

GÖD



Sport
**TRAINIEREN
MIT PROFIS**

Homeoffice
**STRUKTUR
UND BEWEGUNG**

Polizei
**ONLINE-
KRIMINALITÄT**

Superkräfte in Orange

**Der Winterdienst der Straßenmeistereien ist herausfordernd
Straßenfachkräfte im Corona-Einsatz**



Meine Versicherung

Die neue ÖBV Fonds-
& Kombivorsorge

Tel. 059 808

service@oebv.com

Ihre Zukunft liegt in Ihrer Hand.

- > Moderner, flexibler Kapitalaufbau
- > Umhüllt von unserem Versicherungsschutz
- > Mit Steuervorteilen kombiniert
- > Kostenlose Umschichtung Ihres Kapitals möglich
- > Mit Teilentnahmen auf Ihr Kapital zugreifen
- > Kombivorsorge: Absicherung Ihrer Kapitalerträge durch Wechsel in den Garantiebereich der ÖBV

Weitere Produktinformationen finden Sie in den Basisinformationsblättern unter www.oebv.com/bib

Traum.Ziel.Leben. www.oebv.com

Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

Frühlingsbeginn bedeutet immer eine positive Wende im Jahreskreis. Die Tage werden spürbar länger und wärmer, die Sonne aktiviert das Immunsystem, man fühlt sich einfach besser. Nun gilt es, die angenehmen Temperaturen zu nützen, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen und positive Energie zu tanken.

GEMEINSAM DIE KRISE BEWÄLTIGEN. Auch was die Bekämpfung der Pandemie betrifft, ist vorsichtiger Optimismus angebracht. Doch noch sind, wie die letzten Tage gezeigt haben, Hürden zu überwinden. Trotz aller Bemühungen steigen die Infektionszahlen, die Beschaffung der Impfstoffe bereitet Probleme, die Ausbreitung der Virus-Mutationen scheint nur schwer aufzuhalten zu sein. Aber auch wenn eine gewisse „Corona-Müdigkeit“ um sich greift und die Kritik an manchen Maßnahmen und Vorgehensweisen wächst, eines hat die Geschichte immer wieder bewiesen: Wir können Krisen nur gemeinsam überwinden. Das Virus bedroht nicht nur unsere physische, sondern auch unsere psychische Gesundheit, stellt uns täglich vor neue Herausforderungen. Solidarität und gesellschaftlicher Zusammenhalt bei der Bekämpfung der Pandemie, das ist der einzige Weg, der so rasch wie möglich zur Normalität des öffentlichen und privaten Lebens führen kann. Die Sozialpartnerschaft ist Garant dafür, dass ein gerechter Ausgleich zwischen den verschiedenen Gesellschaftsgruppen stattfindet und die Akzeptanz von notwendigen Maßnahmen erreicht wird.

ERNEUTER MITGLIEDERZUWACHS. Trotz Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen ist die Mitgliederzahl der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst auf insgesamt 255.910 weiter angestiegen. Das entspricht mit 1. Jänner 2021 einem Anstieg um 949 Gewerkschaftsmitglieder innerhalb eines Jahres. Diese hohe Mitgliederdichte zeigt deutlich: Die Gewerkschaftsidee hat nichts an Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil. Eine starke Solidargemeinschaft ist gerade in Krisenzeiten wichtiger denn je. Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen, die durch ihre Mitgliedschaft Solidarität leben und der GÖD damit den nötigen Rückhalt bei künftigen Verhandlungen verschaffen. Wir werden uns auch in Zukunft mit aller Kraft für Ihre Interessen einsetzen.



NORBERT SCHNEDL
Vorsitzender



INHALT

KOLUMNE	9
GÖD-VORTEILE	19
SOCIAL MEDIA	36
STARK. WEIBLICH	37
RECHT	38
BVAEB	43
BV 22 PENSIONISTEN	44
BV2	48
PANORAMA	50



Die GÖD-Leistungen

Mit aller Kraft für unsere
255.910 Mitglieder
– auch im Jahr **2021!**

Hinweis: GÖD-Jahrbuch 2021

In der nächsten Ausgabe von „GÖD aktuell“ stehen Ihnen wieder die Bestellkarte sowie Informationen zur Online-Bestellung des GÖD-Jahrbuchs 2021 (in zwei Bänden) zur Verfügung!



Follow us!

20

Schwerpunkt **Bewegung**

Worauf man beim Arbeiten im Home-office achten und was man unbedingt vermeiden soll.

Sport

Nach langem Winter und Lockdowns ist jetzt die Zeit für Fitness – Tipps zum richtigen Training.

Plus: GÖD-Marathonvorbereitungspackage zu gewinnen!

IMPRESSUM „GÖD – Der Öffentliche Dienst aktuell“ ist das MitgliederMagazin der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst und erscheint im 76. Jahrgang. Herausgeber: **Gewerkschaft Öffentlicher Dienst**, Dr. Norbert Schnedl. Medieninhaber: GÖD Wirtschaftsbetriebe GmbH, A-1010 Wien, Teinfaltstraße 7. Chefredakteur: Otto Aiglspurger, A-1010 Wien, Teinfaltstraße 7, Tel.: 01/534 54, Internet: www.goed.at, E-Mail: presse@goed.at. Konzeption, Redaktion und Grafik: **Modern Times Media VerlagsgesmbH**, A-1030 Wien, Lagergasse 6. Verlagsleitung: Dr.ⁱⁿ Michaela Baumgartner. Chefin vom Dienst: Mag.^a Laura Ari, Art-Direktion: Thomas Frik. Grafik: Marion Leodolter. Hersteller: Druckerei Berger, A-3580 Horn, Wiener Straße 80. Verlagsort: Wien. Herstellungsort: Horn. DVR-Nr.: 0046655. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen die Meinung der Autorin bzw. des Autors dar, die sich nicht mit der Meinung der GÖD decken muss. Das GÖD-Magazin ist Teil der APA DeFacto-Medien- und Fachdatenbank. Die Artikel sind digital im APA Medienarchiv mit derzeit mehr als 900 Medien und rund 140 Millionen Dokumenten für JournalistInnen, ManagerInnen, PolitikerInnen und ExpertInnen abrufbar.





TITELGESCHICHTE 10

Winterdienst

Der Winterdienst ist für die Straßenmeistereien im ganzen Land eine riskante Herausforderung, die Arbeit von existenzieller Bedeutung für alle VerkehrsteilnehmerInnen. „GÖD aktuell“ sprach mit den „Superkräften in Orange“.

AKTUELL 32

Vorsicht Betrug

In Zeiten von Corona werden BetrügerInnen immer kreativer. Ein Experte der Kriminalprävention nennt Betrugsmaschen und präventive Maßnahmen.

JUNGE GÖD 42

Actioncamp

Eine Woche lang Sport, Bewegung, Spiel und Spaß – das erwartet Kinder und Jugendliche im ersten GÖD-Actioncamp im Sommer 2021!





Pflege kann nicht jede/r!

Der Qualitätsanspruch der Pflegekräfte an die eigene Berufsgruppe ist sehr hoch! Die Pflegekräfte aller drei Berufsformen (DGKP, PFA und PA) sind sich ihrer Verantwortung gegenüber der Gesellschaft bewusst und lösen ihre Aufgaben mit hohem Einsatz und Fachwissen. Das fehlende Personal belastet die Kolleginnen und Kollegen sehr, daher ist die Ausbildungs- und Umschulungsinitiative in Form einer „Bundes-Pflegestiftung“ sehr zu begrüßen, um mehr Kolleginnen und Kollegen für diese Berufe begeistern

zu können. Gleichzeitig soll der Anspruch auf Finanzierung ein gutes Leben der Menschen während der Ausbildung ermöglichen. Es ist durch normierte Auswahlverfahren festzustellen, wer für diese Berufe die notwendigen menschlichen und kognitiven Fähigkeiten mitbringt! Nicht jede und jeder ist für diese Aufgabe geeignet. Jene, die sich für die Pflegeberufe qualifizieren und die Ausbildung absolvieren, haben den Anspruch auf ein erfülltes Berufsleben. Daran arbeiten wir!

Finanzamt Österreich

Mit 1. Jänner 2021 wurden die bisherigen Finanzämter zu einer bundesweit zuständigen Behörde, dem **Finanzamt Österreich**, mit den drei Bereichen Private, KMU und Steuerschuldner zusammengeführt. Im Bereich „Private“ werden nun ArbeitnehmerInnenveranlagungen und auch Familienbeihilfenangelegenheiten nicht mehr von einer örtlich zuständigen Dienststelle, sondern von allen MitarbeiterInnen bundesweit

bearbeitet. Die Finanzverwaltung setzt, nicht nur in Zeiten von Corona, verstärkt auf telefonisches und digitales Kundenservice. Die meisten Anliegen lassen sich schnell und unkompliziert über FinanzOnline erledigen. Zusätzlich wurden an allen Standorten Selfservice-Bereiche zur Abholung von Formularen und Broschüren eingerichtet. In dringenden Fällen kann über die Website des Finanzministeriums (www.bmf.gv.at) oder telefo-

nisch ein Rückruftermin gebucht werden. Die MitarbeiterInnen der Infocenter versuchen das Anliegen schnell und unbürokratisch per Telefon zu lösen. Gelingt dies nicht, wird ein „Vor-Ort-Termin“ vergeben. Dieses Service hat sich in den vergangenen Wochen bestens bewährt und soll in Zukunft noch weiter ausgebaut werden.

(Anm. der Redaktion: Tipps zur Arbeitnehmerveranlagung ab S. 45)

Initiative „Von Beruf Mensch“

Die GÖD-Gesundheitsgewerkschaft fordert gemeinsam mit der younion und der Wiener Ärztekammer in einer neuen Form der Kundgebung rasche Verbesserungen für ein starkes, öffentliches Gesundheits- und Pflegesystem in der gemeinsamen **Initiative „Von Beruf Mensch“**.

Rund 350 „Demo-TeilnehmerInnen“ in Form von Pappkarton-Figuren hatten sich am 3. März 2021 am Stephansplatz in Wien versammelt. Der Flashmob und die Kundgebung wurden per Livestream übertragen und die Online-Teilnehmer konnten sich mit ihren Forderungen anschließen. Gleichzeitig wurden über eine Videowall die Plakate von Hunderten Kolleginnen und Kollegen gezeigt, die ihre Forderungen in Wort und Bild über die Website www.vonberufmensch.at eingebracht haben. Mehr Zeit und Personal und Dienstplansicherheit statt ständigem Einspringen waren dabei die häufigsten Forderungen, die gestellt und auf die Pappfiguren geschrieben wurden. Zu Wort kamen Vertreter der verschiedenen Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, von Medizintechnikerinnen über die Pflegekräfte bis hin zu den therapeutisch-medizinischen Berufen. Reinhard Waldhör, der Vorsitzende

der GÖD-Gesundheitsgewerkschaft, forderte neben einer fairen Bezahlung vor allem auch die Bereitstellung von genügend Personal und klare Konzepte, um auch Pflegekräften ein gutes Arbeitsleben bis hin zur Pension zu ermöglichen: „Das Gesundheits- und Pflegepersonal ist nicht unverwundbar. Die Kolleginnen und Kollegen sind müde! Daher müssen die Reformen bei Gesundheit und Pflege endlich in die Umsetzung zu kommen. Es wurde genug geredet, den Worten müssen jetzt rasch Taten folgen, Herr Minister Anschöber!“ Diese Aktion geht weiter, jeder kann seine Forderungen weiterhin über www.vonberufmensch.at einbringen.

V.l.n.r.: Reinhard Waldhör (Vorsitzender der GÖD-Gesundheitsgewerkschaft), Wolfgang Weismüller (Vizepräsident und Obmann der Kurie angestellte Ärzte der Ärztekammer für Wien), Edgar Martin (Vorsitzender der younion)



Bezahlte Pflichtpraktika gefordert

Über 2.000 Stunden unbezahlte Arbeit während der Ausbildung – das ist in Österreich im Gesundheits- und Pflegebereich die harte Realität.

