformen entstehen, wodurch sie verursacht werden, wie sich Betroffene auf den Arztbesuch vorbereiten können und Untersuchungen ablaufen. Schmerzexperte OA Dr. Jaksch gibt zudem Tipps für den Alltag, etwa wie Bewegung die körpereigene Schmerzhemmung anregt oder Atemübungen helfen, von chronischem Schmerz abzulenken.



Online unter: selpers.com/kurs/schmerzen-verstehen



OA Dr. WOLFGANG JAKSCH
Klinik Ottakring (Wien),
ÖSG-Vorstandsmitglied

UNVERZICHTBARES HEILMITTEL: BEWEGUNG

Vor allem Schmerzen im Bewegungsapparat machen uns mit zunehmendem Alter zu schaffen. An das Vermögen und Können angepasste Bewegung, in Abklärung mit Ihrem Arzt, ist ein wichtiges Mittel, um Bänder, Muskeln und Sehnen zu kräftigen und damit auch vorhandenen Schmerzen den Kampf anzusagen. Dabei steht nicht die Intensität im Vordergrund, sondern die Regelmäßigkeit der Bewegung. So zählen z. B. Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking zu den besonders gelenkschonenden Bewegungsformen.

Zusätzlich können hochdosierte Gelenknährstoffe dabei unterstützen, dass die Gelenke weniger Probleme machen. Kombinationen, die Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, MSM (biologisch aktiver Schwefel), Kollagen, Vitamin D und Mangan enthalten, sind besonders für Knochen und Knorpel geeignet.

Starten Sie schon morgen mit sanfter Bewegung: Der Pensionistenverband Österreichs bietet seinen Mitgliedern ein vielfältiges Sportangebot, das auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten ist. Erkundigen Sie sich in Ihrer Ortsgruppe oder Bezirksorganisation zu den Bewegungsangeboten.

THERAPIE UND FORSCHUNG IM KAMPF GEGEN DEN SCHMERZ

Neben Osteopathie, Physio- und Ergotherapie, Massagen, Elektro- und Unterwassertherapie oder Akupunktur kann man auf weitere erfolgreiche Behandlungsmethoden zurückgreifen, die Schmerz verringern oder gar davon befreien. Dr. Wolfgang Stelzer, medizinischer Leiter der SchmerzLOS-Zentren (in Linz und Baden) mit Fokus auf Schmerzen des Bewegungsapparats: ►

BEZAHLTE ANZEIGE

Dr. Böhm®

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

**Innovation
des Jahres**

IQVIA™ AWARD 2021

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es in hochdosierter Form zum Trinken: **Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv.**

Erst 2021 wurde das Präparat von den österreichischen Apothekenangestellten zur Innovation des Jahres* gewählt.

- ✓ Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ Rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ Nur 1x täglich

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

*„Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2021

Cannabis in der Schmerzmedizin

Cannabidiol (CBD) ist in der Schmerztherapie vielseitig einsetzbar, etwa bei Tumorschmerzen und neuropathischen Schmerzen. Es kann als ergänzende Therapie schmerzlindernd wirken, den Opioidbedarf reduzieren und die Lebensqualität verbessern. Der Gratis-Ratgeber der Österreichischen Schmerzgesellschaft klärt auf. www.oesg.at/fuer-patienten/patienteninformation



Ein Schmerztagebuch zu führen unterstützt dabei, die individuelle Schmerztherapie zu verbessern.



Die Teufelskrallen kann Arthroseschmerzen, rheumatischen Schmerzen und Neuralgien lindern.

► „Bei der interventionellen Schmerzbehandlung kommen röntgengezielte Maßnahmen zur Schmerzdurchbrechung wie Verödung oder Infiltration zum Einsatz. Vor allem im Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich wurden damit bisher sehr gute Erfolge erzielt, Operationen konnten so verhindert werden.“

Noch jung ist die Behandlung mit Eigenblut-Plasma, die wundheilend und abschwellend sein soll. Sowohl bei Akutschmerzen wie auch chronischen Schmerzen wurden hier erste Erfolge bei Patienten beobachtet. Eine fundierte Studie dazu steht allerdings noch aus.

An der TU Graz entwickelte und testete erfolgreich ein internationales Forschungsteam ein Konzept, bei dem Nerven mit Lichtpulsen stimuliert werden. Die Technologie ermöglicht vollkommen neue Arten von Implantaten in Form von Mini-Solarzellen, die zum Anregen von Nervenzellen ein-

gesetzt werden können. Dies eröffnet neue Anwendungsmöglichkeiten in der Medizin, so zum Beispiel auch in der Schmerztherapie.

NATURHEILKUNDE KANN UNTERSTÜTZEN

Äußerlich angewandt lindern Chili und Cayenne-Pfeffer-Extrakt Schmerzen. Ihr Inhaltsstoff Capsaicin hilft besonders bei neuralgischen Schmerzen, wie sie z. B. bei diabetischer Neuropathie, Post-Zoster-Neuralgie, Lumbago (Hexenschuss) oder Tennisellenbogen auftreten. Rosmarinblätter eignen sich gut zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen. Die Inhaltsstoffe der Teufelskrallen wiederum besitzen eine schmerzlindernde Wirkung. Sie kann bei Rückenschmerzen durch Arthrose, Bandscheibenschaden, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt werden. 



Martin von Wachter: CHRONISCHE SCHMERZEN

Ein Selbsthilfebuch für Menschen mit chronischen Schmerzen – und deren Angehörige. Mit Hilfe dieses Buchs werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Krankheit. Sie erfahren alles Wissenswerte über die verschiedenen Erkrankungsbilder, Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Und Sie lernen auf Ihre Beschwerden Einfluss zu nehmen und die Schmerzen zu lindern. Springer Verlag, 163 Seiten, € 20,55

TIPPS

Richtiger Umgang mit Schmerzen

Schmerztherapie ist Teamarbeit zwischen Ärzten, Therapeuten und Patient. Was Sie dabei selbst tun können.

- 1. Körperlich aktiv werden:** Bewegung tut Körper und Seele (vor allem bei chronischen Schmerzen) gut! Nicht die Intensität ist dabei wichtig, sondern die Regelmäßigkeit.
- 2. Setzen Sie sich Ziele:** Treffen Sie Freunde, treiben Sie Sport, gehen Sie ins Kino. Diese Selbstbestimmung hilft Ihnen im Umgang mit dem Schmerz.
- 3. Verantwortung übernehmen:** Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig ein, besprechen Sie eventuelle Sorgen und Ängste mit Ihrem behandelnden Arzt. Führen Sie ein Schmerztagebuch, in dem Sie den Schmerz visualisieren und beschreiben.
- 4. Ablenken:** Wenn Sie sich z. B. mit Hobbys beschäftigen, nehmen Sie den Schmerz nicht mehr so stark wahr.
- 5. Vor Rückschlägen wappnen:** Schmerzbehandlung ist individuell. Es kann dauern, bis das richtige Medikament oder die passende Dosierung gefunden ist. Bei Verschlechterung wird Ihr Arzt die Therapie entsprechend anpassen.
- 6. Balance finden:** Inneres Gleichgewicht kann Ihre Psyche – und damit auch Ihren Umgang mit den Schmerzen – positiv beeinflussen. Entspannungsübungen und Meditation helfen!
- 7. Freude macht stark:** Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Und belohnen Sie sich nach gemeisterten Herausforderungen. Freuen Sie sich über Fortschritte!

Alles Gute zum *Muttertag!*



FOTO: SHUTTERSTOCK



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

Richtig.
Wichtig.
Stark.



Drei Fragen an

**MAG. ALICE MONDEL, MBL,
NOTARSUBSTITUTIN IN
KLOSTERNEUBURG**

Wie funktioniert die gesetzliche Erbfolge?

Nach dem in Österreich gültigen „Parentelsystem“ erben zuerst die Kinder und Kindesinder sowie die Ehegatten nach einem genau festgelegten Aufteilungsschlüssel. Wenn es keine Kinder gibt, geht es weiter zu den Eltern und Großeltern beziehungsweise deren Kindern.

Was kostet ein Testament und wann ist es ratsam, eines zu machen?

Immer dann, wenn man die gesetzliche Erbfolge abändern oder beispielsweise gemeinnützigen Organisationen etwas vererben möchte. Die Kosten für die Testamentserstellung hängen nicht vom Vermögen, sondern vom Umfang des Testaments ab. Ich empfehle, für solche Informationen die kostenlose Erstberatung beim Notar in Anspruch zu nehmen.

Was passiert, wenn man kein Testament und keine Erben hat?

Sollte es tatsächlich so sein, dass überhaupt kein Angehöriger gefunden werden kann, gilt das Vermögen als „erblos“. In diesem Fall geht das Vermögen an die Republik Österreich.



Gemeinsam mit 99 Organisationen informiert Vergissmeinicht zu Erbrecht & Testament

Gratis-Erbrechtsratgeber:

Download: vergissmeinicht.at

Anfordern:

info@vergissmeinicht.at oder
Gratis-Hotline: 0800 700 111

Der Österreichische Herzfonds finanziert Forschungsprojekte und ist für die Familien herzkranker Kinder da.

Diagnose Krebs: Die Krebshilfe lässt Betroffene und ihre Angehörigen in dieser Situation nicht allein.

Ein Herz für kranke Menschen

Organisationen wie der Österreichische Herzfonds und die Österreichische Krebshilfe stehen Personen mit Herz- bzw. Krebserkrankungen zur Seite. Spenden und Vermächtnisse finanzieren diese Hilfe.

Und plötzlich ist nichts mehr, wie es war: Mehr als 40.000 Menschen pro Jahr erkranken in Österreich an Krebs. „Die Diagnose löst bei vielen Menschen das Gefühl einer existenziellen Bedrohung aus. Krankheit und Tod werden plötzlich gegenwärtig. Selbst wenn nach einiger Zeit die Hoffnung wieder Raum gewinnt, bleibt doch bei vielen die Angst lange eine ständige Begleiterin“, weiß Monika Hartl, Gesundheitspsychologin und Sprecherin der Krebshilfe-Berater.

Breite Hilfspalette

In ganz Österreich steht die Krebshilfe in mehr als 60 Beratungsstellen Betroffenen und ihren Angehörigen in dieser Ausnahmesituation kostenlos zur Seite. Die Hilfe reicht von der psychoonkologischen Betreuung ab der Diagnose, über die psychologische Unterstützung für Kinder eines krebserkrankten Elternteils bis hin zur ernährungswissenschaftlichen, arbeits- und sozialrechtlichen Beratung.

„Schach dem Herztod“

Hilfe in einer Ausnahmesituation: Das leistet auch der Österreichische Herzfonds. Sein „Otmar Pachinger Kinder-Krisenfonds“ greift Familien, deren Kind mit einem Herzfehler geboren wurde, finanziell unter die Arme, um ihnen den schwierigen Alltag zu erleichtern. Zudem setzt sich die gemeinnützige Organisation unter dem Motto „Schach dem Herztod“ für die

Herzgesundheit der heimischen Bevölkerung ein, finanziert Forschungsprojekte und Gesundheitsinitiativen. Denn obwohl sich durch Information, Aufklärung und einen gesünderen Lebensstil in den letzten Jahren viel verändert hat, ist der Herztod immer noch Todesursache Nummer eins. Jährlich sterben etwa 33.000 Österreicher an den Folgen einer Herzerkrankung.

Für ihre wichtige Arbeit sind sowohl die Krebshilfe als auch der Herzfonds auf Spenden angewiesen. Immer mehr Menschen unterstützen den guten Zweck auch mit einem Vermächtnis. Und sorgen so dafür, dass die Hilfe auch in Zukunft weitergeht.

Kommen Sie zu unseren kostenlosen Veranstaltungen zu Erbrecht, Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht!

**Lienz, 10.5., Kolpinghaus,
Adolf Purtscher Str. 6, 17:30 Uhr**

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

**Eisenstadt, 23.5., Haus d. Begegnung,
Kalvarienbergpl. 11, 17:15 Uhr**

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

**9, Wien, 24.5., A. Schweitzer Haus,
17:15 Uhr, Schwarzspanier Str. 13**

**6, Wien, 1.6., Kolpinghaus,
Gumpendorferstr. 39,
16:30 Bestattungsvorsorge
17:15 Testament und Vorsorgevollmacht**

**Bitte um Anmeldung:
info@vergissmeinicht.at, 0800 700 111
Infos: vergissmeinicht.at/aktuelles**



unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

Aus für Wegwerf-Akkus

Die Entwicklung geht ganz klar zu Elektro- statt fossiler Energie. Damit steigt auch der Bedarf an Akkus und Batterien. „Um damit nicht in das nächste Umweltproblem zu schlittern, muss Europa jetzt die Voraussetzungen von der Produktion bis zur Entsorgung regeln“, so Europaabgeordneter Hannes Heide. Der neue Gesetzesentwurf des Europäischen Parlaments sieht vor, dass Akkus ab 2024 nicht mehr fix verbaut werden dürfen. Das erleichtert den Tausch und erhöht die Lebensdauer der Geräte. Weiters wird eine Art Pfandsystem für Batterien diskutiert, damit die wertvollen Rohstoffe wiederverwendet werden können.



Über € 140.000,- zurückgeholt

Die PVÖ-Negativsteuertage der Landesorganisation Vorarlberg waren auch im heurigen Jahr ein voller Erfolg. Über eine Woche lang standen die Expert*innen in den Büros Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz der älteren Generation zur Verfügung. Insgesamt konnten so über 140.000 Euro vom Finanzministerium zurückgeholt werden. Ein toller Service, damit Vorarlbergs Pensionist*innen rasch und unkompliziert an ihr Geld kommen.



Im Rahmen der 70-Jahre-Jubiläumsveranstaltung wurden langjährig verdiente Funktionär*innen durch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka (1. v. l.) und PVÖ-NÖ-Landespräsident Prof. Dr. Hannes Bauer (4. v. r.) geehrt

70 Jahre Pensionistenverband Niederösterreich – eine Erfolgsgeschichte!

Vor über 70 Jahren – im Jahr 1950 – wurde die Landesorganisation Niederösterreich gegründet! Dieses Jubiläum wurde nun – nach coronabedingten Verzögerungen – im Rahmen einer Festveranstaltung (nach-)gefeiert.

Zahlreiche Funktionär*innen und Ehrengäste kamen ins Haus der Geschichte in St. Pölten, um endlich gemeinsam den runden Geburtstag unserer Landesorganisation Niederösterreich zu feiern. In seiner Rede betonte Landespräsident Prof. Dr. Hannes Bauer die Wichtigkeit der rund 58.000 Mitglieder starken Organisation für das Land Niederösterreich: „Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, wie wichtig und unverzichtbar eine starke Interessenvertretung ist. Ohne die Tätigkeit des Pensionistenverbandes würde in unserem Land viel an Lebensqualität und Sicherheit verloren gehen!“



Die Festschrift zum Jubiläum gibt's im Internet unter pvoe.at/festschrift

PENSIONISTENVERBAND TIROL

Gemeinsam aktiv in die Zukunft!

Unter diesem Motto fand kürzlich die Landeskonzferenz des Pensionistenverbandes Tirol im FoRum in Rum statt. Im Mittelpunkt der Reden und Diskussionen standen die Forderungen nach Maßnahmen gegen die Teuerung. Denn – das stand für alle Teilnehmer*innen der Konferenz fest: Die Teuerungswelle darf nicht zur Armutswelle führen. Weitere Forderungen: mehr Mitsprache für die ältere Generation auf allen Ebenen, Maßnahmen gegen den Pflegekräftemangel und die Sicherung der medizinischen Primärvorsorgung am Land. Unter großem Applaus wurde Herbert Striegl einstimmig als Landespräsident wiedergewählt.



Zahlreiche Ehrengäste gratulierten Landespräsident Herbert Striegl (3. v. r.) zur Wiederwahl (v. r. n. l.): PVÖ-GS A. Wohlmuth, PVÖ-Präs. P. Kostelka, PVÖ Tirol-LS C. Steinlechner, PVÖ Sbg.-LP W. Höllbacher, PVÖ Stmk.-LP K. Stanzer, PVÖ Vbg.-LP M. Lackner, PVÖ Vbg.-LS H. Lötsch



Ältere Menschen dürfen, etwa bei Bankgeschäften, nicht mehr diskriminiert werden

ALTERSDISKRIMINIERUNG

Erster Erfolg

Der Pensionistenverband hat eine Kampagne gegen Altersdiskriminierung gestartet. Banken, Versicherungen, Unternehmen, die öffentliche Hand – sie alle tun es: ältere Menschen diskriminieren. Die PVÖ-Kampagne zeigt auch erste Erfolge.



Justizministerin Alma Zadić wurde vom Pensionistenverband gebeten, eine neue Verordnung zu erlassen, die Immobilienkredite für ältere Menschen ermöglicht. Sie hat sich dem PVÖ-Vorschlag angeschlossen und einen entsprechenden Entwurf vorgelegt.

Am Anfang standen die Banken. Bereits mit Pensionseintritt, also wenn das Gehaltskonto zum Pensionskonto wird, spüren viele Kunden, „dass sich etwas geändert hat“. „Obwohl ich jahrzehntelang bei meiner Bank Kundin war, war ich plötzlich Kundin zweiter Klasse“, berichtet eine betroffene Pensionistin. Ihre Kontokonditionen wurden geändert, einige Leistungen standen plötzlich nicht mehr zur Verfügung. Steigt das Alter, steigt auch die Altersdiskriminierung. Die Mittel für notwendige Sanierungen im Haus – Stichwort barrierefreies Bad oder Kamin schleifen – erfordern oft den Weg zur Bank.

Trotz ausreichend Sicherheiten (gesichertes Einkommen, Liegenschaft, Kreditversicherung) wird der Kredit nicht gewährt: zu alt. Diese „Kreditklemme“ zu lösen hat sich der Pensionistenverband zur Aufgabe gemacht. Denn sie betrifft auch nicht verlängerte Kreditkarten, nicht gewährte Überziehungsrahmen etc.

ES GEHT AUCH ANDERS

Die Rechtslage in Österreich, betreffend Wohnimmobilienkredite für Verbraucher, ist einerseits durch die EU-Richtlinie 2014/17/EU grundsätzlich festgelegt und wurde in Österreich durch das Hypothekar- und Immo-



Nationalratsabgeordneter Christian Drobits (SPÖ) und Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka prangerten in einer Pressekonferenz altersdiskriminierende Geschäftspraktiken von Banken und Versicherungen an

bilienkreditgesetz umgesetzt. In Österreich bedeutet dies, dass Kredite, die mit Wohnimmobilien gesichert sind, zu Lebzeiten der Kreditnehmer vollständig zurückgezahlt werden müssen. Wenn dies nicht möglich ist, werden keine Kredite vergeben.

In Deutschland hingegen wurde durch das Bundesministerium der Finanzen und das Bundesministerium der Justiz eine „Immobilien-Kreditwürdigkeitsprüfungsleitlinien-Verordnung“ erlassen, die sehr wohl eine Kreditvergabe auch an ältere Menschen ermöglicht. Mit dieser (deutschen) Verordnung ging Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka zur zuständigen österreichischen Justizministerin Alma Zadić und konfrontierte sie mit der Schlechterstellung der österreichischen Senioren. Zadić sicherte eine Prüfung zu und nun gibt es einen Vorschlag, der der deutschen Rechtsnorm ähnelt: Ältere Menschen sollen unabhängig vom Alter einen Kredit bekommen, wenn wahrscheinlich ist, dass sie den Verpflichtungen vertragsgemäß nachkommen, und wenn dem Kredit entsprechende Sicherheiten gegenüberstehen. „Ein erster Erfolg unserer Kampagne gegen Altersdiskriminierung“, so PVÖ-Präsident Kostelka, der eine rasche Beschlussfassung der neuen Verordnung fordert.

VIELSCHICHTIGES PROBLEM

Doch es gibt noch viel zu tun. Altersdiskriminierung ist vielschichtig und nahezu überall zu finden: neben Banken vor allem in der Versicherungsbranche, in der Wirtschaft, im öffentlichen Bereich, im Verkehr, in den Medien (siehe Kasten rechts). Deshalb hat der Nationalratsabgeordnete Christian Drobits (SPÖ) einen Antrag auf Verbot von Altersdiskriminierung, verankert in der österreichischen Bundesverfassung, gestellt. Wir sind gespannt, welche Parteien dieser Forderung folgen und welche nicht. Die Kampagne des Pensionistenverbandes gegen Altersdiskriminierung wird nicht ruhen. 

Es gibt noch viel zu tun!

Die Kreditvergabe auch an Senior*innen ist nur ein erster Schritt gegen Altersdiskriminierung. Es gibt noch viel zu tun. Hier einige Problemfelder:

Versicherungen ...

... erhöhen Prämien oder kürzen Leistungen, wenn ein bestimmtes Alter der Kundin bzw. des Kunden erreicht wurde. So geschehen bei Unfallversicherungen (Leistungskürzung) und Kfz-Versicherung (Prämienerhöhung). Das sind klare Fälle von Altersdiskriminierung!



Das Bild von den „unsicheren Alten“ wird in den Medien oft gedankenlos geschürt: Im Fall des Rasers steht das Alter (22) erst im „Kleingedruckten“

Die öffentliche Hand ...

... vergisst leider auch oft auf die ältere Generation. Wie sonst ist es zu erklären, dass z. B. der an und für sich vernünftige „Reparaturbonus“ aktuell nur zu erhalten ist, wenn man über Internet und PC oder zumindest Smartphone verfügt. Auch das ist eine Form von Altersdiskriminierung, weil viele Ältere dadurch von diesem Bonus ausgeschlossen werden.

Banken ...

... ziehen die Digitalisierung bisweilen besonders schonungslos durch: Einer 71-jährigen langjährigen Kundin wird ohne Vorwarnung per Brief das Konto gekündigt, weil „die Kontopakete an das moderne Banking angepasst werden“. Sprich: weil die Dame nicht auf Onlinebanking umsteigen kann oder will. Eine Frechheit!



Versteht die Welt nicht mehr: Bankkundin, der gekündigt wird

Die Wirtschaft ...

... vergrault eine gute Kundengruppe, die Senior*innen, durch die radikale Digitalisierung ohne Alternativen: Boni, Aktionspreise, Gewinnspiele – alles bekommt man oft nur mehr online.

Berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen mit Altersdiskriminierung! Per Brief an: PVÖ-Konsumentenschutz, Gentzgasse 129, 1180 Wien, oder per Mail an: office@pvoe.at

TATEN? – BITTE WARTEN

Wenn man nicht mehr weiterweiß ...

... gründet man einen Arbeitskreis. Die Teuerung steigt. Doch statt schnelle und spürbare Maßnahmen zu setzen, zaudert und zögert die Regierung. Der PVÖ macht weiter Druck.