Seit 2016 ist die Ausbildung für die gehobene Gesundheits- und Krankenpflege akademisiert. In dem dreijährigen FH-Studium ist über die Hälfte der Ausbildungszeit für Pflichtpraktika vorgesehen. Doch die Studierenden erhalten für die Arbeit in den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen keinen Cent, im Gegenteil, sie müssen jedes Semester Studienbeitrag bezahlen. Dazu kommt die erschwerte Situation durch Corona in den Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen und der große Pflegefachkräftemangel.

Die Junge GÖD und die GÖD-Gesundheitsgewerkschaft sind sich einig – unbezahlte Arbeit, vor allem im Gesundheits- und Pflegebereich, darf es nicht

mehr geben. „Wir fordern bezahlte Pflichtpraktika! Die Studentinnen und Studenten arbeiten genauso wie alle Beschäftigten auch in der Nacht und am Wochenende – das gehört fair entlohnt!“, so GÖD-Jugendsekretärin Verena Strobl. „Das Thema Ausbildung ist in der Taskforce Pflege, die gemeinsam mit Stakeholdern und einem Expertenteam des Gesundheitsministeriums entwickelt wurde, ein großes Thema. Der Einstieg in die Ausbildung muss attraktiver werden, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Eine adäquate Bezahlung ist unumgänglich!“, fordert der Vorsitzende der GÖD-Gesundheitsgewerkschaft Reinhard Waldhör.

Digitales Service der GÖD

Wir werden immer digitaler und wollen unseren Mitgliedern den bestmöglichen Service bieten, dazu haben wir unter anderem die GÖD App als ein Tool entwickelt.

Nutzen Sie das digitale Serviceangebot der GÖD und werfen Sie einen Blick in die GÖD App.

Hier finden Sie das GÖD-Jahrbuch, das GÖD-Magazin, zahlreiche Gesetzestexte, Rechtsvorschriften, Kollektivverträge, die Broschüre „Angebote für Mitglieder“ in digitaler Version und vieles mehr.

Überzeugen Sie sich selbst und laden Sie die App herunter:



KURZ NOTIERT

Mitgliederanstieg im Jahr 2020

Die Mitgliederzahl der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst ist im Jahr 2020 trotz der Pandemie auf insgesamt 255.910 weiter angestiegen. Das zeigt deutlich: **Die Gewerkschaftsidee hat nichts an Aktualität eingebüßt, im Gegenteil – eine starke Solidargemeinschaft ist gerade in Krisenzeiten wichtiger denn je!** GÖD-Vorsitzender Norbert Schnedl über die steigenden Mitgliederzahlen: „Ein stabiler und funktionsfähiger Öffentlicher Dienst ist Garant für die Funktionsfähigkeit des Staates sowie für Rechtsstaatlichkeit und unsere Demokratie. Das hat das Jahr 2020 wie kaum ein anderes einmal mehr bestätigt. Nur durch Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt kann es gelingen, so rasch als möglich zur Normalität des öffentlichen Lebens zurückzukehren. Daher gilt der Dank allen Kolleginnen und Kollegen, die durch ihre Mitgliedschaft Solidarität leben und der GÖD damit auch den nötigen Rückhalt bei künftigen Verhandlungen verschaffen. Wir werden uns auch in Zukunft mit aller Kraft für die Interessen all unserer Kolleginnen und Kollegen einsetzen.“

Neu registrieren! GÖD-Mitgliederbereich

Die Anmeldung für unseren GÖD-Mitgliederbereich auf goed.at wird aus Sicherheitsgründen von Mitgliedsnummer/Geburtsdatum auf die Kombination E-Mail-Adresse/Passwort umgestellt. Diese einmalige Registrierung ist für die künftige Anmeldung unbedingt erforderlich und dient dem Schutz benutzerbezogener Daten. Wir ersuchen daher um Neuregistrierung für den GÖD-Mitgliederbereich auf unserer Webseite.

So funktioniert die Registrierung

Für die erstmalige Registrierung ist die Eingabe der 6-stelligen Mitgliedsnummer sowie Ihres Geburtsdatums erforderlich. Im nächsten Schritt folgt die Eingabe Ihrer E-Mail-Adresse. Mit Ihrem persönlichen Passwort und Ihrer Zustimmung im Bestätigungse-Mail ist die Registrierung abgeschlossen. Die künftige Anmeldung im GÖD-Mitgliederbereich erfolgt nun über die angegebene E-Mail-Adresse sowie das ausgewählte Passwort.

Unser GÖD-Mitgliederbereich beinhaltet Antworten zu den am häufigsten gestellten Rechtsfragen (FAQs) sowie exklusive Fachbeiträge und bietet Zugang zu aktuellen Gehaltstabellen des Bundesdienstes. Außerdem stehen darin Formulare, die Online-Finanzamtsbestätigungen der letzten fünf Jahre, die neuesten Ermäßigungen, sämtliche GÖD-Magazine sowie eine Übersicht zur Verfügbarkeit der GÖD-Hotels zur Verfügung.

Auf den Öffentlichen Dienst ist Verlass

Trotz der Herausforderungen des letzten Jahres konnte sich Österreichs Bevölkerung darauf verlassen, dass dank des großartigen Einsatzes des Öffentlichen Dienstes nahezu alles seinen gewohnten Gang nahm. In den Spitälern sorgten Ärztinnen und Ärzte, Pflege- und Verwaltungspersonal für bestmögliche Versorgung, Schülerinnen und Schüler konnten trotz Schulschließungen gut unterrichtet werden, die öffentliche Sicherheit blieb gewährleistet, staatliche Leistungen wurden in gewohnter Manier „abgearbeitet“, rasch wurde auf geänderte Rahmenbedingungen reagiert, Förderungen zur Stabilisierung der Wirtschaft ausbezahlt. Grund genug, einen Blick darauf zu werfen, unter welchen Bedingungen unsere Bediensteten diese Leistungen erbringen. Antworten gibt die Broschüre „Das Personal des Bundes 2020“¹. Die auf 155 Seiten präsentierten Daten und Fakten beziehen sich auf das Jahr 2019 und geben die Ausgangslage vor dem ersten Lockdown wieder.

Entwicklung der Personalstände²

Die Exekutive ist der einzige Bereich im Bundesdienst, bei dem es 2019 eine personelle Aufstockung gab. Alle anderen Bereiche verzeichneten Personalrückgänge. 2019 waren um 921 Vollzeitkräfte (VBÄ) weniger beschäftigt als im Jahr zuvor. Besonders rückläufig sind der Verwaltungsdienst und der militärische Dienst. Seit 1999 wurden in der Verwaltung 16,7 Prozent der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nachbesetzt, was einer Reduktion von 9.034 VBÄ entspricht, im militärischen Bereich 19,2 Prozent bzw. 3.142 VBÄ. Mehr als 90 Prozent der Bediensteten arbeiten in den nachgeordneten Dienststellen wie Schulen, Gerichten, Finanzämtern, wo



*Otto Aiglsperger:
Der Autor ist Leiter des
Bereichs Organisation
und Wirtschaft in
der GÖD.*

*Rückmeldungen bitte an:
otto.aiglsperger@
goed.at*

die operative Umsetzung der Aufgaben der Bundesverwaltung erfolgt.³

Demografie und Pensionierungen

Das Durchschnittsalter im Bundesdienst liegt mit 45,8 Jahren um 6,9 Jahre über dem der Privatwirtschaft.⁴ In den kommenden 11 Jahren wird nahezu die Hälfte des Personals durch Pensionierung ausscheiden. In der Prognose bereits berücksichtigt ist der um 2,2 Jahre spätere Pensionsantritt der Bundesbeamten gegenüber ASVG-Versicherten, nämlich im Schnitt mit 62,4 Jahren gegenüber 60,2 Jahren. Während das Eintrittsalter der Bundesbeamten von 2018 auf 2019 um 0,3 Jahre stieg, ist jenes der ASVG-Versicherten um 0,1 Jahr zurückgegangen.

Einkommen

„Die Einkommen aller öffentlich Bediensteten (...) in Österreich liegen (...) unterhalb der Einkommen Angestellter. Das ist auf die bessere Bezahlung in den unteren Einkommenspositionen und die geringeren Unterschiede in den oberen Einkommenspositionen zurückzuführen. Im Gegensatz dazu werden in der Privatwirtschaft höhere Spitzengehälter ausbezahlt (...). Die Darstellung nach Geschlecht zeigt, dass öffentlich bedienstete Männer zwar niedrigere Einkommen als männliche Angestellte der Privatwirtschaft haben, öffentlich bedienstete Frauen jedoch deutlich mehr verdienen als die Vergleichsgruppe der weiblichen Angestellten.“⁵ Zudem sind dabei das höhere Durchschnittsalter sowie die höhere Qualifikation gegenüber der Privatwirtschaft zu beachten⁶. Wir haben allen Grund, auf die Leistungen des Öffentlichen Dienstes stolz zu sein, Vergleiche mit anderen Bereichen brauchen wir nicht zu scheuen! ●

¹ BMKÖS: Personalbericht „Das Personal des Bundes 2020“ Daten und Fakten, oeffentlicherdienst.gv.at

² Personal des Bundes 2020, Seite 56 ff

³ Seite 27

⁴ Seite 71

⁵ Seite 22

⁶ Seite 21 f



*Johann Ganitzer,
Landesvorsitzender
des Öffentlichen
Baudienstes in
Salzburg.*



*Christian Koller, Mit-
glied der Bundesver-
tretung des Öffent-
lichen Baudienstes
und Landesvorsit-
zender in Tirol.*



*Robert Scherz,
Vorsitzender der
Bundesvertretung
des Öffentlichen
Baudienstes (BV 24).*



Die Vorarbeiten für den Winterdienst beginnen in allen Bundesländern schon lange vor dem ersten Schneefall.

Superkräfte in Orange

Der Winterdienst ist für die Straßenmeistereien im ganzen Land eine riskante Herausforderung, die Arbeit von existenzieller Bedeutung für alle Verkehrsteilnehmer: Es geht um die Sicherheit und optimale Straßenbedingungen – auch bei widrigen Wetterszenarien. Dem nicht genug, haben die Beschäftigten in der Corona-Pandemie zusätzliche Aufgaben übernommen.

VON ANDREA BURCHHART

Um den Job zu machen, muss man schon ein cooler Typ sein“, sagt Robert Scherz. Der Bundesvorsitzende des Öffentlichen Baudienstes (BV 24) vertritt die Interessen von rund 6.300 Gewerkschaftsmitgliedern, die in den Auto-, Straßen-, Brücken- und Güterwegmeistereien, Bauhöfen und Gewässerbezirken im ganzen Land arbeiten. „Aber natürlich nicht nur mutige Männer, auch toughe Frauen sind im Baudienst tätig“, räumt Scherz ein. Von der dreispurigen Autobahn bis hin zu schmalen Gebirgsstraßen: Das österreichische Straßennetz umfasst 124.510 Kilometer. Zwei Drittel davon sind Gemeindestraßen, zwei Prozent entfallen auf Autobahnen und Schnellstraßen. Damit der Verkehr allerorts möglichst ungehindert rollt, halten Straßenerhaltungsfachkräfte die Straßen instand. „Wir haben das ganze Jahr über viel zu tun, der Winterdienst ist aber noch einmal eine ganz spezielle

Herausforderung“, erzählt Christian Koller, Mitglied der Bundesvertretung des Öffentlichen Baudienstes der GÖD – und Landesvorsitzender aus Tirol. Eine Einschätzung, die die Landesvorsitzenden aus Oberösterreich, Johann Prenninger, und Salzburg, Johann Ganitzer, teilen.