Bundeskanzler Nehammer zeigte den Seniorenvertretern die kalte Schulter



Vizekanzler Kogler gab sich interessiert gegenüber den PVÖ-Forderungen; danach: Schweigen



Finanzminister Brunner schiebt die Teuerungsprobleme in Arbeitskreise



Sozialminister Rauch anerkannte die PVÖ-Argumente für rasche Maßnahmen; danach: passierte nichts

Der Pensionistenverband (PVÖ) war die erste und einzige Organisation, die auf die Straße ging, um gegen die enorme Teuerung zu protestieren. Das PVÖ-Motto: „Wir wollen keine Millionen, wir wollen essen, heizen, wohnen!“ Zusätzlich absolvierte PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka Termine beim Bundeskanzler (endlich gab es eine Zusammenkunft, nachdem es mit den Vorgängern Kurz und Schallenberg zu keinen Gesprächen kam), dem neuen Sozialminister, dem Finanzminister und auch im Rahmen von Sozialpartner-Runden mit dem Vizekanzler. „Mehr oder weniger erkannten die Regierungsmitglieder die prekäre Lage der Pensionisten angesichts einer nicht enden wollenden Teuerungswelle“, so Kostelka.

REKORD-TEUERUNG

Der PVÖ-Präsident bestand in seinen Gesprächen darauf, „dass es rasche und spürbare Maßnahmen geben muss. Die Pensionisten können die Preissteigerungen bei Strom, Gas, Öl, Lebensmitteln, Wohnen nicht mehr stemmen“, so Kostelka. Die Pensionsanpassung betrug 2022 nur 1,8 Prozent. Wobei Neu-Pensionisten – also alle,

die 2021 in Pension gingen, im ersten Pensionsjahr (2022) nicht einmal das bekommen, sondern nur einen Anteil, je nach Pensionsantrittsmonat. Für jene, die im November oder Dezember 2021 in Pension gingen, gibt's heuer (2022) überhaupt keine Anpassung. Die Teuerung lag zuletzt bei 6,8 Prozent (Märzwert, Anm.). Der Mini-Warenkorb (bildet einen Wochen-Einkauf ab) stieg sogar um 13,7 (!) Prozent. Da hilft auch nicht der von der Regierung gewährte 150-Euro-Energiebonus. Denn den kann man erst mit der nächsten Jahresabrechnung seines Energieversorgers einlösen.

Die Pensionistenverbandsforderung ist zielführender: ein Vorgriff auf die nächstjäh-

rige Pensionsanpassung. Heißt konkret: Statt am 1. 1. 2023 soll es bereits für das zweite Halbjahr des laufenden Jahres eine 5-prozentige Erhöhung geben.

50 EURO MEHR

Ein Beispiel: Wer 1.300 Euro Bruttopension bekommt, würde dadurch um 50 Euro netto mehr haben. Damit könnte der Teuerung einigermaßen begegnet werden. Denn die Preissteigerungen bleiben. Hingegen ist die Geduld der Pensionisten enden wollend. „Wir können nicht mehr länger warten. Es muss endlich etwas unternommen werden. Die Regierung kann nicht länger tatenlos zusehen“, so Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka. 

Die Sozialmärkte werden mittlerweile gestürmt, weil sich viele das Leben nicht mehr leisten können



FOTO: PICTUREDESK (4), STEFAN JOHAM

ENDLICH WIEDER FRÜHLING

Der PVÖ blüht auf

Leicht sind die Zeiten immer noch nicht. Aber das PVÖ-Vereinsleben blüht jetzt wieder voll auf. Viele Aktivitäten werden nachgeholt, viele neue Initiativen gesetzt und die Werbeaktion bringt viele neue Mitglieder.

Hunderte Hauptversammlungen mussten in den letzten beiden Jahren pandemiebedingt verschoben werden, ebenso zahlreiche Feiern, Ausflüge, Treffen, Vorträge, Reisen, sportliche und kulturelle Aktivitäten. Doch jetzt wird nahezu alles nachgeholt. Das freut unsere Mitglieder, endlich wieder etwas gemeinsam unternehmen und sich austauschen zu können. Der PVÖ blüht förmlich auf.

VIELE HILFSAKTIONEN

Zahlreiche Organisationen haben ihre Aktivitäten auch der Hilfe für die vom Krieg erschütterte Ukraine gewidmet, Spenden und/oder notwendige Güter gesammelt.

VIELE NEUE AKTIVITÄTEN

Vielfach waren auch neue Töne im PVÖ zu hören: So rockte die Band „Four and One“ beim Pensionistenverband im steirischen Weiz. In Vorarlberg

fahren die Mitglieder als „Pöffi-Gruppe“ mit dem Klimaticket in öffentlichen Verkehrsmitteln zu ihren Aktivitäten. Die Homepage des Pensionistenverbands unter pvoe.at wurde komplett neugestaltet – klicken Sie bitte gerne rein! Das sind nur drei von hunderten neuen und innovativen Aktivitäten, die im PVÖ jetzt aufblühen.

VIELE NEUE MITGLIEDER

Auch die PVÖ-Mitglieder-

werbeaktion mit Gutscheinen als Belohnung für Werber:innen und Neumitglieder kommt sehr gut an. Gerade jetzt ist das Mitgliederwerben wichtiger denn je. Denn der PVÖ kämpft als (mitglieder-)starke Interessenvertretung für eine zusätzliche Abgeltung der Teuerung, hat die Steuernachzahlung (kommt im Mai!) erreicht und kämpft gegen Altersdiskriminierung.

Euer Andreas Wohlmuth

PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

WESTbahn fährt jetzt bis nach München

Ohne umsteigen, in knapp 4 Stunden ab Wien West. Und: für „unsere Generation“ ab 39,99 Euro! Denn in der WESTbahn bekommen alle ab 60 mit dem WESTaktiv Ticket den Seniorentarif.

Die WESTbahn hat ihr Streckennetz erweitert: Seit 8. April sind die komfortablen Züge mit den sehr (senioren-)freundlichen Stewardessen und Stewards über die Strecke Wien – Salzburg hinaus bis nach München unterwegs. „Unsere Generation“ fährt dabei wie üblich bei der WESTbahn von Montag bis Donnerstag (werktags) besonders günstig: Alle über 60 (Lichtbildausweis mitnehmen!) zahlen für eine Strecke von Wien nach München (oder umgekehrt) mit dem WESTaktiv Ticket nur 39,99 Euro.

SNELL, KOMFORTABEL UND AUCH NOCH GÜNSTIG

Die Preise für die Teilstrecken: ab/bis St. Pölten 34,99 Euro, ab/bis Amstetten 29,99 Euro, ab/bis Linz oder Wels 24,99 Euro, ab/bis Attnang-Puchheim oder Vöcklabruck 19,99 Euro, ab/bis Salzburg 14,99 Euro.

Für Reisende ab Amstetten, Wels, Attnang-Puchheim und Vöcklabruck gibt es jetzt erstmals umsteigefreie Direktverbindungen in die bayrische Metropole.

WESTaktiv Tickets erhalten Sie in teilnehmenden Trafiken, in den WESTshops in Wien, Linz, Salzburg und München und online unter <https://westbahn.at>.



Ab Wien, St. Pölten, Amstetten, Linz, Wels, Attnang-Puchheim, Vöcklabruck und Salzburg geht es jetzt 4x täglich ohne Umsteigen nach München Ost und München Hbf.

FOTO: WESTBAHN/LUDWIG SCHEDL

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.

Unglaublich: Tausend neue Freund*innen für den Pensionistenverband in nur zwei Wochen. Die aktuelle Werbeaktion kommt bei Werber*innen und Geworbenen sehr gut an. – Kein Wunder, ist doch ein gemeinsames Schnitzessen in einer freundlichen Atmosphäre ein wirklich netter Einstieg in das abwechslungsreiche Klubleben im Pensionistenverband.

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n

neue/n Freund/in für den PVÖ gewinnen. Wie das geht? – Ganz einfach: Erzählen Sie Freunden und/oder Bekannten von den vielen Vorteilen, die eine Mitgliedschaft im Pensionistenverband bietet. Wahrscheinlich werden Ihnen gar nicht alle einfallen.

VORTEILE ÜBER VORTEILE

Da hilft es, die UG mitzunehmen und gemeinsam darin zu blättern: Einkaufsvorteile gleich auf den Seiten 2 und 3, Reisen auf den Seiten 24 bis 27,

Sportangebote auf 32 und 33, Kultur und Unterhaltung auf 42 und 43 und schließlich noch die PVÖ-Wanderkollektion auf der hinteren Umschlagseite. Alles Angebote, die es in dieser Form NUR für PVÖ-Mitglieder gibt.

AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

Viele weitere Vorteile werden jetzt – nach einem langen „Corona-Winter“ – wieder zu voller Blüte kommen: das abwechslungsreiche Klubleben in den Ortsgruppen und auch die Angebote der Bezirks- und Lan-

desorganisationen. 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 Pensionistenverbandes für die ältere Generation. Erste Fortschritte im Kampf gegen Altersdiskriminierung (s. S. 14 u. 15) sind ein gutes Beispiel dafür.

Also: Formular rechts gemeinsam ausfüllen, absenden oder abgeben, auf Post vom PVÖ warten (kommt bald!) und Schnitzel genießen! 🍷



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!

Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH**

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-werden

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

Von Werber/
Werberin aus-
zufüllen

Ich, _____
VORNAME FAMILIENNAME

TAG MONAT JAHR
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

AKADEMISCHER GRAD 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 entsteht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden nur innerhalb unserer Organisationen 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) 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; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: datenschutzbeauftragter@pvoe.at

☐ Ich willige ein, dass der Pensionistenverband, SeniorenReisen 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



Nicht jedes Heizsystem passt für jedes Haus/ jede Wohnung. Lassen Sie sich am besten von unabhängigen Expert*innen beraten.



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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

RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 2

Vor- und Nachteile verschiedener Heizsysteme

Wie bereits in der vorigen Ausgabe vorgestellt, gibt es **zahlreiche Alternativen zu Erdöl- und -gas**.

Damit die Entscheidung leichter fällt, haben wir hier die wichtigsten Vor- und Nachteile der diversen Heizsysteme zusammengefasst, beginnend mit Wärmepumpe, Pellets und Infrarot.