Kein Zufall: Winterdienst beginnt vorm Schneefall

Winterdienst bedeutet mehr als Salz zu streuen und die Vorarbeiten beginnen in allen Bundesländern für den Winterdienst schon lange vor dem ersten Schneefall. „Allein bei uns in Salzburg wurden heuer 85.000 Schneestangen entlang der Landesstraßen gesetzt. In den betriebseigenen Werkstätten haben wir auf den etwa 75 LKW Streueinrichtungen für Auftausalz auf den Ladeflächen montiert und natürlich mussten die eigentlichen Schneepflüge und Fräsen

vorbereitet werden“, berichtet Ganitzer. Mit Anfang des Winters waren in Salzburg alle sieben Lagerhallen und 18 Holzsilos mit 12.000 Tonnen Auftausalz befüllt. In Niederösterreich wurden 65 Salzhallen, 107 Salzsilos und die vielen Splittlager in allen 58 Straßenmeistereien gefüllt. Im Vorjahr lag der Verbrauch bei rund 25.000 Tonnen Salz und 67.000 Tonnen Splitt. In Oberösterreich liegt der Salzvorrat bei 21.000 Tonnen. Automatische Nachbestellungen stellen sicher, dass verbrauchte Mengen während des Winters umgehend nachgeliefert werden, der durchschnittliche Salzverbrauch eines Winters beträgt im Bundesland nämlich etwa 40.000 Tonnen. Im Sommer gab es für Mitarbeiter der 31 oberösterreichischen Straßenmeistereien spezielle Schulungen zu effizientem Streumiteleinsatz und Organisation in Zeiten von COVID-19. „Auch in dieser herausfordernden Situation müssen wir natürlich mit dem Personal auskommen, das wir haben. Bezüglich Corona sind alle alarmiert, wirklich vorsichtig zu sein und sämtliche Maßnahmen und Empfehlungen einzuhalten“, spricht Johann Prenninger, der auch Vorstandsmitglied der GÖD ist, für alle seine Kolle-

gen im Öffentlichen Baudienst. Der größten Straßenmeisterei Oberösterreichs, Kirchdorf/Krems, haben wir mit der Kamera einen Besuch abgestattet. 250 Kilometer Bundes- und Landesstraßen, vom Pyhrnpass bis Wartberg/Krems, umfasst das Erhaltungsgebiet, für das Dienststellenleiter Raffael Gittmaier seit sieben Jahren, mit damals 34 Jahren als jüngster in Oberösterreich, die Verantwortung trägt. „Von den insgesamt 52 Mitarbeitern sind 23 für den Winterdienst eingeteilt. Wir haben drei Schichten, die nicht zusammenkommen dürfen“, erzählt Gittmaier. „Eine Woche haben die Kollegen durchgehend Frühschicht von 6 bis 14 Uhr, die zweite Woche Spätschicht von 14 bis 22 Uhr, die dritte Woche, das ist dann unabhängig vom Winterdienst, von 6:30 bis 16:30 Uhr.“

Im Ernstfall: Räumung ist 24 Stunden im Einsatz

Und was, wenn um zwei Uhr nachts Schneechaos ausbricht oder ein Eisregen kommt? „Es gehört dazu, dass wir im Winterdienst im Fall der Fälle auch rund um die Uhr im Einsatz sind und uns um die Si-





„Auch in dieser herausfordernden Situation müssen wir natürlich mit dem Personal auskommen, das wir haben.“

JOHANN PRENNINGER, Landesvorsitzender des Öffentlichen Baudienstes in Oberösterreich und Vorstandsmitglied der GÖD

cherheit auf den Straßen bemühen“, macht Robert Scherz deutlich. „Die Planbarkeit für die Kollegen ist zwar da, denn es gibt die konkreten Dienstpläne und jeder weiß daher auch schon zu Beginn der Saison, wie sein Einsatzplan aussieht. Aber auf das Wetter haben wir freilich keinen Einfluss. Das heißt, jeder, der Frühdienst hat, weiß bei uns, dass er sich ab 0 Uhr zur Verfügung halten muss. Gegebenenfalls muss der Spätdienst bis 24 Uhr arbeiten, wenn es die Wetterverhältnisse nicht anders zulassen“, konkretisiert Koller. Die Schichtenteilung variiert von Bundesland zu Bundesland, eine Rund-um-die-

Uhr-Rufbereitschaft ist überall gesichert. „Erfahrene Winterdienstkoordinatoren beobachten die Wettersituation und entscheiden über den Einsatz. Sie kontrollieren an exponierten Stellen und alarmieren die Kollegen in der Rufbereitschaft, wenn ausgefahren werden muss“, stellt Prenninger klar. Glättefrühwarnmessenstellen und Videokameras informieren die Winterdienstmitarbeiter laufend über den Straßenzustand und ermöglichen ein schnelles Reagieren bei Gefahrensituationen. Fest steht: Bevor der Winterdienst in die LKW steigt, müssen die Kollegen selbst in ihren Privat-PKW zu den Stütz-

FOTOS: RAFFAEL GITTAUER, ANDI BRUCKNER



Die Mitarbeiter der Straßenmeistereien erhielten spezielle Schulungen zu effizientem Streumittel Einsatz und Organisation in Zeiten von COVID-19.



*Der Beruf Straßen-
erhaltungsfach-
mann/-frau ist
verantwortungs-
voll und vielseitig.
Die Arbeit ist aber
auch körperlich be-
lastend und nicht
ungefährlich.*

punkten kommen. „Normalerweise kann uns nichts erschüttern. Innerhalb kürzester Zeit raus aus dem warmen Bett und rein in den Schnee, kein Problem. Eine riesengroße Herausforderung ist Jahr für Jahr der Eisregen. Er kommt unvorhersehbar und wir müssen hier innerhalb kürzester Zeit reagieren, um die Fahrbahn zu sichern“, sagt Scherz über das größte Feindbild des Winterdienstes. „Prinzipiell können die Leute bei uns mit winterlichen Straßenverhältnissen gut umgehen. Aber bei Eisregen sind alle angespannt. Du hast eine richtige Eisbahn vor dir, spiegelglatt, und du weißt, es hilft nichts, du musst da jetzt fahren“, schildert Koller. Wer den Beruf ergreift, braucht daher neben handwerklichem Geschick vor allem starke Nerven. „Wenn ein LKW hängt, die Polizei anruft und nach schnellerem Tempo ruft oder sich Beschwerden aus der Bevölkerung häufen, weil ein kleiner Abschnitt schwer befahrbar ist und es nicht und nicht aufhört zu schneien, dann heißt es, ruhig bleiben“, sagt Gittmaier. Trotzdem kann sich der Straßenmeister keinen besseren Job vorstellen: „Ich bin 365 Tage im Jahr, 24 Stunden mit Herzblut dabei.“ Eine Einstellung, die bei den Lehrlingen Florian Eckert und Markus Biermaier als Vorbildwirkung ankommt. „Es ist ein abwechslungs-

reicher, cooler Job“, sagt der 15-jährige Florian. Und auch der 16-jährige Markus ist begeistert: „Mir taugt es, dass ich viel draußen bin und jeder Tag anders ist.“

Nach Vorfall: Helfer reisten nach Osttirol

Auch die erfahrenen Straßenfachkräfte pflichten den Jungen in dieser Hinsicht bei: „Im Winterdienst weiß man nie, was genau passieren wird“, sagt Christian Koller. Worauf sich die Kollegen aber immer verlassen können, sei der Zusammenhalt. „Wenn, so wie heuer in Osttirol, die Situation dramatisch wird, helfen wir einander aus. Während es bei uns im Nordtirol wenig Niederschlag gegeben hat, haben die rund um Lienz im Dezember mit acht Meter Neuschnee zu kämpfen gehabt. Ein kompletter Unimog mit Personal und Schneefräsen hat zehn Tage lang drüben ausgeholfen.“ 350 Kilometer werden jede Nacht in Christian Kollers Gebiet Kufstein abgefahren. Darüber wird genau Buch geführt. Dank eines genauen Wetterdienstes, guten Kameras und gesicherten Erfahrungswerten werden die Räumungsarbeiten sehr effektiv durchgeführt. „Was uns heuer ein bisschen Kopfzerbrechen gemacht hat, war der wenige Verkehr“, so Koller. Dadurch, dass



aufgrund der Pandemie der Urlauberverkehr komplett ausfiel, waren viele Straßen nur sehr schlecht befahren. Was viele nicht wissen: Salz kann nur arbeiten, sich entfalten und Wirkung zeigen, wenn die Straßen ordentlich befahren werden. „Wir bemühen uns, Bürgerinnen und Bürger darüber aufzuklären. Wir verstehen die Sorgen und der Umweltgedanke ist sehr begrüßenswert, wir müssen jedoch immer abwägen, wie es um die Sicherheit der Verkehrsteilnehmer steht“, führt Robert Scherz weiter aus. „Der Hauptgrund, warum in vielen ländlichen Gebieten wie bei uns im Waldviertel hauptsächlich Splitt gestreut wird, ist das geringere Verkehrsaufkommen“, erklärt Scherz.

Leider Rückfall: Kampf um Schwerarbeiterpension geht weiter

Und welche Sorgen quälen die Gewerkschafter? „Wir haben lange für die Aufnahme in die Liste der Schwerarbeiterpension gekämpft und das schließlich auch erreicht“, sagt Scherz und weiter: „Leider zeigt sich jetzt bei vielen Kollegen, dass die Liste nur Nebensache zu sein scheint und Anträge immer wieder abgelehnt werden. Das ist eine Schlechterstellung gegenüber jenen Kollegen, die im Baugewerbe

tätig sind.“ „Es ist wirklich sehr mühselig, dass jeder Einzelne mit Sachverständigengutachten beispielsweise beweisen soll, wie viel Kalorien im Dienst verbraucht werden. Dass die Schwerarbeiterregelung für uns nicht gelten soll, kann keiner nachvollziehen“, führt Koller weiter aus. Ein anderes Problem betrifft den Nachwuchs. „Ähnlich wie in der Privatwirtschaft wird es auch bei uns immer schwieriger, vor allem in den Ballungszentren, geeignetes Personal zu rekrutieren“, stellt Johann Prenninger fest. „Die Bewerber haben die unterschiedlichsten Ursprungsberufe. In unseren Teams arbeiten Tischler, Zimmerer, Installateure, Pflasterer, Maurer und Gärtner zusammen. Pflasterer, Mechaniker und Landmaschinentechniker sind natürlich auch sehr gefragt“, sagt Scherz. „Der Beruf ist verantwortungsvoll und vielseitig. Die Arbeit ist aber auch körperlich belastend und mitunter nicht ganz ungefährlich, denken Sie nur an einen Einsatz im fließenden Verkehr auf der Autobahn“, macht Prenninger deutlich, dass viele vor dem Job Respekt haben und sich dann doch lieber für etwas anderes entscheiden, wo es auch keine Winterdienste, Nachtschichten etc. gibt. „Ich denke, es herrscht ein gewisses Informationsmaniko, viele kennen das Berufsbild gar nicht“, wünscht

sich Scherz einen Image-Wandel. Seit 1999 gibt es den Lehrberuf Straßenerhaltungsfachmann/-frau. In Niederösterreich, Oberösterreich und der Steiermark absolvieren jährlich etwa 15 bis 20 junge Menschen die Ausbildung und lernen viele handwerkliche Tätigkeiten: Sie arbeiten mit Asphalt, mauern, pflastern, mähen Grasflächen, schneiden Büsche und fällen Bäume. Sie müssen ihre Einsatzfahrzeuge umrüsten und warten können und den Bestand an Streusalz und Asphalt überwachen. „Es ist ein schönes Gefühl, einen echt sinnvollen Beruf zu haben und mit den Kollegen zusammen für Verkehrssicherheit zu sorgen“, sagt Raffael Gittmaier. „Wir können nicht überall gleichzeitig sein, manchmal gibt es diesbezüglich auch Beschwerden, aber wenn man mit den Leuten redet, dann verstehen die das auch meistens.“

Super Einfall: Straßenfachkräfte im Corona-Einsatz

Dankbarkeit wurde jedenfalls vielen Straßenerhaltungsfachkräften in der Corona-Krise entgegengebracht. „Plötzlich wurde der motorisierte

Streckendienst dazu eingeteilt, Kindergärten im gesamten Straßenmeistereigebiet mit Schutzausrüstungen zu versorgen“, erzählt Robert Scherz. „Eine zunächst spontane Sache, die nun seit fast einem Jahr zur Routine geworden ist und die die Kollegen mit großem Engagement erledigen.“ Viele Straßenerhaltungsfachkräfte und auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung waren außerdem zeitweise im Grenzeinsatz und haben die Einsatzkräfte vor Ort dabei unterstützt, Kontrollen zu Deutschland, Tschechien und der Slowakei durchzuführen. „Vieles, was vor einem Jahr völlig unvorstellbar war, ist heute ganz normal. Wir sitzen mit FFP2-Masken in den Autos, fahren teilweise mit offenen Fenstern und desinfizieren jedes Mal die Kabine unserer LKW, wenn wir aus dem Dienst gehen. Ein zusätzlicher Aufwand, den wir für unsere Gesundheit natürlich in Kauf nehmen“, berichtet Koller aus der Praxis. „Wir haben vorab einige Szenarien durchüberlegt und auch bei pensionierten Kollegen angeklopft und gefragt, ob sie bei zu vielen Ausfällen bereit wären, einzuspringen. Gott sei Dank konnte der Betrieb immer aufrechterhal-





„Wir haben drei Schichten eingeteilt, die nicht zusammenkommen dürfen.“

RAFFAEL GITTMAYER, Dienststellenleiter
Straßenmeisterei Kirchdorf/Krems,
Oberösterreich.

ten werden, der relativ milde Winter trägt hier zur Entspannung bei. Wir führen aber auch regelmäßig Tests durch und haben die Dienstzeiten so gestaffelt, dass weniger Leute zusammenkommen“, erzählt Ganitzer.