Wichtig: Zu beachten sind nicht nur die Anschaffungs- und Energiekosten, sondern auch die ständigen Betriebs- sowie Wartungskosten und der Platzbedarf. Erkundigen Sie sich beim Heizungsfach-

mann oder der Gemeinde über eventuelle Fördermöglichkeiten. In den nächsten Ausgaben erfahren Sie mehr zu Hybridheizung, Photovoltaik, Solarwärme, Fernwärme und Holz. 🔄

Heizsystem	Vorteile	Nachteile
Wärmepumpe	• Effizient, klimafreundlich und zukunftsorientiert • Bei richtiger Auslegung kein alternatives Heizsystem notwendig • Geringer Platzbedarf (kein Lagerplatz notwendig) • Sehr geringe Betriebskosten	• Hohe Anschaffungskosten • Leider nicht überall einsetzbar (abhängig von der Vorlauftemperatur der Heizung).
Pellets	• CO₂-neutral • Versorgung durch Produktion in Österreich • Automatisierter Ablauf (werden in einem Lager aufbewahrt und von dort in den Kessel transportiert)	• Hohe Anschaffungskosten • Lagerraum erforderlich • Asche muss in regelmäßigen Abständen entfernt werden.
Infrarot	• Sehr geringe Anschaffungskosten • Einfacher Betrieb und kein Schmutz, einfach nur anstecken • Geringer Platzbedarf • Hohe Behaglichkeit: Gibt die Wärme gleichmäßig an Wände, Decke, Böden sowie Gegenstände und Körper ab.	• Hohe Betriebskosten, falls der Strom nicht selbst erzeugt wird. • Nur bei Neubau mit hoher Energieeffizienzklasse sinnvoll. • Am besten in Kombination mit alternativer Stromerzeugung oder • nur in Räumen mit zeitlich begrenzter Benutzung sinnvoll (z.B. Bad)



Die neuen Kreditvergaberichtlinien setzen u. a. voraus, dass man künftig 20 Prozent des Kaufpreises einer Immobilie als Eigenkapital mitbringen muss

AB JULI STRENGERE REGELN

Wer kaufen will, braucht Eigenkapital

Ab Juli 2022 werden die Vergabekriterien für Kredite zum Haus- und Wohnungsbau verschärft. In Zukunft müssen die Kreditnehmer*innen mindestens 20 Prozent des Kaufpreises der Immobilie „flüssig“ haben, sprich als Eigenkapital mitbringen. Auch die Vorschriften in puncto Höhe des Haushaltseinkommens wurden verschärft. Künftig darf die Kreditrate nur noch maximal 40 Prozent des Haushaltseinkommens betragen. Weiters wird die maximale Laufzeit von Immobilienkrediten auf 35 Jahre begrenzt. Damit wird es künftig deutlich schwieriger, sich den Traum vom Eigenheim zu erfüllen. Expert*innen gehen davon aus, dass dann ca. ein Drittel jener Personen, die derzeit noch einen Kredit erhalten würden, durch die neuen Vergabekriterien bei den Banken abblitzen werden. Wenn Sie, Ihre Kinder oder die Enkel*innen also einen Immobilienkauf oder -bau planen, empfiehlt es sich, bereits jetzt aktiv zu werden. Aber: Warum kommt es überhaupt zu diesen Änderungen? Die Finanzmarktaufsicht (FMA) fordert seit einigen Jahren, dass die Kreditvergabekriterien verschärft werden müssen, da zu viele genehmigte Finanzierungen unrealistisch hoch sind. Außerdem sorgen die extrem niedrigen Zinsen für einen wahren „Kreditboom“, der wiederum die Immobilienpreise in die Höhe schnellen lässt. 

AUTOTÜRE MIT DER RECHTEN HAND ÖFFNEN

Kopf drehen, Radfahrer*innen sehen!

„Dooring“ – so nennt man Unfälle, die passieren, wenn Autotüren geöffnet werden. Meist sind die Opfer Radfahrer*innen. Der „holländische Griff“ ist ein ganz einfacher Trick, damit man garantiert nie mehr eine/n herankommenden Rad- oder Scooterfahrer*in übersieht. Man öffnet dabei die Fahrertüre mit der rechten Hand. Durch diese Bewegung dreht sich unser Oberkörper mitsamt dem Kopf automatisch in die Richtung des toten Winkels, der weder durch den Rück- noch den Seitenspiegel sichtbar ist. Durch einige Wiederholungen wird dies schnell im Bewegungsapparat gespeichert. In Holland ist dieser Griff längst Normalität und wird schon in der Kindheit, spätestens aber in der Fahrschule erlernt. 

Der holländische Griff



VON P.VÖ-
KONSUMENTEN-
SCHÜTZER
Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at



Vorsicht bei Anrufen von „Microsoft“!

Mit einer neuen Betrugsmasche versuchen Kriminelle, sich Zugang zu den Computern ihrer Opfer zu verschaffen. Die Betrüger*innen rufen dabei wahllos Personen an und behaupten, dass etwas mit ihrem Computer nicht stimmt – sie z. B. alte Programme verwenden, einen Virus haben etc. Oder sie verschicken E-Mails oder lassen Pop-up-Fenster erscheinen, die vorgaukeln, dass man aufgrund eines technischen Fehlers bei einer „Service-Nummer“ anrufen soll. In den meisten Fällen geben sie sich als Mitarbeiter*innen der Firma „Microsoft“ aus. Hier gilt immer: Rufen Sie nicht dort an! Wenn Sie angerufen werden, legen Sie auf. Geben Sie keinesfalls persönliche Daten, Zahlungsdaten, Kreditkartendaten oder Passwörter weiter!

RONACHER

CATS

NUR NOCH BIS JUNI 2022

RAIMUND THEATER

CAMERON MACKINTOSH'S
ERFOLGSPRODUKTION VON
BOUBLIL & SCHÖNBERGS

MISS Saigon

NUR BIS JUNI 2022

TM © 1991 RUG LTD. FOTO © VSW/DEEN VAN MEER

TM © 1986 CML PHOTO © MATT CROCKETT



Wohnen ohne Schadstoffe

Das eigene Zuhause ist ein Ort des Wohlfühlens. Störende oder schädliche Innenraumgifte und unangenehme Gerüche können dies negativ beeinflussen. Flüchtige organische Verbindungen können z. B. in Möbeln, Span- und Sperrholzplatten, Farben, Lacken und Klebern lauern. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Erschöpfungszustände sind die Folge – wenn nicht sogar Allergien und gesundheitliche Schädigungen.

Dr. Andrea Flemmer hilft mit ihrem Buch „Die giftfreie Wohnung“ (Quelle & Meyer Verlag, € 15,95), die versteckten Störfriede rasch wieder loszuwerden. Mit Tipps zur Vermeidung von Schimmelbildung, Minimierung von Elektromog und Bekämpfung von Haushaltsschädlingen. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Giftfrei“)!**



Stromfresser im Haushalt aufspüren

Praktisch in jedem Haushalt gibt es Geräte, die unnötig teure Energie verbrauchen: von Heizungspumpen über E-Herd, Kühlschrank, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Waschmaschine bis zu Fernseher und WLAN-Router. In Zeiten steigender Energiepreise lohnt es sich natürlich besonders, diese Stromfresser ausfindig zu machen, etwa mit einem Strommessgerät. Solche Messgeräte sind im Baumarkt erhältlich und einfach in der Handhabung: Das Messgerät wird in die Steckdose gesteckt, der Stecker des Elektrogeräts in das Messgerät.

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN FRÜHLING



Ausflüge mit den „Öffis“ schonen die Umwelt und mit dem Klimaticket auch die Geldbörse

GÜNSTIG UND UMWELTBEWUSST UNTERWEGS

„Pöffi“-Gruppe auf Schiene

Was „Öffis“ sind, ist bekannt: Was aber sind „Pöffis“? Für die Antwort muss man ins „Ländle“ schauen, sie hat aber mit dem alemannischen Dialekt, der in Vorarlberg gesprochen wird, nichts zu tun. Dafür aber mit dem Pensionistenverband: Dort ist man auf die Idee gekommen, Ausflüge so zu gestalten, dass sie bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestritten werden können. Das bedeutet zwar in der Vorbereitung etwas mehr Planungsaufwand, schont aber die Umwelt und auch die Geldbörse: Denn viele der PVÖ-Mitglieder sind im Besitz eines Klimaticket Österreich, mit dem man ab 65 um etwas mehr als 820 Euro ein Jahr lang alle öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Österreich nutzen kann. Eine tolle Idee, wie wir meinen, die es wert ist, Nachahmer*innen zu finden. Vielleicht gibt es im PVÖ bald schon viele „Pöffi“-Gruppen in ganz Österreich.

HERZPATIENTEN

Revolution am Handgelenk

Moderne, digitale Armbanduhren werden immer smarter, sprich schlauer und finden vermehrt auch in der alltäglichen Gesundheitsüberwachung Verwendung, etwa bei Herzpatienten. Aber sind sie auch zuverlässig? Ja: Studien mit hochwertigen Produkten wie etwa der Apple Watch und der Samsung Gear Fit II haben bei Patienten mit Vorhofflimmern und mit Sinusrhythmus eine hohe Übereinstimmung des „Uhren-EKG“ mit einem von Ärzten erhobenen EKG nachgewiesen.

www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten



Hochwertige Smartwatches: durchaus nützlich, ersetzen aber nicht den Arzt



Stimmung!

Man kann es an den Gesichtern der Teilnehmer*innen sehen: Freude und Ausgelassenheit dominieren die Stimmung in den ersten Turnussen des Frühjahrstreffens 2022. Alle sind froh, wieder dabei sein zu können und in herzlicher Gemeinschaft eine perfekt organisierte Urlaubswoche verbringen zu können. Das noch gut gehütete Geheimnis, wohin die Treffen 2023 und 2024 führen werden, wird im Juni verraten.



FRÜHJAHRSTREFFEN 2022

Wieder dabei!

Endlich gibt es wieder Frühjahrstreffen! Nach drei endlos erscheinenden Jahren des Wartens sind unsere ersten Gäste seit April/Mai 2019 wieder auf Kreta und an der Costa de la Luz gut gelandet. Die „Renaissance“ der Frühjahrstreffen wurde dem SeniorenReisen-Motto mehr als gerecht: Stimmung, Service, Sicherheit!



Freude und besondere Wertschätzung natürlich auch auf Seiten der Partner in den Urlaubsländern. Dementsprechend war der Empfang: in Kreta mit Sirtaki (oben), in Spanien mit Flamenco (gr. Bild).

Auch 2022 wieder der Hit unter den angebotenen inkludierten Ausflügen an der Costa de la Luz: der Besuch der originalgetreu nachgebauten Schiffe, mit denen Columbus von dieser Stelle aus lossegelte, um die West-Passage nach Indien zu finden und schließlich Amerika zu entdecken



Erleichterung und Freude über den Neustart auch bei PVÖ-Präsident Kostelka, der gemeinsam mit Geschäftsführerin Gerlinde Zehetner die ersten Gäste in Spanien begrüßte. Auch „Chefengel“ Günter Ster (Bild Mitte) freut sich wie alle „Roten Engel“, dass es wieder losging.



Auf Kreta ist die minoische Palastanlage von Knossos das begehrteste Ausflugsziel und auch Fotomotiv. Unsere Urlauber auf den Spuren von 4.000 Jahren Geschichte.

Kein Bier vor vier! Aber danach genießt diese fröhliche Runde die Frühlingssonne, die auch noch am späteren Nachmittag zum gemütlichen „Zsammitsitzen“ einlädt.



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

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

Rabac an der Südostküste 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

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet.

1x 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.



Luxus

ohne Ende – noch heute ist Opatija reich an steinernen Zeugen seiner einst großen Vergangenheit.

Mit Seniorenreisen sind Sie dabei.



HERBSTTREFFEN IN ISTRIEN:

KuK Kur-Kultur

Abbazia war einmal der Nabel der Welt. Heute noch stehen hier die steinernen Zeugen, wie technischer Fortschritt und geschicktes Marketing zu Ruhm und Erfolg führten.

Begonnen hat alles laut, rußig und dampfend: mit der Eisenbahn. Die technische Errungenschaft des 19. Jahrhunderts ließ nicht nur Güter und Soldaten schneller von A nach B kommen, sie ermöglichte in überschaubarem Rahmen das, was 100 Jahre später Flugzeuge in jeden Winkel der Erde brachten: Tourismus. Das erkannten die findigen Eisenbahn-Manager von damals und sorgten – an ausgesuchten schönen Plätzen – auch gleich für die notwendige Infrastruktur: Hotels. Je nobler, umso besser.

WO KAISER UND KÖNIGE ZUR KUR WAREN

Die „Südbahngesellschaft“ setzte mit dem „Südbahnhotel“ 1882 am Semmering einen ersten Meilenstein. Das einst noble Haus war der „Probegalopp“ für Abbazia, wo man aber gleich in größeren Dimensionen dachte: Der ganze Ort, malerisch an der felsigen Küste der Kvarner Bucht gelegen, sollte durch den Bau von Luxushotels zum Kurort für die obersten Zehntausend werden. Und so kam es dann auch: In nur wenigen Jahren, von

1882 bis 1885 entstanden drei bedeutende Hotelbauten, die in Sachen Komfort selbst den höchsten Ansprüchen genügten. Den Aufstieg Abbazias förderten nicht zuletzt die zahlreichen Besuche der höchsten Würdenträger der Habsburger und anderer Herrscherhäuser. Diesbezüglicher Höhepunkt war das Treffen Franz Joseph I. mit dem deutschen Kaiser Wilhelm II. im Jahr 1894.

GROSSE GESCHICHTE ERLEBEN

Welche gekrönten Häupter darüber hinaus in Abbazia waren, die Ursprünge dieser Stadt, die einst St. Jakob hieß und heute Opatija genannt wird, und noch vieles mehr erfahren Sie im Rahmen des Herbsttreffens 2022: Ein Ganztagesausflug mit einer geführten Tour bringt Sie auf die Spuren einer großen Vergangenheit.

1 Begonnen hat alles mit der „Villa Angiolina“, der ersten Luxus-Unterkunft in Abbazia **2** Der mondäne Speisesaal des „Hotel Kronprinzessin Stephanie“, heute „Hotel Imperial“ **3** Hier stiegen Kaiser ab: das Hotel Kvarner – heute ein ***-Haus – war einst der Inbegriff von Luxus.

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

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

Brennpunktthema: Durchschlafen

Immer mehr Menschen klagen über dasselbe Problem: Man fällt abends zwar todmüde ins Bett, aber spätestens zwischen 2 und 3 Uhr morgens wacht man wieder auf. Wir haben nachgefragt welche sanften Schlafhelfer Apotheker empfehlen.

Nachts aufwachen und schon geht das Grübeln los: Die Einkaufsliste, unerledigte Aufgaben aber auch Sorgen schießen einem nur so in den Kopf. Knapp einem Drittel der österreichischen Bevölkerung geht es mittlerweile so. Durchschlafstörungen sind somit sogar noch häufiger als Einschlafprobleme.¹

WENN SCHLAFMITTEL KEINE OPTION SIND

Da viele Betroffene chemischen Schlafmitteln gegenüber skeptisch sind (Stichwort: Abhängigkeit), steigt in den Apotheken die Nachfrage nach sanften Alternativen. Eine Kundin berichtet: „Ich möchte zuerst einmal etwas Natürliches probieren.“ Empfohlen wird dann häufig Melatonin. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen und somit natürlichen Schlafbotenstoff, der die (Wieder-)Einschlafzeit verkürzt. Vor allem mit zunehmendem Alter bildet der Körper selbst immer weniger davon. Zusätzlich eignet sich etwa noch Hopfen bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohu-

mol. Dieser wirkt beruhigend und entspannend. Besonders interessant: Als Hopfen früher noch von Hand geerntet wurde, berichteten die Arbeiter von einer großen Müdigkeit und mussten stets früh ins Bett gehen.

INNOVATIVE LÖSUNG

Die heimische Forschungsabteilung von Dr. Böhm® hat nun ein neues Produkt auf den Markt gebracht, das genau diese beiden natürlichen Schlafhelfer miteinander kombiniert. Der Ein- und Durchschlaf akut Spray enthält sowohl Melatonin als auch Xanthohumol in idealer Dosierung. Entwicklungsleiter Albert Kompek zu der Neuheit: „Uns war vor allem eine einfache Anwendung wichtig. Gerade wenn man nachts aufwacht, will man nicht auch noch aufstehen und ein Wasserglas für Tabletten holen – daher ein Spray.“ Bereits zwei Sprühstöße unter die Zunge reichen aus – und man kann sich entspannt umdrehen und weiterschlafen.

¹Blume, Christine, et al. "How Does Austria Sleep?" Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey. *OSF Preprints*, 24 May 2019. Web

NEU AM MARKT

DR. BÖHM® EIN- UND DURCHSCHLAF AKUT SPRAY

- Einfache und praktische Anwendung
- Rascher Wirkeintritt
- Angenehmer Pfefferminzgeschmack



Nahrungsergänzungsmittel

1 Gerade hinstellen, Beine hüftbreit, die Arme parallel zueinander nach vorne strecken und diese Position halten. Achten Sie bei dieser Übung auf einen geraden Rücken.



Das geht aber in die Muskeln!

Kraft & Spannung. Eine Übung, die Arme, Oberkörper und Gesäß kräftigt und auf den ersten Blick recht „gemütlich“ aussieht. Doch die Herausforderung steckt in der Wiederholung! Fortgeschrittene können leichte Hanteln benutzen.

2

Die Unterarme werden nun im rechten Winkel angehoben. Spannen Sie dabei die Bauch- und Po-muskeln leicht an.

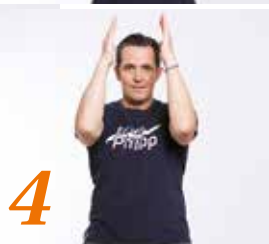


3



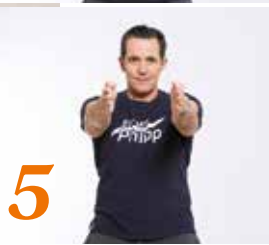
Jetzt öffnen Sie beide Arme in dieser angewinkelten Position nach außen, Spannung halten.

4



Danach die Arme wieder leicht schließen und in dieser Stellung einige Zeit halten.

5



Unterarme gerade nach vorne bringen. Senken Sie die Arme nicht ab und wiederholen Sie die Übung 5-10-mal (3-4 Sets).

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



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 mit fit mit Philipp für das Donauinselfest 2022!

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**

Wissen Sie,
was sich
richtig gut
anhört?



Hervorgehobene
Sprache



TV-Ton
direkt im Ohr



Freisprech-
Telefonie

Jetzt
kostenlos
testen!

Was neueste Hörgeräte
alles können!

Jetzt Termin vereinbaren und neueste
Hörgeräte sofort ausprobieren!
hansaton.at · 0800 880 888

Hansaton. Hört sich gut an!



PHONAK
Audéo Paradise



Hansaton 
Hörkompetenz-Zentren

Neueste Hörgeräte hören sich gut an



Der TV-Ton wird in
die Hörgeräte gestreamt



Hörgeräte als
Freisprecheinrichtung

TV-Ton direkt im Ohr

Der Ton des Fernsehers kann genau in der für Sie idealen Lautstärke drahtlos in die Hörgeräte gestreamt werden. Andere Familienangehörige genießen das Fernsehprogramm gleichzeitig in gewohnter Lautstärke.

Freisprech-Telefonie

Hörgeräte dienen sogar als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Eingehende Anrufe können einfach per Fingertipp auf das Ohr angenommen werden. Bestmögliches Verstehen beim Telefonieren ist damit garantiert.

Wer Probleme beim Hören oder Verstehen feststellt, sollte nicht lange **zögern**. Denn je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Probleme kompensiert werden. Neueste Hörgeräte sind einfach zu handhaben, angenehm zu tragen und für andere kaum sichtbar. Was der Gesprächspartner sagt, wird hervorgehoben, laute Hintergrundgeräusche werden automatisch abgedämpft.

Kostenlos bei Hansaton probieren

Hansaton lädt Sie herzlich ein, moderne Hörgeräte kostenlos zu testen. Infos und Termine unter 0800 880 888 (kostenlos), online auf hansaton.at oder direkt bei Hansaton in Ihrer Nähe – über 100 x in Österreich.

BETRIFFT GÜRTELROSE

Das unterschätzte Leiden

Fast alle Erwachsenen tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich. Bei jedem dritten wird es, meist sehr schmerzhaft, aktiv.

Windpocken (auch „Schaftblattern“ oder „Feuchtblattern“ genannt) haben fast alle aus „unserer Generation“ in ihrer Kindheit gehabt und mehr oder weniger gut überstanden. Nicht wirklich überstanden, wissen die Experten; denn: Das Virus (Varizella Zoster) verbleibt im Körper und kann im Laufe des Lebens in Form einer Gürtelrose mit oft großen Schmerzen und teils schweren Komplikationen wieder aktiv werden.

EXTREME SCHMERZEN ÜBER WOCHEN

Am häufigsten sind über 50-Jährige betroffen, da die Leistungsfähigkeit des Im-

munsystems mit fortschreitendem Alter abnimmt. Die Krankheit beginnt anfangs meist mit Müdigkeit, Gliederschmerzen, leichtem Fieber; der Ausschlag bricht erst nach Tagen aus, mit oft brennenden Schmerzen, Rötungen und Schwellungen an den betroffenen Stellen (meist am Rumpf oder Brustkorb).

Das kann über Wochen extrem schmerzhaft sein und birgt auch die Gefahr von Komplikationen, die von andauernden Nervenschmerzen bis zu Erkrankungen des zentralen Nervensystems reichen.

Eine der vielen Betroffenen ist die beliebte TV- und Radio-Moderatorin Marti-



TV- und Radio-Moderatorin Martina Rupp – selbst eine Betroffene – informiert in einem Videobeitrag (Podcast) auf der Webseite gürtelrose-info.at

na Rupp. Sie erzählt aus erster Hand, wie sehr und wie lange sie diese heimtückische Krankheit gequält hat. Das Video finden Sie im Internet: gürtelrose-info.at

AUCH HIER GILT: IMPFEN SCHÜTZT!

Gürtelrose kann zwar therapiert werden, noch besser ist allerdings ein vorbeugender Schutz in Form einer Impfung. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt dazu beraten. 

BEZAHLTE ANZEIGE, FOTO: AGCELENT, MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON GSK, NP-AT-HZX-ADVR-2200003, 04/2022

115

Jahre Neuroth Jahre Vorteile

**Wir feiern unseren 115.
Geburtstag – und Sie
bekommen die Geschenke!**

Sichern Sie sich Ihren Jubiläums-
rabatt auf alle Hörgeräte und
sparen Sie so bis zu 230 Euro.

Erleben Sie mit unseren individuellen Hörlösungen
die Welt wieder so, wie sie am meisten Freude bereitet.

neuroth.com



QR-Code
scannen und
Termin online
buchen

**Jetzt Termin
vereinbaren unter
Service-Hotline:
00800 8001 8001**

Neuroth-Fachinstitut
über 140 x in Österreich

Vertragspartner aller
Krankenkassen

 **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Jetzt bis zu
230€
Rabatt sichern!*

*Rabatt ist gültig auf den geltenden Zahlungsbetrag beim Kauf eines Hörgerätes. Bei einer binauralen Versorgung sind dies gesamt €230.-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bis 31.08.2022.



Die Hauptstädte der ersten 12 EURO-Staaten

Sensationell – nur für kurze Zeit als 12-teiliges Komplett-Set erhältlich

BEZAHLTE ANZEIGE



5 Teilzahlungen
à **19,95 €!**
(statt regulär 529,- €)
PORTOFREI!

Ø je ca. 33 mm



Gemeinsame Rückseite

Mit kostbarer
Feingoldauflage
(999/1.000)
veredelt!