Auf jeden Fall: Offene Ohren

Der relativ milde Winter sorgt heuer für einen großteils entspannten Winterdienst. Dazu kommt, dass die Digitalisierung auch in den Straßenmeistereien eingezogen ist und viele Arbeitsschritte erleichtert. „Wir haben quasi ein digitales Büro“, erzählt Chris-

tian Koller. Über die GPS-Geräte in den Lastwägen können sich die Kollegen mit der Personalnummer registrieren, die Daten werden aufgezeichnet und man weiß genau, wo gefahren wurde und wie viel Menge an Streugut verwendet wurde. „Es geht hier um eine klare Absicherung, nicht um Kontrolle. Ich habe den Nachweis, wenn es zu einem Verkehrsunfall oder so kommen sollte, wo war ich und wann habe ich die letzte Streuung vorgenommen. Das ist eine große Entlastung für jeden Einzelnen.“ In jedem Dienstfahrzeug befinden sich Smartphones, über die die Wetterprognosen abgerufen werden können.

FOTOS: ANDI BRUCKNER



Erfahrene Winterdienstkoordinatoren beobachten die Wettersituation und entscheiden über den Einsatz.

Die Vorhersagen kommen direkt von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) und berechnen die Schneefallentwicklung der kommenden vier Stunden im Voraus. Selbst die Intensität, wie stark der Schnee kommt, wird grafisch perfekt aufbereitet. Kommen Probleme auf, haben die Personalvertreter ein offenes Ohr. „Es gibt fast nichts, was ich in meiner Tätigkeit als Personalvertreter nicht schon gehört habe. Oft hilft es schon, wenn sich Kollegen einfach einmal aussprechen können“, weiß Robert Scherz. „Wir bieten aber auch ganz konkrete Hilfestellungen, wenn es beispielsweise ums Ausfüllen von Formularen geht“, sagt Johann Prenninger. „Bei Problemen mit Vorgesetzten oder dem Dienstgeber, wenn sich jemand ungerecht behandelt fühlt, bei Reibereien unter den Kollegen oder so, gibt es eigentlich immer einen Weg, um das Ganze positiv abzuschließen“, spricht Hans Ganitzer aus Erfahrung. Ein großer Wintereinbruch ist für März, selbst in den Alpen, nicht mehr zu erwarten. Aber, wie Sie wissen: Nach dem Winterdienst ist vor dem Winterdienst. Und: Es gibt immer was zu tun für die Superkräfte in Orange. ●



Ein abwechslungsreicher, cooler Job, bei dem man viel draußen ist – das gefällt den beiden Lehrlingen Florian und Markus am zukünftigen Beruf.

Die Aufgaben der Straßenmeistereien

Der Winterdienst ist die kostenintensivste, aber nicht die einzige Leistung, die von den Straßenmeistereien zur Aufrechterhaltung der Verkehrssicherheit erbracht wird. Im Wesentlichen werden folgende Aufgaben wahrgenommen:

Fahrbahninstandhaltung. Instandhaltung der Fahrbahn hinsichtlich Schlaglöchern oder Setzungen, Risse verfüllen, Beseitigen von Verschmutzungen.

Straßenausrüstung. Instandhaltung von Verkehrszeichen, Leitplöcken, Leitschienen, Wildwarnreflektoren, Verkehrslichtsignalanlagen.

Grünflächenpflege. Pflege von Grünflächen und Bäumen, Sträuchern und Hecken.

Nebenanlagen. Instandhaltung der Straßenentwässerungseinrichtungen und Gewässer- schutzanlagen, Reinigung von Parkplätzen, Müll- entsorgung, Instandhaltung von Lawinen- und Steinschlagverbauungen, Felsräumung, Amphibienschutz, Instandhaltung von Stützmauern.

Streckendienst. Kontrolle des Straßenzu- standes, Absicherungsarbeiten, Behebung von Unfallschäden.

Tunnelbetrieb. Wartung der elektromaschinel- len Anlagen, Überwachung der Betriebs- und Sicherheitseinrichtungen.

Einsatzbetrieb. Auch bei Elementarereignis- sen wie Überschwemmungen, Vermurungen, Lawinenabgängen etc. tragen die Straßenmeis- tereien wesentlich zur Wiederherstellung der Verkehrsinfrastruktur bei.

Bauarbeiten. Gehwege, Radwege, Kreisverkeh- re, Fahrbahnteiler, Parkplätze und auch Neubau von Straßen werden in Eigenregie durchgeführt.

Experten. Erster Ansprechpartner für Planun- gen, Kostenschätzungen und Beratungen für die Gemeinden.

Hier finden Sie einen Ausschnitt der GÖD-Card-Angebote. Das Komplettangebot ist auf www.goedvorteil.at abrufbar.



EXKLUSIVE EINKAUFSVORTEILE FÜR GÖD-MITGLIEDER

Besuchen Sie uns auf www.goedvorteil.at und finden Sie Tausende Einkaufsvorteile exklusiv für GÖD-Mitglieder! Jede Woche neue Unternehmen mit tollen Angeboten! Versäumen Sie keine Angebote und melden Sie sich kostenlos für den Newsletter an! Ihr GÖD-Vorteilsteam



Drei
Spezialbonus
XL

DREI.at

Nützen Sie Ihren Spezialbonus: Zu jeder Neuanmeldung eines aktuellen Sprach- und Internettarifs mit Gerät und 24-Monats-Bindung

- 15% auf die monatlich Grundgebühr
- Aktivierungsentgelt geschenkt

www.drei.at
Tel.: 0660/ 303030
E-Mail: spezial@drei.com



5%
Rabatt &
Cube Bike um
€ 2.699,-

BIKE + MORE

Setzen Sie bei Ihrem Fahrradkauf auf einen kompetenten Partner: BIKE+MORE überzeugt mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und 500 Fahrrad-Modellen.

Agavenweg 21
1220 Wien
www.bikemore.at
Tel.: 01/ 7344401
E-Mail: online@bikemore.at

VORTEILE

www.goedvorteil.at



15%
Rabatt
auf Online-
Bestellung

Selektion Vinothek Burgenland

Genießen Sie die größte burgenländische Weinauswahl und bestellen Sie online frei Haus. Stöbern Sie durch das prall gefüllte Sortiment des Onlineshops mit mehr als 800 Weinen von 140 Winzern.

www.selektion-burgenland.at



Spezialrabatt
und Rabatt-
Code im Log-in-
Bereich

Zirbenfamilie

Werten Sie Ihr Zuhause mit vielen nützlichen Accessoires aus Zirbenholz auf. Die Zirbenfamilie bietet in ihrem Sortiment Dinge des täglichen Gebrauchs, Geschenksideen für Ihre Lieben, fantastische Motive und den besten Duft der Alpen zum Versprühen.

www.zirbenfamilie.at
E-Mail: info@zirbenkugel.com

Primar Dr. Roland Celoud, FEBPRM (Fellow of the European Board of Physical and Rehabilitation Medicine) ist Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Landeskrankenhaus Horn, Niederösterreich, und angehender Arbeitsmediziner.



Unsere Psyche braucht Strukturen

„GÖD aktuell“ spricht im Interview mit dem Primar und angehenden Arbeitsmediziner Dr. Roland Celoud darüber, wie Homeoffice funktionieren kann – und was man unbedingt vermeiden soll.

VON MAG.^a LAURA ARI

„GÖD aktuell“: **Sie sind Primar am Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Landeskrankenhaus Horn und angehender Arbeitsmediziner: Was sind Ihre jeweiligen Aufgabengebiete?**

Prim. Dr. Roland Celoud: In meiner Funktion als Facharzt für PMR (Anm.: Physikalische Medizin und Rehabilitation) zählen unter anderem die Frührehabilitation im Akut-Krankenhaus, die Nachbetreuung von Patientinnen und Patienten nach Unfällen (z. B. Brüchen, Schnittverletzungen, Schädel-Hirn-Verletzungen etc.) oder Erkrankungen des Nervensystems

(wie z. B. Schlaganfällen) – sowohl stationär als auch ambulant – zu meinen Aufgabenbereichen. PatientInnen mit akuten oder chronischen Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats, Beckenbodenproblemen wie z. B. Inkontinenzen, mit rheumatischen Erkrankungen oder Nervenerkrankungen, aber auch verunfallte Personen behandeln wir an unserer Institution und versorgen hiermit eine Region, die weit über den Großraum Horn hinausgeht. Wir bieten die gesamte Palette der Rehabilitationsmedizin auf höchstem Niveau an – inklusive umfassender ärztlicher Untersuchung und Abklärung



„Die beste Haltung ist die nächste!“, rät Dr. Celoud. Die Sitzposition ändern, aufstehen und Pausen machen – jede Stunde zehn Minuten.

unserer PatientInnen. Außerdem sind wir auch eine der wenigen anerkannten Ausbildungsstätten für Rehabilitationsmediziner in Niederösterreich. Darüber hinaus betreuen wir als Betriebsärzte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einiger Landeskliniken in Niederösterreich, seit kurzem in Waidhofen/Thaya, ab Mitte 2021 jene in Horn. Die Arbeitsmedizin – vielfach wird noch der Begriff „Betriebsarzt“ verwendet – liegt der Physikalischen Medizin und Rehabilitation sehr nahe. Gerade durch unseren Schwerpunkt am Bewegungsapparat eignen wir uns für diese Tätigkeit sehr gut, z. B. bei der Beratung

bei belastenden Tätigkeiten, wie sie bei Pflegeberufen vorkommen, oder sitzenden Tätigkeiten. Einen wesentlichen Unterschied gibt es: Als Arbeitsmediziner sind die Patientinnen und Patienten immer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Unternehmens.

In den letzten Monaten (bzw. seit fast einem Jahr) sind viele von uns entweder nur bzw. vermehrt im Homeoffice tätig. Das Arbeiten am Küchentisch, kein Bürosessel, vielleicht auch nur am zu kleinen Laptop – dies sind nur einige Faktoren,

Im Homeoffice leiden die meisten Menschen unter Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, bedingt durch Fehlhaltung und fehlende Ausstattung.

die zu körperlichen Beschwerden führen. Welche sind hier am häufigsten?

Unter Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen leiden die meisten Menschen im Homeoffice. Dazu kommen einseitige Beschwerden, wie z. B. Schmerzen in nur einem Arm, die aber nicht, wie vielleicht vermutet, an Nervenstörungen liegen, sondern oft durch falsches Sitzen verursacht werden. Dieser „neue Arbeitsplatz“ im Homeoffice ist ja nicht für längeres Arbeiten konzipiert worden. An einem kleinen Schreibtisch, wo man früher vielleicht nur die Post erledigt oder gelegentlich etwas länger gearbeitet hat, sitzt man jetzt rund acht Stunden – und das jeden Tag.

Wie kann man diesen körperlichen Beschwerden entgegenwirken? Welche Übungen kann man einfach zu Hause machen? Wie oft und wie lange?

Wesentlich ist die Dauer der Einwirkung der Belastung – das bedeutet: Am schlechtesten ist stundenlanges Sitzen genau in derselben Position. „Die beste Haltung ist die nächste!“, rate ich immer. Die Sitzposition ändern, aufstehen, Pausen machen. Gerade bei Bildschirmarbeit vergisst man oft auf die Zeit – da soll man sich einen Wecker stellen: jede Stunde zehn Minuten Pause. Auch nach Videokonferenzen unbedingt eine Pause machen. Nicht nur den Körper bewegen, sondern auch den Augen eine Pause gönnen: häufiges Blinzeln, Augengymnastik, Grimassen schneiden, Augenmuskeln dehnen, Gähnen. Öffnen Sie das Fenster und schauen Sie so weit wie möglich in die Ferne. Natürlich geht das auch bei geschlossenem Fenster, aber Lüften sollte man ohnehin.

Neben Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen leiden viele auch am „Nicht-abschalten-Können“ – Stichwort: keine physische Abgrenzung (z. B. Schreibtisch im Schlafzimmer). Welche Probleme treten hier auf und was raten Sie als Arbeitsmediziner?

Extrem wichtig für die Psyche sind Strukturen: Arbeitsbeginn und Arbeitsende zu einer fixen Zeit sollten eingehalten werden. Und auch für die Seele sind Pausen wichtig, am besten dazu rausgehen, einen Spaziergang machen, nach oder vor der Arbeit Bewegung machen. Wenn man vor dem Lockdown gerne Sport gemacht hat, sollte man es auch im Homeoffice nicht weglassen. Das Schlimmste ist die ständige Erreichbarkeit. Das sollte unbedingt vermieden werden, dafür sollten KollegInnen wie DienstgeberInnen Verständnis haben. Wenn nicht, muss es besprochen werden. Wenn man physisch im Büro wäre, würde man auch zu einer bestimmten Zeit nach Hause gehen – und wäre dann in der Freizeit.

Mittlerweile bringt die Kombination Homeoffice-Kinderbetreuung-Homeschooling-Hausarbeit viele an ihre Grenzen. Vermehrt Frauen sind betroffen – was raten Sie als Arbeitsmediziner, da auch die psychische Gesundheit zu Ihrem Gebiet zählt, um diese Mehrfachbelastung meistern bzw. vermeiden zu können?

Allein die Tatsache, dass wir uns im Lockdown und im Homeoffice befinden, stresst die Menschen, weil es eine Situation ist, die wir nicht gewohnt waren, die für uns nicht „normal“ ist. Die gewohnten Struk-

turen, die für unsere Psyche wichtig sind, fallen weg oder verändern sich. Wenn da noch zusätzliche Betreuungspflichten – von Kindern, aber auch von zu pflegenden Angehörigen – dazukommen, kann die Situation sehr belastend werden.

Als Arbeitsmediziner kann ich keine allgemeine Empfehlung abgeben, da die Berufsfelder als auch die Arbeitssituation (Homeoffice möglich?, Verständnis/Gesprächsklima Dienstgeber? etc.) sehr unterschiedlich sind. Wichtig ist es, dass neue Strukturen gefunden werden müssen, die für beide Seiten möglich sind. Die Belastung durch das Zusammenwirken von Arbeit und Betreuungspflichten ist jedenfalls sehr groß.

Beim Thema Homeschooling muss man der Realität ins Auge blicken: Man ist als berufstätiger Elternteil von den Vorgaben der Schule, die wiederum staatliche Vorgaben erhält, abhängig. Das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen, wäre hilfreich, ist allerdings immer vom Arbeitgeber und vom Job abhängig. Diese „Fremdsteuerung“ ist eine sehr große Belastung für Familien. Die Vereinbarkeit von Beruf

und Familie muss multimodal gelöst werden: Der Arbeitgeber, aber noch mehr der Gesetzgeber sind hier gefragt. Es zeigt sich nun in dieser Krise, dass das bestehende Angebot an Kinderbetreuungsmöglichkeiten oftmals nicht den Anforderungen der modernen Arbeitswelt entspricht.

Das Problem der „Fremdsteuerung“ wird sich nicht so rasch lösen lassen – was kann man jetzt, solange die Coronakrise mit den verbundenen Besonderheiten wie Homeschooling und Homeoffice noch andauert, tun?

Was man für sich im Alltag versuchen könnte, ist, nach einer Prioritätenliste zu arbeiten: Was muss gleich erledigt werden, was erst später?

Wie könnte Homeoffice aus Ihrer Sicht als Arbeitsmediziner bzw. als Physikalischer Mediziner funktionieren?

Die oben genannten Punkte wie Pausen, Bewegung und Strukturen sind sehr wichtig. Mit dem Dienstgeber bzw. im privaten Umfeld gilt es abzuklären,

Die richtige Sitzposition am Bildschirmarbeitsplatz, laut Dr. Celoud:

Zur Sitzposition: Wenn es möglich ist, ist auch die Sitzposition, die Höhe des Bürotisches, der Sitzgelegenheit, die Position der Tastatur und des Bildschirms zu hinterfragen und anzupassen. Am besten sollte der Bürotisch

zwischen 68 und 76 cm hoch und in der Höhe verstellbar sein (falls nicht verstellbar: 72 cm hoch); die Arbeitsfläche sollte 80 cm tief und 160 cm breit sein (wenn der Tisch ausschließlich für Bildschirmtätigkeiten genutzt wird,

eventuell nur 120 cm breit).

Ein wichtiger Aspekt ist das dynamische Sitzen, hierfür wird das Gewicht verlagert und zwischen verschiedenen Sitzpositionen gewechselt, denn die beste Haltung ist die nächste!



Zum Bildschirmarbeitsplatz: Der Monitor sollte parallel zu etwaigen Fensterflächen aufgestellt sein, so dass keine störenden Lichtreflexionen entstehen. Bezüglich Aufstellhöhe sollte die oberste Informationszeile nicht über Augenhöhe liegen, besser sogar etwas darunter. Der Sehabstand sollte etwa 50 bis 75 cm betragen – der richtige Sehabstand ist dann gewährleistet, wenn die flache Hand aus einer aufrechten Sitzposition mit ausgestrecktem Arm auf den Bildschirm aufgelegt werden kann.

SCHWERPUNKT

Vermeiden sollte man unbedingt die ständige Erreichbarkeit, die Vernachlässigung von eigenen Bedürfnissen, Bewegungsmangel und zu viel Bildschirmarbeit.

wie man sich um betreuungspflichtige Personen kümmern kann.

Eine sehr gute Lösung kann auch ein Wechsel von Homeoffice und Büro sein – z. B. zwei Tage Homeoffice, drei Tage Büro – das hängt natürlich von der Art der Arbeit und des Arbeitgebers ab. Die Teilnahme an den sozialen Prozessen, die physische Anwesenheit im Büro ist für viele hilfreich.

Vermeiden sollte man unbedingt die ständige Erreichbarkeit, die Vernachlässigung von eigenen Bedürfnissen, Bewegungsmangel und zu viel Bildschirmarbeit. Die familiären Strukturen und die Betreuungspflichten der MitarbeiterInnen sind ein wesentlicher Teil, die auch der Dienstgeber beachten sollte.

Sind an Ihrer Klinik, in Ihrer Abteilung im vergangenen Jahr vermehrt Fälle aufgrund von Beschwerden durch Homeoffice verzeichnet worden?

Ja, wir führen zwar keine Statistiken, aber wir hatten eindeutig merkbar mehr PatientInnen mit den genannten Beschwerden. Und das wird nur die Spitze des Eisberges sein, nehme ich an. Denn viele, die eine Behandlung nötig hätten, trauen sich aufgrund des Coronavirus nicht, in die Klinik oder zum Arzt zu gehen. Es gibt eine große Anzahl an Menschen, die unzureichend oder nicht behandelt sind und mit Selbstmedikation so lange wie möglich die Schmerzen erträglich halten. Daher kann ich als Mediziner nur raten, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf, wenn Sie unter Beschwerden leiden. Wenn Sie akute Schmerzen haben, gönnen Sie sich ein bis zwei Tage

Ruhe und dann unbedingt zum Arzt. Und damit es gar nicht erst so weit kommt, präventiv so viel Bewegung wie möglich in den Alltag einbauen.

Aber nicht nur im Homeoffice leidet unsere Wirbelsäule und mehr, sondern auch im „normalen“ Büro ist die Körperhaltung nicht gerade gesundheitsförderlich. Ihre oben genannten Empfehlungen für das Arbeiten im Homeoffice gelten wohl auch hier?

Ja, genau – eine Tagesstruktur aufbauen und einhalten, in der die Bewegung unbedingt dazugehört.

Die bisherigen Fragen bezogen sich auf das Arbeiten am Schreibtisch. Worauf soll man in anderen Arbeitsbereichen besonders achten?

Grundsätzlich ist eine wechselseitige Belastung bei allen Tätigkeiten, sei es im Büro oder am Bau, für den Körper wichtig. Betrachtet man das Problem auf der Metaebene, sind die Tätigkeiten durch die Arbeitsteilung der modernen Welt immer mehr spezialisiert worden – das bedeutet: stundenlanges Sitzen für die einen, Heben für die anderen. Unterschiedliche Tätigkeiten würden einseitigen Belastungsbeschwerden entgegenwirken.

Sind Rückenprobleme der gemeinsame Nenner aller Berufsgruppen? Was kann man am besten gegen Rückenbeschwerden tun – oder was kann man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?

Rückenbeschwerden werden vor allem durch monotone Tätigkeiten – also schwere Hebetätigkeiten einerseits oder sitzenden Tätigkeiten andererseits

– verursacht. Schwere Hebetätigkeiten betrifft auch oftmals Pflegepersonal. Das Problem bei sitzenden Tätigkeiten ist die monotone Körperhaltung und der Bewegungsmangel. Bei Rückenübungen rate ich mittlerweile: weniger ist mehr, also bewegen Sie sich, aber so, wie Sie es in Ihren Alltag einbauen können! Gerade bei den meisten unserer PatientInnen muss man beachten, dass diese sich in einer Lebensphase befinden, wo sie im Job gefordert sind, meist auch noch Kinder und Angehörige haben, um die sie sich kümmern, einen hohen Grad an Effizienz an den Tag legen müssen, wenig Zeit haben. Besonders wichtig ist es, bereits bei Kindern in der Schule mit der Bewegung zu beginnen. Schulkinder sitzen schon in jungen Jahren sehr viel – einerseits brauchen sie Ausgleich und der Körper ist noch im Wachstum, Haltungsschäden müssen unbedingt verhindert werden. Es wird in den Kindheitstagen der Grundstein gelegt, ob ein Mensch später gerne Sport macht oder nicht! Wenn Kinder damit aufwachsen und es gerne machen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie sich im Erwachsenenalter

auch sportlich betätigen. Die Schließung der Nachwuchs-Sportstätten ist vor diesem Hintergrund eine Katastrophe. **Kinder, die sich gerne bewegen, sind die beste, billigste und einfachste Prävention für unsere gesamte Gesellschaft, für unser Gesundheitssystem!**

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist „Bewegung und Sport“, Laufen ist eines der folgenden Themen. Können Sie als Spezialist der Physikalischen Medizin und Rehabilitation dieses empfehlen?

Jede Form der Bewegung, jeder Sport, den man gerne macht, ist gut und wichtig. Sei es Laufen, Schwimmen, Nordic Walking oder Spaziergehen.

Und wenn man Bewegung „drinnen“ machen möchte, was sagen Sie zu Online-Angeboten, wie Yoga, Pilates, Gymnastik auf Youtube etc.?

Da gibt es viele gute Videos, allerdings sollte man sie mit Hausverstand nach der eigenen Fitness auswählen. Ein individuell und professionell abgestimmtes Trainingsprogramm ist natürlich besser. ●

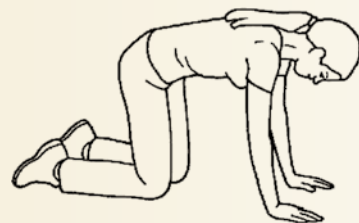
Übungen, die Dr. Celoud für zuhause – für das Homeoffice – empfiehlt:



Brustwirbelsäule: aufrechter Sitz, Hände ruhen auf den Schultern oder liegen übereinander am Brustbein. Augen fixieren einen Punkt gerade vor Ihnen. Oberkörper leicht nach rechts und links drehen, kleine rhythmische Bewegungen – Kopf dreht nicht mit!



Kniebeuge: Oberkörper nach vorne beugen – Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen, bis Gesäß abhebt. Rücken gerade halten, Körperspannung aufbauen und langsam aufstehen. Stuhl wahlweise auch vor den Knien positionieren. Knie sollen nicht über die Zehenspitzen kommen.