**KEINE WEITEREN
VERPFLICHTUNGEN!**

Produkt-Information

Inhalt: 12 Sonderprägungen
Prägequalität: Polierte Platte
Veredelung: Cu mit Feingoldauflage (999/1.000)
Durchmesser: je ca. 33 mm
Gewicht: je ca. 14,6 g
Limitiert auf 1.993 Komplett-Editionen

• **Exklusiv nur beim ÖSTERREICHISCHEN
MÜNZKONTOR® erhältlich**

Repräsentatives
Album für Ihre
Sammlung **GRATIS!**



ÖSTERREICHISCHES MÜNZKONTOR®, eine Marke der HMK V AG
Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

GRATIS FÜR SIE!

Ein hochwertiges
Steakmesser-Set

- Scharfe Klinge mit einseitigem Wellenschliff
- Gefertigt aus rostfreiem Edelstahl



Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

**JA! Ich bestelle PORTOFREI das Komplett-Set „EU Hauptstädte“
(Art.-Nr. 196-285-2) - bitte ankreuzen:**

- ☐ zu 5 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder
☐ zum einmaligen Komplett-Preis von 99,75 €
(regulärer Verkaufspreis 529,- €)

Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein und darf das Steakmesser-Set in jedem Fall behalten!

Sie erhalten das Komplett-Set mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs.1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer [Datenschutz-erklärung](#) entnehmen, die Sie jederzeit auf [www.ömk.at](#) abrufen oder bei uns anfordern können. **Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen.** Kurze Nachricht an Österreichisches Münzkontor, Kundenservice, 6961 Wolfurt genügt.

Schnell und bequem per Telefon bestellen:

0800 / 07 09 19

Rufen Sie uns gleich kostenlos an!

Jeder telefonische Besteller erhält ein praktisches
Multifunktions-Taschenmesser als **Geschenk!**

Meine Anschrift:

☐ Frau

☐ Herr

★ 739A - 02

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Es gelten die AGB des ÖSTERREICHISCHEN MÜNZKONTORS®. Diese können Sie unter [www.ömk.at](#) nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Datum

Unterschrift

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
ÖSTERREICHISCHES MÜNZKONTOR® • Senderstraße 10 • 6961 Wolfurt

ÖSTERREICHISCHES
MÜNZKONTOR®



VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Radln mit Köpfchen

Die Tage sind wieder länger und der Drang nach Bewegung in der freien Natur ist groß. Neben dem Wandern gehört vor allem das Radfahren zu den beliebtesten Sport- und Bewegungsarten für Seniorinnen und Senioren. Nicht zuletzt durch das E-Bike. Diese „Wunderwuzzis“ haben ja geradezu einen Fahrrad-Boom ausgelöst. Dank der Motorunterstützung können auch nicht so geübte Radfahrerinnen und Radfahrer größere Strecken und Steigungen bewältigen. Aber Achtung, das Fahren mit einem E-Bike unterscheidet sich zum Teil deutlich von jenem mit einem „normalen“ Fahrrad. Das höhere Gewicht gepaart mit dem größeren Tempo, das man mit einem E-Bike erzielt, kann zu brenzlichen Situationen führen. Auch bewältigt man mit Motorunterstützung ungewohnt steile Anstiege, die bei der Abfahrt hohe Ansprüche an die Fahrtechnik stellen. So etwas muss geübt werden.

Ich würde daher unbedingt empfehlen, den Umgang mit einem E-Bike richtig zu lernen. Bei den PVÖ-E-Bike-Tagen in St. Michael im Lungau können – neben dem Erleben einer wunderschönen Gegend – durch geschulte Guides alle diese Fähigkeiten gelernt und geübt werden. Damit das E-Bike-Fahren – für Seniorinnen und Senioren sicher eine sehr positive Entwicklung – nicht nur viel Freude und Spaß macht, sondern auch unfallfrei erfolgen kann.



Das Service für Ihr Fahrrad sollte so selbstverständlich wie Ihre Gesundheitsuntersuchung oder das Autopickerl sein.

FOTOS: BUBU DUJMIC, ISTOCK BY GETTY IMAGES

Gut gewartet, gut gefahren

Fahrrad-Service. Ein Fahrrad gehört regelmäßig zur Wartung. Diese sollte in einer Fachwerkstatt nach einer Checkliste erfolgen.

Spätestens jetzt im Mai geht es wieder so richtig los mit dem Radeln. Sie können es gar nicht erwarten, in die Pedale zu treten? Aber ist Ihr Zweirad auch bereit? Schaltung, Reifen okay? Und vor allem die Bremsen? Im Frühling ist der beste Zeitpunkt, das Fahrrad von einem Fachmann warten zu lassen. Anhand einer standardisierten Checkliste kontrollierter, ob Sie mit Ihrem „Drahtesel“ gefahrlos und sicher in die Saison starten können.

Ein E-BIKE BRAUCHT BESONDERE PFLEGE

Ein E-Bike ist ja nicht gerade billig. Umso mehr sollten Sie darauf achten, dass alles wie geschmiert läuft. Dazu gehören regelmäßige

E-Bike-Wartung und -Service, die oft auch Voraussetzung für den Weiterbestand der Garantie sind. Die regelmäßige Kontrolle des Akkus und Motors ist besonders wichtig, um schon bei kleinen Problemen reagieren zu können, damit sich keine größeren Schäden ergeben.

DER VERGLEICH LOHNT SICH

Ein Tipp: Vergleichen Sie wenn möglich die Servicepreise diverser Fachhändler und lassen Sie sich im Falle einer nötigen Reparatur begründen, was warum repariert oder ausgetauscht werden soll und wie viel das kosten wird.

Wandern & Radeln im Salzbu

Alles unter einem Dach! Die PVÖ-Sporttage bieten sportliche Betätigung für jeden und dazu noch jede Menge Spaß.

Aus drei mach zwei. Zumindest was die noch freien Plätze bei den PVÖ-Sporttagen anbelangt. Beim „Dreier“ in St. Michael im Lungau in Salzburg gibt es nur noch die geführten Wander- und Radtouren zur Auswahl. Die Golfstage sind leider schon ausgebucht. Auch die Anzahl der Plätze bei den Wanderern und den Radlern sind bereits begrenzt, also bei Interesse bitte rasch zugreifen. Eine Teilnahme lohnt sich in jedem Fall. Den Wanderern und Radfahrern wird – begleitet von ausgebildeten Guides – von leichten, ebenen Touren im Murtal bis zu

anspruchsvollen Aufstiegen und Abfahrten in den umliegenden Bergen alles geboten. Eingebettet liegen die Routen im UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau.

Am Abend heißt es dann: entspannen und gemütlich mit Gleichgesinnten beisammen sitzen – und eine Gaudi haben. Und davon können die PVÖ-Stammgäste beim Wastlwirt ein Lied singen. Es ist quasi unmöglich, sich in dem beliebten Hotel nicht rundum wohl zu fühlen. Dafür sorgt schon allein die unbändige Lebensfreude des Seniorwirts. Also rasch anmelden!



In so einer Situation die Kühe genau beobachten. Sollten sie unruhig werden, keinesfalls durch die Herde gehen.

Es ist genug Platz für alle

Achtung Weidetiere! Die Wanderzeit hat begonnen und damit auch der Viehauftrieb. Tipps zum sicheren Verhalten auf Almen.

Die Wanderschuhe sind geschnürt und in den Beinen kribbelt es schon. Auch in denen der Kühe. Die stehen ebenfalls bereits in den Startlöchern für ihren Almsommer. Zum Teil mit Jungtieren, die sie bei (vermeintlicher) Gefahr verteidigen.

KEINE ANGST, ABER RESPEKT

Ihre Wanderungen können Sie dennoch unbeschwert genießen, sofern Sie die Weidetiere respektvoll behandeln. Bleiben Sie auf den markierten Wegen und umgehen Sie Herden mit Jungtieren gegebenenfalls. Hunde an der kurzen Leine führen und im



Kühe mit Sicherheitsabstand umgehen

Falle einer Kuhattacke ableinen und sich selbst in Sicherheit bringen. Der Hund ist schneller als die Kühe. **Einen Gratis-Info-Folder zum Herunterladen finden Sie auf:** www.naturfreunde.at/service/themen/info-and-servicefolder/weidetiere/

Salzburger Lungau



Erkunden und genießen Sie auf geführten Wandertouren die Schönheiten des Salzburger Lungau.



Der UNESCO-Biosphärenpark ist ein Paradies für Radfahrer.

26.–30. Juni 2022, Hotel Wastwirt St. Michael/Lungau (5 T/4 N)

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

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

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



KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF

Ihre Kur in
**Bad Deutsch-
Altenburg!**



- Wir sind Vertragspartner der Sozialversicherung.
- Den Termin ihres bewilligten Aufenthalts können Sie direkt mit uns abstimmen.
- Einzelzimmer ist garantiert.

Wir bieten vergünstigte Pauschalangebote für Gäste, die nur einige erholsame Tage bei uns verbringen möchten.

Gesund mit
**Österreichs stärkster
Jod-Schwefelquelle**

Kurzentrum Ludwigstorf
in Bad Deutsch-Altenburg
Tel.: +43 2165 626 17-0

e-mail: rezeption@kur-l.at
www.kur-l.at

MIT MIKRONÄHRSTOFFEN ZU NEUER LEBENSQUALITÄT

Das hilft bei Long-COVID

Die Corona-Erkrankung ist überstanden, doch zahlreiche Patientinnen und Patienten fühlen sich danach keineswegs gesund. Sie laborieren oft monatelang an den Folgen der Virusinfektion – sie leiden am Long-COVID-Syndrom.

GROSSER LEIDENSDRUCK

Die Symptome sind vielfältig. Vor allem fühlen sich Betroffene durch eine chronische Erschöpfung extrem beeinträchtigt. Oft sind sie deshalb nach der Erkrankung nicht in der Lage, ihr gewohntes Leben wieder aufzunehmen. Außerdem werden extreme Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Gedächtnis-, Konzentrations-, Schlafstörungen,



ERSCHÖPFT.
Mikronährstoffe unterstützen Betroffene auf dem Weg aus Long-COVID.

gen, Depressionen und Ängste genannt.

Angesichts dieser Beeinträchtigungen ist es nachvollziehbar, dass die Betroffenen über eine stark reduzierte Lebensqualität klagen. Doch es gibt Mittel und Wege, um das Wohlbefinden wiederzuerlangen.

MIKRONÄHRSTOFFE HELFEN

„Ausgewählte Mikronährstoffe können bei Long-COVID-Patientinnen und -Patienten einen klaren gesundheitlichen Mehrwert schaffen“, erklärt Michael Wäger, Leiter des Biogena-Wissenschaftsteams. Das österreichische Unternehmen Biogena,

das für Forschung und Nachhaltigkeit steht, setzt bei seinen Mikronährstoff-Präparaten auf höchste Qualität.

Mikronährstoffe sind die kleinsten Helfer im Organismus. Omega 3, Ashwagandha, und NADH reduzieren etwa deutlich Erschöpfungszustände. NADH und das Coenzym Q10 verbessern signifikant Schlafdauer und Schlafqualität. „Deshalb können Mikronährstoffe Betroffene auf ihrem Weg aus Long-COVID unterstützen“, so Michael Wäger. Das Fachpersonal in den Biogena-Stores berät Interessierte kompetent zur sinnvollen Einnahme von Präparaten. Informationen und Bestellungen unter Tel.: 0662/23 11 11 und online auf: www.biogena.com

BEZAHLTE ANZEIGE

**BETRIFFT MICH
GÜRTELROSE?**

**JA.
UND SO FÜHLT
SICH DAS AN.**

GÜRTELROSE-INFO.AT

**Impfen
schützt!**

Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhafteste Erkrankung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.