Lendenwirbelsäule – Vierfüßerstand: Handgelenke unter den Schultergelenken, Kniegelenke unter den Hüftgelenken. Kopf neutral positioniert (Gesichtsfläche parallel zum Boden). Variante Katzenbuckel/Pferderücken: Wirbelsäule einmal rund machen, dabei das Kinn zur Brust ziehen – dann den Rücken durchhängen lassen.

SCHWERPUNKT

Laufen kann man zu jeder Tages- und Jahreszeit, man ist örtlich ungebunden – und braucht nur ein paar gute Laufschuhe dazu. Dennoch sollte man einiges beachten.



Dr. Werner Gröschl, Sportmediziner und praktischer Arzt, Leiter der Sportmedizin im Sportpark Athletik Zentrum in Graz

Dr. Stefan Rinnerhofer, Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker im Sportpark Athletik Zentrum in Graz

Nicht nur Profis brauchen Beratung

Der Sportmediziner und praktische Arzt Dr. Werner Gröschl und der Sportwissenschaftler Dr. Stefan Rinnerhofer, beide im Sportpark Athletik Zentrum in Graz tätig, erklären im Interview mit „GÖD aktuell“, warum eine Bewegungsberatung bzw. Leistungsdiagnostik vor dem Training für alle, ob Sportbeginnerinnen und -beginner oder Profis, wichtig ist.

VON MAG.^a LAURA ARI



Nicht nur gezieltes Training, sondern auch gesunde Ernährung spielt eine Rolle, um die Fitness zu steigern.

„GÖD aktuell“: *Zuallererst – worin besteht der Unterschied zwischen SportmedizinerInnen und SportwissenschaftlerInnen?*

Dr. Werner Gröschl, Leiter der Sportmedizin des Sportpark Athletik Zentrums: Erstere sind ÄrztInnen für sportbezogene gesundheitliche Belange, SportwissenschaftlerInnen sind ExpertInnen für trainings- bzw. leistungsrelevante Themen.

Sie sind in das GÖD-Marathon-Vorbereitungspackage involviert (Anm.: siehe S. 29) – wo liegen da Ihre Aufgaben?

Dr. Werner Gröschl: Mein Team und ich sind für die Voruntersuchung zur Sporttauglichkeit der LäuferInnen und für die Leistungsdiagnostik während der Vorbereitung zuständig. Auch die Abklärung eventueller gesundheitsrelevanter Probleme fällt in unseren Bereich. Generell steht beim Training für den Marathon nicht nur die Leistung, sondern auch die Optimierung der Bewegung, der Laufstil und das Körpergewicht im Fokus.

Dr. Stefan Rinnerhofer: Bei diesem Package zählt vor allem die Leistungsdiagnostik zu meinen Aufgaben. Zuerst werden wir „Leistungstests“ mit den GewinnerInnen machen, deren Ergebnisse uns wichtige Informationen über deren Leistungsniveau sowie ihre körperlichen Stärken und Schwächen liefern. Diese Ergebnisse sind die Grundlage für den Trainingsplan und dessen Umsetzung. Jeder Wettkampf erfordert unterschiedliche Fähigkeiten. Es macht einen Unterschied, ob man im privaten Training fünf Kilometer joggt oder einen Marathon laufen will. Da muss zuerst realistisch geprüft werden, ob man dazu körperlich in der Lage ist. Wir eruieren durch diese Tests auch die Stoffwechselschwellen der TeilnehmerInnen – das sind markante und wichtige Punkte, durch die wir die individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche exakt bestimmen. Diese sind dann die Basis für eine effiziente Planung des Trainings.

Das GÖD-Marathon-Vorbereitungspackage betrifft „Laufprofis“ – was raten Sie jenen, die mit dem Laufen erst beginnen möchten?

Dr. Werner Gröschl: Die Vorzüge des Laufens sind, dass man es zu jeder Tages- und Jahreszeit machen kann, dass man örtlich ungebunden ist – und nur ein paar gute Lafschuhe dazu braucht. Man bewegt sich an der frischen Luft, das tut auch der Seele gut. Wichtig ist mir als Arzt festzuhalten, dass Laufen für viele, aber nicht für alle ideal ist. Für Menschen mit Übergewicht wären Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen besser, da beim Laufen ihr Puls aufgrund der starken Anstrengung durch das vermehrte Gewicht zu hoch ansteigen würde – und auch die Gelenke würden zu sehr belastet werden.

Generell wäre eine Bewegungsberatung bzw. Leistungsdiagnostik vor dem Training für alle wichtig. Es kommt vor, dass bei Menschen, die bei normaler Belastung – keiner sportlichen Tätigkeit – noch keine Beschwerden haben, unter Anstrengung welche auftreten. Wir am Sportpark Athletik Zentrum Graz führen zu Anfang unter anderem eine Belastungsuntersuchung mit EKG durch. Der große Nutzen dieser Voruntersuchungen ist, jene rauszufiltern, die ohne EKG gar nicht bemerkt hätten, ein erhöhtes kardiales Risiko zu haben. In Italien zum Beispiel wurde durch verpflichtende EKG-Tests vor Marathons das Auftreten kardialer Zwischenfälle massiv reduziert. Denn zum Arzt kommen Laien üblicherweise erst, wenn sie Schmerzen oder Probleme haben. Daher rate ich Beginnern und Hobbysportlern – Sportprofis machen es meist ohnehin – zu einer Sporttauglichkeitsuntersuchung inklusive Leistungsdiagnostik zur Bestimmung der Trainings-Herzfrequenz.

Was soll man vor dem Training beachten?

Dr. Werner Gröschl: Eine fachmännische Instruktion bzw. eine Voruntersuchung ist angehenden MarathonläuferInnen auf alle Fälle anzuraten. Auch für SportanfängerInnen ist es hilfreich, denn jeder



SCHWERPUNKT



Nach langem Winter und Lockdowns inklusive Homeoffice sehnen wir uns nach Bewegung: Muskeltraining, Schwimmen, Radfahren

Mensch ist unterschiedlich – was man an Informationen in diversen Online-Foren findet, ist nicht 1:1 auf jeden umzulegen. Gewicht, Fitness, Alter, Geschlecht, aber auch private Umstände sind zu klären, wie z. B. wo wohne ich, laufe ich auf einer flachen Straße oder auf unebenem Waldboden, wie viel Zeit habe ich, wie kann ich das Training in meinen Alltag einbauen, welche Sportart(en) sind für mich besonders geeignet?

Wichtig ist abzuklären, was zur individuellen Konstitution passt – und was man trainieren möchte: Ausdauer, Dehnbarkeit oder Muskelkraft? Und darauf sollte dann die Sportart angepasst werden.

Und nach dem Training?

Dr. Werner Gröschl: Ausreichende Regeneration ist wichtig, aber auch diese ist individuell unterschiedlich. Bei Hobbysportlern ist diese meistens ohnehin gegeben, aber bei motivierten Wettkampfsportlern mit täglichem Training wird die Regeneration dazwischen immer wichtiger. Die Faustregel „Ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten“ passt für Hobbysportler meistens.

Stichwort Orthopädie: Viele von uns haben leichte Fehlstellungen (Fuß, Knie, Hüfte etc.) – darf man trotzdem laufen?

Dr. Werner Gröschl: Ja, fast immer – aber eine vorherige Abklärung ist sicher hilfreich, um spätere Belastungsschmerzen zu vermeiden.

Welche Alternativen gibt es für jene, die nicht laufen können oder möchten, die aber gerne Sport in der freien Natur machen möchten? Besonders jetzt nach dem langen Winter und den Lockdowns ist das Bedürfnis da.

Dr. Werner Gröschl: Wie oben schon erwähnt, sollte man sich überlegen, was man trainieren möchte. Als Ausdauersportarten für Menschen mit Gewichtsproblemen eignen sich Radfahren, Nordic Walking

und Spaziergehen. Mountainbiken ist eine Intervallsportart für Fittere, Schwimmen eignet sich ideal für alle, weil es die Gelenke nicht belastet.

Dr. Stefan Rinnerhofer: Wenn das Körpergewicht eine Rolle spielt, empfehle ich auch Nordic Walking und Radfahren als Alternative zum Laufen, da die Gelenke weniger belastet werden. Beim Radfahren ist auch eine längere Belastungsdauer möglich, was sich auf den Kalorienverbrauch auswirkt – Stichwort Abnehmen. Wenn man allerdings einen leistungssteigernden Effekt erzielen möchte, muss man eine gewisse Schwelle überschreiten. Spaziergehen und zu langsames Nordic Walking stellen eine zu geringe Belastung für den Körper dar – weisen eine zu geringe Intensität auf – und führen somit zu keiner Verbesserung. Auch der Kalorienverbrauch ist minimal. Inlineskaten ist da schon effektiver und man trainiert auch die Hüftregion. Mein Tipp hinsichtlich Leistungssteigerung lautet, dass man auf alle Fälle schwitzen sollte.

Generell ist hier wichtig festzuhalten, dass man, unabhängig für welche Art von sportlicher Betätigung man sich entscheidet, langsam beginnen soll, wenn man sich lange nicht sportlich betätigt hat, auf sein Gefühl und in den Körper hört – was tut mir gut? Was macht mir Spaß? Dann erst langsam an höhere Belastungen herantasten.

Und welche, wenn Fitnessstudios etc. wieder geöffnet haben?

Dr. Werner Gröschl: Man kann auch schon vor deren Öffnung Übungen konsequent einfach zuhause, im Heimtraining, durchführen. Meist gehen jene Menschen gerne ins Fitnessstudio, die den sozialen Kontakt dort schätzen. AnfängerInnen sollten im Fitnesscenter mindestens eine Trainingseinheit unter fachkundiger Anleitung erhalten, bei der ihnen die Geräte und Übungen erklärt werden. Muskeltraining wäre besonders wichtig, wenn man viel im Homeoffice, am Computer, arbeitet, um die Rumpfmuskulatur zu stärken und Verspannungen



und Nordic Walking sind eine Alternative oder Ergänzung zum Laufen.

und Haltungsproblemen entgegenzuwirken. Will man eher Ausdauer trainieren, sollte man auf viele Wiederholungen der Übungen achten. Auch hier ist ein Gespräch mit einem Experten wichtig, um Fehlbelastungen vorzubeugen. Natürlich gibt es auch Online-Videos, hier sollte man auf die Verletzungsgefahr vor allem bei hohen Gewichten achten.

Und wenn beim Sport das Abnehmen im Fokus steht?

Dr. Werner Gröschl: Über allem steht die Energiebilanz. Unser Kalorienverbrauch, der den Grundverbrauch und den Leistungsverbrauch beinhaltet, muss zu den zugeführten Kalorien in Relation gesetzt werden. Einfach erklärt: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er oder sie verbraucht, wird zunehmen. Wer abnehmen will, muss also mehr verbrauchen, sprich: mehr Bewegung machen und/oder weniger Kalorien zu sich nehmen. Meist fehlt hier die richtige Selbsteinschätzung. Es wird nicht nur übersehen, wie viel man isst, sondern auch, wie wenig man sich eigentlich bewegt. Bei ausbleibendem Erfolg des Abnehmens sollte man eine/n SportmedizinerIn oder ErnährungsberaterIn konsultieren.

Dr. Stefan Rinnerhofer: Der gemeinsame Nenner vieler Studienergebnisse lautet: ausgewogen ernähren, viel Gemüse, Salat und Obst, dazu Fisch und Fleisch, ergänzt mit gesunden Kohlehydraten. Wenig Zucker.

Dr. Werner Gröschl, Sie sind nicht nur Sportmediziner, sondern auch praktischer Arzt – was raten Sie PatientInnen, die nach einer Corona-Infektion wieder mit dem Training beginnen möchten? Und was jenen, die Corona hatten und davor noch keinen Sport betrieben haben, jetzt aber damit beginnen möchten?

Dr. Werner Gröschl: In beiden Fällen wäre eine ärztliche Konsultation zu empfehlen. Wie bei allen fieberhaften Erkrankungen ist eine Trainingspause

einzuhalten und erst ein bis zwei Wochen nach Ende der Erkrankung langsam wieder mit dem Sport zu beginnen. Keinesfalls darf man den Körper überanstrengen. Das heißt, darauf achten, dass der Puls niedrig bleibt. Wenn er steigt, besser zuerst spazieren gehen und erst später laufen oder Rad fahren.

Lauftraining im Fokus

Was sollen aus sportwissenschaftlicher Sicht MarathonläuferInnen besonders bei der Vorbereitung beachten?

Dr. Stefan Rinnerhofer: Zu Beginn muss man den Ist-Zustand des Sportlers erheben und mit dem Soll-Wert, der für den Wettkampf erforderlich ist, vergleichen. Der Ist-Zustand – wie fit bin ich?, wo liegen meine Stärken, meine Schwächen? – wird durch die Leistungsdiagnostik erhoben und ist die Basis für den Trainingsplan. Um den Soll-Wert zu erreichen, trainiert man seine Stärken – und arbeitet vor allem an den Schwächen.

Eine gezielte Trainingssteuerung ist essenziell. Viele HobbysportlerInnen trainieren „ins Blaue“ hinein, ohne Konzept oder Wissen, was richtig oder falsch ist. Viele bewegen sich in den falschen Trainingsbereichen oder kennen diese nicht. Wir beobachten die Leistung der SportlerInnen z. B. am Rad und machen dabei auch ein EKG, von niedriger Belastung bis zum Maximum. Anhand dieser Werte erfahren wir, unter welcher Belastung das Training keinen trainingsrelevanten Effekt hat – das wäre die erste Stoffwechselschwelle – und ab wann die Belastung für längere Einheiten zu hoch ist – das wäre die zweite Schwelle. Zwischen diesen beiden Schwellen spielt sich der Großteil des Trainings ab. Im Internet finden sich viele simple Berechnungsformeln für diese Werte, die jedoch leider sehr ungenau sind – und individuell stark variieren können. Durch falsch Werte kann es passieren, dass das Training nicht den gewünschten Effekt erzielt oder so-



SCHWERPUNKT



Der Ist-Zustand wird durch die Leistungsdiagnostik erhoben und ist die Basis für den Trainingsplan.

gar mehr schadet als nützt. Die GewinnerInnen des GÖD-Packages (Anm.: siehe S. 29) erhalten bei uns zuerst eine sportmedizinische Untersuchung, in der ein Belastungs-EKG am Rad gemacht wird und auch die Gelenke etc. angeschaut werden. Danach folgt ein Test, wo wir genauere Werte beispielsweise am Laufband oder der Laufbahn erheben.

Und worauf sollen jene achten, die zum ersten Mal an einem Marathon teilnehmen wollen? Wann soll man mit dem Training beginnen und wie oft soll man trainieren?

Zuerst den eigenen Ist-Zustand überprüfen, ob das Ganze auch realistisch machbar ist. Idealerweise eine/n TrainerIn zu Rate ziehen, zumindest eine Trainingsberatung in Anspruch nehmen. Mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche einplanen. Und, sehr wichtig, was im Hobbysportbereich oft vergessen wird, dazu Stabilitätstraining machen – der Fokus sollte hier besonders auf der Lauftechnik liegen.

Es besteht beim Vienna City Marathon auch die Möglichkeit, kürzere Distanzen zu laufen, z. B. ist die kürzeste Strecke fünf Kilometer lang. Würden Sie das AnfängerInnen empfehlen?

Ja, denn man sammelt Erfahrungen, die einem das Training nicht bietet. Ein Wettkampf ist doch etwas anderes: die Stimmung, die Aufregung, das Training davor – und dann die körperliche Leistung.

Abseits des Marathons läuft man üblicherweise kürzere Distanzen: Wie lange und wie oft sollten AnfängerInnen bzw. Fortgeschrittene laufen, damit sich ein Trainingserfolg einstellt?

Pauschale Vorgaben sind schwierig, da das Training immer abhängig von ihrem aktuellen Leistungsniveau ist. Für AnfängerInnen sind wahrscheinlich zwei bis drei Einheiten pro Woche ausreichend, Fortgeschrittene müssen schon mehr Zeit investieren, um besser zu werden. In der Praxis höre ich oft,

dass beispielsweise HobbysportlerInnen immer drei Mal pro Woche 30 Minuten laufen. Das ist sicher gut, aber ihre Leistung wird sich dadurch nicht steigern. Idealerweise sollte die Belastung unterschiedlich sein, damit der Körper unterschiedliche Reize erhält. Statt dreimal 30 Minuten, besser einmal 45 Minuten langsam laufen, das nächste Mal kürzer und intensiver, vielleicht auch im Gelände, und das dritte Mal die üblichen 30 Minuten.

Was raten Sie AnfängerInnen, die noch nicht an einem Marathon teilnehmen wollen, aber die jetzt, wo die Temperaturen milder werden, mit dem Training beginnen möchten?

Locker beginnen, Bewegung und Spaß sollten im Vordergrund stehen, wichtig ist die Regelmäßigkeit, also nicht vier oder fünf Tage pausieren, und natürlich gutes Schuhwerk.

Wann sollte man das Training unterbrechen – und wenn ja, für wie lange?

Bei Beschwerden jeglicher Art und bei Krankheit. Nach Fieber sollte man unbedingt zehn bis vierzehn Tage mit dem Training warten, um zum Beispiel eine Herzmuskelentzündung zu vermeiden.

Was sollte man nach einer Erkrankung mit COVID-19 beachten?

Unbedingt zuerst eine sportmedizinische Untersuchung machen – wichtig ist dabei besonders die Spiroergometrie, mittels derer die Belastbarkeit der Lunge und des Herzkreislaufsystems getestet wird. Zusätzlich sollte ein EKG gemacht werden. Was wir beobachten konnten, war, dass die Schwere der Erkrankung nicht mit den Folgeerscheinungen zusammenhängt. Auch milde Verläufe können sich aufs Herz oder die Lunge schlagen. Mindestens zwei Wochen nach Ende der Erkrankung mit dem Training pausieren und dann zuerst ärztlich untersuchen lassen, bevor man wieder mit Sport beginnt. ●



Greif nach den Sternen beim VCM 2021!

Marathon – das ist mehr als bloß laufen. Er macht etwas mit dir, lange bevor der Startschuss fällt. Wir vergeben erstmals 6 exklusive Vorbereitungspackages für den Wien Marathon am 12. September 2021. Steck dir dein persönliches Ziel – die GÖD und die SPORTUNION begleitet dich dabei. Jetzt bewerben!

Für sechs Läuferinnen und Läufer aus ganz Österreich bieten wir ein top Vorbereitungspackage für den Vienna City Marathon am 12. September 2021 an. Mit professioneller medizinischer und sportwissenschaftlicher Betreuung und mehrwöchiger Vor-



bereitung erreichst du ein großartiges Ergebnis beim Marathon. Dafür suchen wir Läuferinnen und Läufer, die erfolgreich ihren ersten ganzen Marathon absolvieren oder die ihre persönliche Bestzeit im Marathonlauf verbessern wollen.

Das GÖD-Package:

- Gratis-Startplatz beim VCM 2021 für die Marathondistanz
- Vorbereitungswochenende im Sportpark Athletik Zentrum Graz:
 - Sportmedizinische Untersuchung u. a. mit Ergo-Spirometrie, Funktionstests der Muskulatur sowie der Gelenke und Körperfettmessung
 - Videounterstützte Lauf- und Ganganalyse
 - ein zusätzliches angeleitetes Lauftechniktraining
 - Laktatstufentest mit Herzfrequenzmessung auf der Laufbahn
 - Ermittlung der optimalen Herzfrequenz-Trainingsbereiche
- individualisierte Trainingspläne über zumindest 14 Wochen
- Videokonferenzen zur Fortschrittskontrolle und vor dem Wettkampf
- ein exklusives Meet & Greet mit einer internationalen Top-Marathonläuferin
- umfangreiche Informationsvermittlung über den Ist-Zustand, die Verbesserungsansätze und die Trainingsgestaltung
- Betreuung beim VCM – vom Frühstück davor bis zur Massage nach dem Lauf

Teilnahmevoraussetzungen

- Volljährigkeit
- Aufrechte GÖD-Mitgliedschaft
- Bereitschaft zum zielgerichteten Training und zum Wettkampf
- Allgemeine Grundfitness, Lauferfahrung und eine medizinisch abgesicherte Belastungsfähigkeit (ist im Vorfeld mit einem Arzt abzuklären).
- Verpflichtende Teilnahme am Diagnostik- und Trainingswochenende in Graz, 28.–30. Mai 2021
- Einwilligung zur medialen Begleitung auf dem Weg zum Marathonziel im Training und beim Wettkampf

So funktioniert die Bewerbung (bis 25. April):

- Unter www.goed.at kommst du zur Anmeldung.
 - Lass uns wissen, warum gerade DU dieses Package gewinnen sollst. Was motiviert dich, was ist dein persönliches Ziel und was macht dich sportlich einzigartig?
- Wir freuen uns auf deine kreative Bewerbung mit Worten und Bildern. Bitte die Dateien einfach unter www.goed.at hochladen!
- Bei Fragen steht euch Jugendsekretärin Verena Strobl telefonisch unter 01/53454297 oder per E-Mail verena.strobl@goed.at zur Verfügung.



VIENNA CITY MARATHON
12. September 2021

Alte Verbrechen im neuen Kleid

Ob dubiose Online-Anbieter, die falsche Corona-Medikamente vertreiben, der vermeintliche Enkel, der wegen eines Notfalls anruft, oder Falschmeldungen, die von vorgeblichen Verbrechen berichten – gerade auch in Zeiten von Corona werden BetrügerInnen immer kreativer.

VON GINA CHRISTOF, BA

Oft bemerkt man es erst, wenn es bereits zu spät ist: Jeder und jede kann Opfer eines Betrugens werden. Das liegt nicht zuletzt auch daran, dass TäterInnen meist sehr intelligente Maschen einsetzen und es verstehen, immensen psychologischen Druck auszuüben. Dazu kommt, dass die Vorgehensweise bei einem Betrugsversuch immer ein wenig abgewandelt und an die aktuelle Situation angepasst wird.

Besonders die Zahl der Delikte im Internet ist durch die Coronakrise stark angestiegen. Durch Lockdown und Homeoffice verlagert sich der Alltag vieler Menschen immer mehr in die Online-Welt – ein gefundenes Fressen für BetrügerInnen. Von falschen Online-Shops, die mangelhafte Schutzmasken, Desinfektionsmittel oder Schutzkleidung anbieten, über Abo-Fallen bis hin zu altbekannten Betrugsmaschinen wie Phishing-Mails im neuen (Corona-)Kleid ist alles möglich. Hier gilt es wachsam zu sein und im Zweifelsfall lieber einmal zu oft nachzukontrollieren oder entsprechende Stellen zu kontaktieren (siehe Infobox, Seite 35).

Der kritische Punkt bei der Cyberkriminalität ist, dass eine Nachverfolgung der TäterInnen oft nur sehr schwer möglich ist. Besonders die Tatsache, dass immer mehr Menschen durch die Krise im Homeoffice arbeiten, eröffnet neue Möglichkeiten für BetrügerInnen. HomeworkerInnen nutzen meist das eigene WLAN, nur wenige surfen im gesicherten Firmennetzwerk. Oft verwendete Vorgehensweisen sind hier beispielsweise das *Social Engineering*, bei dem Betroffene in ihrem Umfeld zu viele Informationen von sich preisgeben, was die TäterInnen in Folge ausnutzen. Klassische Beispiele hierfür wären das Passwort, das auf einem Post-it am Monitor notiert ist oder Phishing-Mails, bei denen Personen dazu gebracht werden, vertrauensvolle Informationen herauszugeben. Hier steht also der Mensch als Sicherheitsrisiko im Mittelpunkt, jene Person, die den Computer bedient, wird von dem Täter oder der Täterin gewissermaßen ausgelesen.

Eine Betrugsmaschine, die im Zusammenhang mit Cyberkriminalität gerade auch vermehrt auftritt, ist der Bereich des *Cyber Trading Frauds*. Hierbei



Besonders die Zahl der Delikte im Internet ist durch die Coronakrise stark angestiegen. Durch Lockdown und Homeoffice verlagert sich der Alltag vieler Menschen immer mehr in die Online-Welt – ein gefundenes Fressen für BetrügerInnen.

handelt es sich um Anlagebetrügereien mittels fingierter Investmentplattformen. Die Schadenssummen sind dabei teilweise enorm. Hier gilt es zu beachten: Wo viel Gewinn versprochen wird, geht es meist auch um den Verlust des gesamten eingesetzten Kapitals.