- **Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%)** tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- **Jede/r Dritte** erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- Betroffene beschreiben die **Schmerzen wie Stiche** – als würden sich die Dornen einer Rose tief in die Haut bohren.

Sind Sie 50 oder älter?

Für Personen ab 50 Jahren ist laut österreichischem Impfplan eine Impfung gegen Gürtelrose empfohlen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dem bestmöglichen Schutz vor Gürtelrose.

Weitere Informationen: www.guertelrose-info.at



PR, FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

NP-AT-HZX-ADVT-220001, 04/2022

Die Heilpflanze für den Blutdruck

Bluthochdruck betrifft immer größere Teile der Bevölkerung.

Gerade zu Beginn einer Erkrankung bietet – neben kleinen Lebensstiländerungen – auch die Pflanzenwelt eine wirksame Unterstützung.

Es sind besorgniserregende Zahlen: Etwa die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher über 50 und fast zwei Drittel der 65-Jährigen und Älteren leiden an einem zu hohen Blutdruck. Gefährlich ist das vor allem, weil man den zu hohen Druck, mit dem das Blut gegen unsere Gefäßwände gepresst wird, nicht gleich spürt.

Klassische Symptome wie Schwindel oder Schweißausbrüche treten erst bei stark erhöhten Werten auf. Umso wichtiger ist es, den Blutdruck stets gut im Blick zu haben, um schnellstmöglich gegenzusteuern, wenn die Werte zu steigen beginnen.

REGELMÄSSIG WERTE KONTROLLIEREN

Ab 40 Jahren sollte der Blutdruck mindestens einmal im Jahr bei einem Arztbesuch gemessen werden, ab 50 sogar halbjährlich.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, auch zu Hause immer wieder den Blutdruck zu kontrollieren. Gemessen werden zwei

Werte: Der systolische Druck (oberer Messwert) ist jener, der beim Entleeren der linken Herzkammer in den Arterien entsteht. Der diastolische Blutdruck (unterer Messwert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungsphase des Herzmuskels.

Blutdruckwerte bis 129 zu 84 mmHg gelten als normal, als hochnormal bezeichnet man Werte bis 139 zu 89 mmHg. Alle Werte darüber werden als Bluthochdruck eingestuft.

ERSTE THERAPIEOPTIONEN

Zu lange mit einer Kontrolle zu warten, kann bedeuten, dass Ihr Arzt Sie langfristig auf synthetische Blutdrucksenker einstellen muss. Als erster Schritt im Kampf gegen Bluthochdruck empfehlen sich Lebensstiländerungen wie eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und frisch mit Gemüse und Obst als Hauptanteil. Getreideprodukte sind am besten aus Vollkorn, gesunde Proteine liefern zum Beispiel Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte. Milch und Milchprodukte regelmäßig genießen, rotes Fleisch mäßig, Fett, Süßes und Alkohol sparsam.

Reduzieren Sie außerdem die Salzzufuhr. Wenn Bluthochdruck vorliegt, besteht möglicherweise eine Salzempfindlichkeit. Übermäßiger Konsum führt dann zu einer Verengung

der kleinen Blutgefäße.

Jede Bewegung ist besser als keine! So hilft es, nicht nur kleine Bewegungseinheiten ab 10 Minuten in den Alltag einzubauen (z. B. leichte Gymnastik), sondern auch regelmäßig Sport zu treiben. Ausreichender Schlaf und Ruhe sind wichtige Faktoren, um den Blutdruck in gesunder Balance zu halten.

TIPP AUS DER PFLANZENHEILKUNDE

Es gibt Hilfe aus der Natur, um zu einem normalen Blut-

druck beizutragen. Besonders die Wirkstoffe des Olivenblatts können hier unterstützen. Dass Olivenöl gut für die Gesundheit ist, ist bekannt, die Wirkung der Olivenblätter auf den Blutdruck kennen aber nur wenige.

Studien mit einem Extrakt aus Olivenblättern zeigten klar, dass schon innerhalb weniger Wochen ein deutlich positiver Effekt auf den Blutdruck erzielt werden konnte, sowohl auf den systolischen als auch auf den diastolischen Wert¹.



VON UNIV.-PROF.
DR. GÜNTER STEURER,
INTERNIST IN WIEN



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK

Dr. Böhm® Blutdruckformel

Normaler Blutdruck
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

¹ Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytother Res 2008; 22 (9): 1239–42.



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com



*Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt morgen
aussieht.*

MARIE VON
EBNER-ESCHENBACH

Danke, geht schon!

Pauline, meine zweijährige Enkeltochter, müht sich total ab, sich selbst ihre Socken anzuziehen. Ein schwieriges und zeitaufwendiges Unterfangen für ein kleines Mädchen. Auf die Frage, ob ich ihr helfen solle, meinte sie unlängst: „Gage (übersetzt: Danke), geht schon.“ Ich schmunzelte und sie plagte sich weiter, bis sie es geschafft hatte.

Selbstständigkeit ist wunderbar, es hat jedoch manchmal auch Schattenseiten, Hilfe abzulehnen. Vor allem wenn es darum geht, sich oder anderen etwas beweisen zu müssen. Kinder brauchen das, um zu lernen und zu reifen, bei Erwachsenen kann es an Sturheit grenzen. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Zu wissen, was man kann und in welchen Situationen Unterstützung angebracht ist, zeigt, sich selbst zu kennen. Ich repariere weder mein Auto selbst noch greife

ich elektrische Leitungen an. Ich weiß, das ist nicht mein Metier und der Schaden wäre vielleicht fatal. Man muss nicht alles können, man muss nur wissen, wen man fragt.

Je älter wir werden, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, für den einen oder anderen Handgriff Hilfe zu benötigen. Ich schimpfte mit meiner 83-jährigen Mama, die trotz künstlicher Hüften und starker Rückenschmerzen auf die Leiter steigt, um ihre Vorhänge fürs Waschen abzunehmen. Die Leiter könnte für sie zur Falle werden, außerdem hat sie danach immer Schmerzen. Bitte, Mama, wenn du das liest, lass dir von uns helfen. Unterstützung anzunehmen ist klug und dient oft der besseren Lebensqualität. Kommunizieren Sie Ihrem Umfeld, wenn Sie Hilfe benötigen. Bedenken Sie dabei: Jemandem etwas Gutes zu tun verschafft dem Helfenden ein positives Gefühl.

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

Sonnenschein



**MULTI
vitDK®**



VITAMIN D3 & K2

FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei

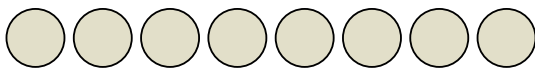


Vegetarisch

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

Aufheilen der Farbtöne	Camping-utensil Un-geziefer	▽	▽	sportlich in Form Schiffs-ladung	▽	besitz-an-zeigendes Fürwort	Landes-sprache: russische Stadt
▽	▽			▽			▽
Teil der Kirche	▷					weibl. Vorname	
Zorn							
▽			Gleich-klang im Vers	▷			
			Europäerin	▽			
▽					ägypt. Sonnengott	▷	
					Tropen-baum	▽	
Speise-würze	heiße Erdzone	▷					
asiat. Völ-kergruppe	Neigung, Vorliebe	▽					
▽				ugs.: in Betrieb	▷		
				arabischer Sackmantel			lediglich
Chronik	▷						
Abk.: angeblich							
▽			Kfz.-Z. Bruck-Mürz-zuschlag	▷		chem. Zeichen f. Wasser-stoff	
Bürg-schaft	▷						

Die diesmal zu findende Lösung nennt ein Sternzeichen.



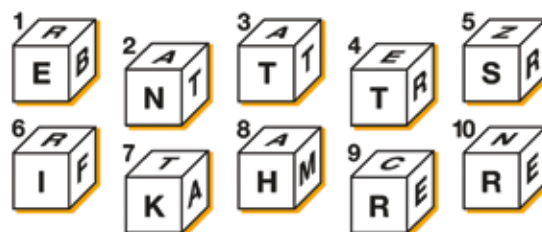
Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

WÜRFELRÄTSEL



Von den sechs Buchstaben auf jedem Würfel sind drei verdeckt und zu ergänzen, wodurch bei entsprechender Gruppierung der Buchstaben Wörter folgender Bedeutungen entstehen:

1. Erfrischungsgetränk, 2. Lenkrad, 3. Begabung,
4. Schaltknopf, 5. Spaß, 6. Schutzanstrich,
7. chirurgischer Nähfaden, 8. breiiger Schmutz,
9. Gartengerät, 10. Fachmann, Experte

Wird die Reihenfolge beibehalten, welche die gefundenen Ergänzungsbuchstaben in den Wörtern einnehmen, so ergibt deren Aneinanderreihung ein Sprichwort.

INTERNATIONALES BLASMUSIKFESTIVAL 2022

Der böhmische Traum



Familiär, emotional, grenzüberschreitend. Die Trachtenkapelle Brand lädt **von 3.–5. Juni 2022** zum „böhmischen Traum“ im **Glaskunstdorf Brand-Nagelberg**. Bei diesem internationalen Blasmusikfestival werden ZuschauerInnen zu Mitwirkenden – alle, die ein Instrument mitbringen, können sich **aktiv am Großkonzert** (Samstag, Festakt „70 Jahre NÖ Blasmusikverband/100 Jahre NÖ“) beteiligen. Unter der Schirmherrschaft der **Blasmusiklegende Ladislav Kubeš jun.** sind **Kapellen und Könnern ihrer Zunft zu hören**, die zeigen, dass Blasmusik alles andere als altmodisch ist. Mit: Happaranka (F), Orchestre Roger Halm (F), S.o.B.-Kapell (D), Gemeindemusik Götzis 1824 (Ö), Blaskapelle EBB (Ö), Musikverein Katsdorf (Ö), Brauereimusik Zipf (Ö), JOB Brand (Ö). **Eintritt freie Spende**, Informationen unter: **www.derboehmischetraum.at**

Gewinnen Sie 3x2 Menüs (1x Hauptspeise + 1x Schankgetränk, Kw. „Böhmischer Traum“, Teilnahme siehe Vorteilsklub)!

**GEWINN:
3x2
MENÜS**
(Hauptspeise +
Schankgetränk)



Liebe liegt in der Luft

Edeltraud (81) und Helmut (82) zeigen uns im Wonnemonat Mai, wie schön ewige Liebe aussieht – in Mode für Sie und Ihn für Gartenpartys, Reisen und Ausflüge.

Fotos: Bubu Dujmic.

Weitere Fotos:

iStock by Getty Images (2),

Pixabay (2), Pexels.

Styling und Make-up:

Martina Gaa

Bezugsquellen:

C&A, Mariahilfer Straße

96-98, 1070 Wien;

Humanic, Mariahilfer

Straße 94, 1070 Wien.

Weitere Filialen in

Österreich & Online-Shops:

www.c-and-a.com/at/de/

shop www.humanic.net

Schiff ahoi! Sportlich sind beide – Radfahren, Skifahren, das Tennisspielen haben sie ab 50 begonnen.

Und auch mit dem Wasser verbindet sie Bewegung: das Tauchen (früher Sporttauchen). Für einen Schiffsausflug trägt Helmut einen lässigen Blouson in Blau, ein Shirt im Marine-Look, Jeans (alles C&A) und bequeme Sneaker (Pepe Jeans, Humanic). Edeltraud sticht in einem roten Trenchcoat, Ringelshirt, blauer 7/8-Freizeit-Hose (alles C&A), weißen Sneaker (Adidas, Humanic) und maritimer Schultertasche (Tommy Hilfiger, Humanic) in See.



In Feierlaune. 61 Jahre sind Edeltraud und Helmut verheiratet, im April war ihr Hochzeitstag – da geht es mit vielen Herzerln in den Augen zur Party im Garten! Sie trägt ein zartgelbes Shirt mit Blumenmuster, 3/4-Hosen und taillierte Kunstleder-Jacke in Apricot (alles C&A) mit modischen Riemchen-Sandalen (Pat Calvin, Humanic). Auch auf Helmut's Hemd blühen zarte Frühlingsblumen; es wird mit einem leichten Pullover in Koralle, Freizeit-hosen in Beige und braunen Schnürschuhen kombiniert (alles C&A).



Sonnentag am See.

Sommerlich bricht unser entzückendes Paar, das stets mit viel Humor und Neugierde in die Welt blickt, zum Ausflug zum Neusiedler See auf. Sie in einem aparten Stretch-Kleid mit Streifen (C&A), Veloursleder-Ballerinas (Ara, Humanic) und Tasche im Seesack-Stil (Tommy Hilfiger, Humanic). Er kombiniert hellblaue Chino-Hosen mit einem weißen Shirt mit Aufdruck (alles C&A) und weißen Sportschuhen (Puma, Humanic).



Auf nach Italien!

Edeltraud und Helmut lieben es, zu reisen. Vor allem, wenn damit Kulturgenuss verbunden ist. Er in einem aquamarinen Anzug, floralem Polo-Shirt (alles C&A) und hellgrauen Sneakers (Humanic); sie in kurzer Jeansjacke, Shirt mit Blumendruck, Freizeithose und Tasche in Lime (alles C&A) sowie Veloursleder-Ballerinas (Pat Green, Humanic).



Flott auf 2 Rädern.

Auf gehts für unsere zwei Verliebten zum Ausflug auf der Vespa: Edeltraud in Kurz-Sweatshirt mit „Love“-Aufdruck, Jeans mit Herzchen und Shopper „Free Hugs“ (hug = Umarmung), Helmut mit Strohhut, Shirt mit Vespa-Motiv und in karierten, lässigen Freizeit-Shorts (alles C&A).

Lust auf Siesta?

In einem runden Gartenbett lässt es sich wunderbar träumen – wetterfest, schick und äußerst komfortabel (aus „Litus Collection“ by 10Deka).



Wohnoasen im Garten



„Allwetter-Möbel“. Der Außenbereich in unserem Zuhause ist wichtiger denn je: Wir wollen pures Sommergefühl genießen; mit Wohlfühl-Zonen, die Heim und Garten in ein Ferienhaus mit Resort-Charakter verwandeln.

1 Nimm Platz an der Sonne! Elegant und gemütlich zugleich – heute bieten Tische und Stühle für den Außenbereich nicht nur Funktionalität, sondern bestechen auch durch geschmackvolles Design (aus „Litus Collection“ by 10Deka).

2 Auf der Couch entspannen. Man fühlt sich wie im Wohnzimmer auf der Couch und ist zugleich von Grün und guter Luft umgeben – auch für die Nutzung im Garten gibt es richtige „Wohnlandschaften“ (von Cane line).

3 Der Umwelt zuliebe. Qualitativ hochwertig und mit nachhaltigen Materialien (wie z. B. Holz) verarbeitet – bei Möbeln für den Außenbereich wird auf Umweltschutz geachtet (von Riviera Maison).

4 Feiern im Grünen. Essbereiche verlagern sich im Sommer in den Garten und laden zum Feiern und Genießen ein (von Riviera Maison).

Gemütlichkeit im Schatten.

Der Pflegeaufwand ist bei „Allwettermöbel“ gering, da bleibt genug Zeit, um gemütlich ein Buch zu lesen (Tagesbett und Sonnenschirm von Cane Line).



Mit: Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härle, Adi Hirschal, Olivier Lendl & Angelika Niedetzky
Regie: Erhard Pauer



FOTO: SABINE HAUSWIRTH

**PVÖ-SONDERVORSTELLUNG
UND KARTEN GEWINNEN!**



KULTURSOMMER LAXENBURG 2022

Der Guru oder Der Weg ins Shangri La La La

Esoterical von Christian Deix und Olivier Lendl. Im Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden im Wienerwald herrscht große Aufregung! Ein **neuer geheimnisvoller Guru soll** mit außergewöhnlichen Praktiken den ins Trudeln geratenen „**Es-geht-uns-gut-Hof**“ **wieder in Schwung bringen**. Die Erwartungen des Personals wie auch der Gäste in den vielversprechenden Heilsbringer sind enorm! Bedürfnisse! Wünsche! Sehnsüchte! **Alles wird nachhaltig und einwandfrei biologisch dynamisch befriedigt!** Forschen Sie mit Adi Hirschal in dieser turbulenten, musikalisch-ooohminösen Komödie mit Befreiungstrommeln, Klangschalen-Chaos und Mama-Vati-Yoga tief in den Wurzelchakren aller Beteiligten. **Intendanz:** Adi Hirschal, **Musikalische Leitung:** Christian Deix, **Ensemble:** Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härle, Adi Hirschal, Angelika Niedetzky und Olivier Lendl. **Premiere:** 12. Juni, 16.30 Uhr, **Spieltermine:** 18. Juni–14. August (Sa. und So.), jeweils 16.30 Uhr, Hof der Franzensburg im Schlosspark, 2361 Laxenburg (30 Min. Gehzeit vom Eingang). **Karten:** Kassa bei der Franzensburg an den Spieltagen (14-18 Uhr), Tel.: 02236/736 40, Preise: € 23-35,-, www.kultursommerlaxenburg.at

Sondervorstellung für PVÖ-Gruppen am 10. Juni 2022! Kartenreservierungen um nur 15 Euro/Stück unter veranstaltungen@pvoe.at und Tel: **01/313 72-0** (ausschließlich Gruppenbuchungen). **Jeweils 1x2 Karten (Kat. 2) und 1x2 Karten (Kat. 3)** für die Vorstellungen am **18. & 19.6.2022 zu gewinnen** (Kw. „Der Guru“, Datum angeben).

Die positiven Schwingungen im „Es-geht-uns-gut-Hof“ im Waldviertel sind durcheinander geraten – da braucht es die außergewöhnliche Maßnahmen eines geheimnisvollen Gurus (im Bild Adi Hirschal mit Pia Baresch) ...

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: ZWILLING

Sudoku:

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

Würfelrätsel:

1. Brause, 2. Volant, 3. Talent,
4. Taster, 5. Scherz, 6. Firnis, 7. Katgut,
8. Matsch, 9. Rechen, 10. Kenner

Schlusslösung:

Aus vollen Taschen ist gut schenken.

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, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.^a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **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, 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 Juni 2022.**

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

10 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER



GEWINNEN SIE
3 X 2 FREIKARTEN!

SOMMERSPIELE SCHLOSS SITZENBERG

Der Unbestechliche

LUSTSPIEL. Heuer steht eines der **populärsten Stücke Hugo von Hofmannsthal**s auf dem Spielplan der Sommerspiele Schloss Sitzenberg. Hauptfigur in diesem klugen Drama ist der **unbestechliche Diener Theodor**, der durch Intrige und klugen Witz ein heimliches Tectelmechtel seiner Herrschaft, des Barons Jaromir, zu verhindern weiß. Der moralisch anspruchsvolle Hausangestellte mit seiner Mischung aus unterwürfiger Ergebenheit und verschlagener Dreistigkeit – quasi das Musterbeispiel für einen Diener der österreichischen Aristokratie – gehört zu den herausragenden komischen Charakteren der deutschsprachigen Dramatik. Genießen Sie ein Stück Weltliteratur, eine **feinfühlig Inszenierung und ein hochklassiges Ensemble** inmitten des zauberhaften Schloss-Arkadenhofs.

Premiere: 3.6.2022, 19 Uhr, weitere Termine: 10.–26.6.2022 (19.30 Uhr, Sonn- und Feiertag: 17.30 Uhr). **Karten** erhältlich unter Tel.: 0664/949 08 03, E-Mail: karten@schloss-sitzenberg.at und online auf www.schloss-sitzenberg.at

10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder im Vorverkauf (telefonisch, E-Mail: Kw. „PVÖ“, online: Auswahl der ermäßigten Preiskategorie, siehe jeweils oben).

3 x 2 Karten für 10.6.2022 (Kw. „Sitzenberg“) zu gewinnen!



GEWINN:
**3 X 1
BUCH**

Wolfgang Ambros Lebensrückblick.

Er war Mitbegründer des Austropop und ist einer der bedeutendsten österreichischen Musiker der Gegenwart: Wolfgang Ambros. Fünfzig Jahre nach seinem ersten Hit „Da Hofa“ zieht Ambros in „A Mensch möcht i bleib'n“ (Verlag edition a, € 24,-) ein sehr persönliches Zwischenresümee über Schicksal, Schuld und Sühne und ausgleichende Gerechtigkeit – philosophisch und subtil.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ambros“)!



GEWINN:
**3 X 1
BUCH**

Faszination Weltall Astronomie.

Das Universum dehnt sich aus. Also muss es einen Ursprung gegeben haben, einen Urknall. Doch wann hat er stattgefunden und wie groß ist das Weltall

jetzt? Wie sind die Sterne und Galaxien entstanden? Der bekannte Grazer Astronomie-Professor Arnold Hansmeier erklärt die „Dimensionen des Weltalls“ (Verlag Anton Pustet, € 25,-) einfach und klar und gibt praktische Tipps zur eigenen Himmelsbeobachtung.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Weltall“)!

**ERMÄSSIGTE KARTEN FÜR PVÖ-MITGLIEDER
FÜR 12. JUNI UND 9. JULI 2022**



EMMAUS – GESCHICHTE EINES L(I)EBENDEN

Das Leben Jesu

PASSIONSSPIELE. In der überwältigenden Szenerie des Steinbruchs von St. Margarethen wird die **Geschichte Jesu** in einer neuen, auf die heutige Zeit abgestimmten Inszenierung auf die Bühne gebracht. Es ist eine **Geschichte vom Sieg der Liebe über den Tod**.

Premiere: 26.5.2022, 15 Uhr, weitere Termine: 28.5.–10.7.2022, 15 Uhr. **Karten** unter Tel.: 02680/21 00, E-Mail: tickets@passio.at und online auf www.passio.at

Ermäßigte Karten für PVÖ-Mitglieder: LO Burgenland, Manuela Meiböck, Tel.: 02682/775-433, E-Mail: manuela.meiboeck@pvoe.at
3 x 2 Karten für 18.6.2022 (Kw. „Passionsspiele“) zu gewinnen!

Die PVÖ-Wanderwelt

Wanderjacke

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

€ 70,-



Baumwoll-Polo

Kurzarm, in Piqué-Qualität, einlaufvorbereitet. 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 Tages tour.

€ 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

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

☐ **Ja, ich bestelle**

Rucksack ____ Stück

Wanderjacke S: __, M: __, L: __, XL: __, 2XL: __,
3XL: __, 4XL: __, 5XL: __ Stk.

Baumwoll-Polo S: __, M: __, L: __, XL: __, 2XL: __, 3XL: __ Stück

Funktionsshirt 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
Internet: pvoe.at
Österreichische Post AG
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Mai 2022