Vorsicht vor Falschmeldungen

Daneben häufen sich in diesen Zeiten auch Falschmeldungen – sogenannte Hoaxes – immer mehr. Dabei kann es beispielsweise um vermeintliche Verbrechen gehen – wie angeblich mit Betäubungsmitteln präparierte FFP2-Masken, die von VerbrecherInnen direkt an der Wohnungstür ausgegeben werden, um dann – nachdem der Bewohner oder die Bewohnerin zusammengeklappt ist – die Wohnung auszuräumen. Andere Falschmeldungen beziehen sich dagegen eher auf Fehlinformationen, wie beispielsweise eine über WhatsApp verbreitete Audio-Nachricht, die vor der Einnahme von Ibuprofen im Zusammenhang mit einer COVID-19-Erkrankung warnt und sich auf angebliche Forschungsgeb-

nisse der „Wiener Uniklinik“ bezieht. Egal, in welche Richtung sich die Meldung bewegt, wichtig ist, Informationen zunächst zu verifizieren, bevor sie weiterverbreitet werden.

Doch hier ist Vorsicht geboten – auch wenn angeführt ist, dass diese Angaben von öffentlichen Stellen wie dem Gesundheitsministerium, dem Bundesministerium für Inneres oder Polizeidienststellen kommen, muss das nicht zwingend heißen, dass dem auch wirklich so ist. Oft gehen BetrügerInnen sogar so weit, den Namen eines vermeintlich dafür zuständigen Beamten auf der Falschmeldung anzugeben. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Meldung echt ist, sollte daher im Zweifelsfall nachforschen. Die Technische Universität Berlin hat hierzu beispielsweise eine eigene Internetseite eingerichtet, auf der bekannte Hoaxes (Falschmeldungen) gesammelt und aufgelistet werden (siehe Infobox übernächste Seite). Alternativ kann natürlich auch einfach immer zum Hörer gegriffen, bei der jeweils angeführten Quelle angerufen und nachgefragt werden.

Betrugsversuche abseits des Internets

Auch abseits des Internets kommt es immer wieder zu Betrugsversuchen. Bekannte Maschen wie der Neffen- oder Nichtentrick, bei dem versucht wird, vor allem ältere Personen um ihr Ersparnis zu bringen, werden ebenfalls an aktuelle Gegebenheiten angepasst. Ob es bei diesen Betrügereien nun um das Coronavirus geht oder nicht – oft werden die Opfer um ihre gesamten Lebensersparnisse gebracht und sind akut in ihrer Existenz gefährdet. Die TäterInnen gehen dabei stets nach einem ähnlichen Muster vor: Das Opfer wird telefonisch kontaktiert, wobei der Anrufer oder die Anruferin meist nicht seinen bzw. ihren Namen nennt und sich über das Befinden des Opfers erkundigt. Besonders ältere Personen, die wenig soziale Kontakte haben und einsam sind, werden gerne angerufen. Fragt der oder die Betroffene nach, wer am Apparat sei, wird mit Vorwürfen reagiert, die sich darauf beziehen, dass das Opfer die Stimme nicht erkenne. Das Opfer wird dadurch indirekt dazu gebracht, Namen aus seinem oder ihrem engsten Umfeld aufzuzählen, bis der Betrüger oder die Betrügerin bestätigt, eine dieser Personen zu sein. Der Täter oder die Täterin erzählt

daraufhin von einer finanziellen Notlage, bittet um rasche Unterstützung und gibt an, gerade zeitlich verhindert zu sein und daher einen Freund oder eine Freundin das Geld abholen zu lassen. Die Übergabe findet dann meist in der Wohnung des Opfers statt. Nach einem ähnlichen Schema verläuft auch der Polizeitrick: Hier ruft nicht der vermeintliche Verwandte an, sondern die Polizei. Der Täter oder die Täterin warnt vor kurz bevorstehenden Einbrüchen oder Diebstählen und bietet dem Opfer an, als PolizistIn sämtliche Wertgegenstände für ihn oder sie zu verwahren. Das Landeskriminalamt Niederösterreich weist in diesem Zusammenhang eindrücklich darauf hin, dass die Polizei nie ein derartiges Angebot machen würde. Es kann sich in einem solchen Fall also nur um einen Betrug handeln.

Ob Cyberkriminalität, falsche Angaben oder Abzocke: Die TäterInnen nutzen vor allem die Angst der Menschen aus. Gerade in Zeiten, in denen viel Verunsicherung in der Bevölkerung vorherrscht, haben BetrügerInnen so oft leichtes Spiel. Der beste Schutz ist daher wachsam zu bleiben und lieber einmal zu oft nachzufragen, um sicherzugehen, dass es sich um keinen Betrugsversuch handelt. ●

„Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl!“

Thomas Schneeweiss ist Stellvertretender Assistenzbereichsleiter im Landeskriminalamt Kriminalprävention der Landespolizeidirektion Niederösterreich. Ein Gespräch über Betrugsmaschen und präventive Maßnahmen, die jede und jeder setzen kann, um nicht Opfer eines Strafdeliktes zu werden.

„Den Betrüger oder die Betrügerin gab es schon immer. War es in den 1970er-Jahren der falsche Kassier, so haben sich die Strafdelikte mittlerweile verstärkt in den Bereich des Internets verlagert. Denn hier haben die Täter und Täterinnen mehr Möglichkeiten und die Strafverfolgung ist extrem erschwert“, erklärt Thomas Schneeweiss. Der Stellvertretende Assistenzbereichsleiter im Landeskriminalamt Kriminalprävention der Landespolizeidirektion Niederösterreich leistet daher gemeinsam mit seinen Kolleginnen und Kollegen wertvolle Aufklärungsarbeit, die vor allem eines verhindern

soll: dass TäterInnen überhaupt dazu kommen, ein Strafdelikt zu begehen.

Was genau kann nun aber jeder Einzelne und jede Einzelne tun, um sich selbst zu schützen? „Je mehr ich mich über ein gewisses Delikt informiere, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich nicht auf diesen Trick hereinfalle“, erklärt Thomas Schneeweiss. Dann gelte es, dieses Wissen in der jeweiligen Situation anzuwenden. „Die Betrüger und Betrügerinnen spielen immer mit der Gier des Menschen. Es reicht oft also einfach schon, sich zu überlegen, warum gerade ich jetzt von einer fremden Person

ein solches Angebot erhalte. Dann sagt mir meistens mein Bauch, dass da etwas nicht stimmt. Auf dieses Bauchgefühl sollte ich dann vertrauen“, rät Thomas Schneeweiss.

Generell könne jeder und jede Opfer eines Betrugers werden, egal wie alt er oder sie ist. „Manche Deliktsformen wie der Neffen- oder Nichtentrick spezialisieren sich auf ältere Personen mit wenig sozialen Kontakten, weil hier Störfaktoren für den Täter oder die Täterin weitestgehend ausgeschlossen werden können. Andere Betrugsmaschinen, wie beispielsweise der Polizeitrick, betreffen dann aber auch vermehrt jüngere Personen“, erklärt Thomas Schneeweiss. Generell gelte auch hier, skeptisch zu bleiben: „Wenn mein Enkel mich anruft und plötzlich Geld braucht, beende ich das Gespräch und rufe ihn oder sie sofort unter der Nummer zurück, die ich in meinem Telefon gespeichert habe. Somit löst sich der Fall in Luft auf. Wenn das Enkel vorgibt eine Notlage zu haben, rufe ich bei der nächsten Polizeiinspektion an. Polizisten und Polizistinnen können bei Notlagen helfen. Wenn jemand vorgibt, Polizist oder Polizistin zu sein, und sagt, man solle seine Wertgegenstände zur Verwahrung übergeben, kann das so nicht stimmen. Die Polizei übernimmt keine Wertgegenstände zur sicheren Verwahrung“, klärt Thomas Schneeweiss auf.

Betrugsmaschinen seien vor allem auch im Internet ein großes Problem. Gerade in Zeiten, in denen die Bevölkerung vermehrt online einkauft, verlagern sich auch die Delikte verstärkt in diesen Bereich. „Das Problem ist, dass die Täter und Täterinnen von Online-Delikten meist im Ausland sitzen. Selbst, wenn diese ausgeforscht werden können, ist eine strafrechtliche Verfolgung derselben meist nur sehr selten auch wirklich durchsetzbar. Wenn ich Opfer eines Online-Delikt wurde, kann ich bei jeder Polizeidienststelle Anzeige erstatten“, so Thomas Schneeweiss. Im Umgang mit Online-Betrug gibt es fünf grundlegende Tipps zur Prävention, die jeder und jede beachten sollte: ein gesundes Misstrauen, penible Softwareaktualität, sichere Verbindungen (vor allem im WLAN), Passwortsicherheit und regelmäßige Datensicherung. Auch in Hinblick auf falsche Online-Shops gelte es, wachsam zu sein. So sollten beispielsweise sichere Bezahlungsme-



Thomas Schneeweiss ist Stellvertretender Assistentenbereichsleiter im Landeskriminalamt Kriminalprävention der Landespolizeidirektion Niederösterreich.

thoden gewählt werden – also keine Vorauskasse. Das Impressum der Webseite kann zudem Auskunft darüber geben, wo der Firmensitz ist, auch das e-Commerce-Zeichen gibt einen Hinweis auf einen seriösen Shop.

In Zeiten von steigendem Homeoffice gelte es in Hinblick auf Cyberkriminalität gerade auch als MitarbeiterIn, vorzusorgen. „Der wohl wichtigste Punkt im Bereich Homeoffice ist die Wahl der sicheren Verbindung mit dem Firmenserver. Vor allem bei WLAN-Verbindungen wäre zumindest ein gesichertes Netzwerk mit einer WPA2-Verschlüsselung zu wählen. Öffentliche WLAN-Knoten sollten gänzlich vermieden werden“, meint Thomas Schneeweiss. Gerade die Öffentliche Verwaltung nehme als Dienstgeber die Verpflichtung

zur Online-Sicherheit sehr ernst – MitarbeiterInnen sollten sich deshalb aber dennoch nicht in absoluter Sicherheit wiegen, rät Thomas Schneeweiss: „Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin muss ich trotzdem zumindest den Updates zustimmen. Wenn ich in einem sensiblen Bereich tätig bin, sollte ich in Hinblick auf Passwortsicherheit auch so wenige Informationen wie möglich in Sozialen Medien preisgeben – diese sind sonst ein gefundenes Fressen für Hacker.“ ●

Adressen und Kontakte

Falsche Angaben im Internet bzw. Hoaxes:

- Sammlung der TU-Berlin:
hoax-info.tubit.tu-berlin.de/hoax/
- saferinternet.at
- klicksafe.de
- ombudsstelle.at
- watchlist-internet.at
- Liste von gängigen Online-Verbrechen:
bundeskriminalamt.at/202/Betrug_verhindern

Wenn Sie Opfer eines (Internet)-Betruges geworden sind:

- Anzeige an einem Landeskriminalamt erstatten
- Meldestelle für Cyberkriminalität des C4 (CybercrimeCompetenceCenter) direkt beim BMI per E-Mail an against-cybercrime@bmi.gv.at



SOCIAL MEDIA

Anzahl: 1 Person

Geschlecht: männlich

Altersgruppe: Erwachsener

Ethnizität: Weiß

Wütend: 2,5 %

Glücklich: 76,3 %

Traurig: 18,5 %

Überrascht: 2,7 %

Zeit: 1623 s

Ortung: 25621 pts

Pos (x/y/z): 1322/856/21

Gesichtserkennung

Wenn empathische Kameras unsere Bedürfnisse für Marketingzwecke lesen

Medien und Öffentlichkeit waren noch nie so empfindlich wie heute. In unserer transparenten Welt mit Social Media und Co lässt sich kaum noch etwas verbergen. Ein Schlag bzw. Schlagzeilen kommen da meistens aus einer unvorhersehbaren Richtung. Despektierliche, beurteilende und kritische Meinungen vor den Augen der Öffentlichkeit inklusive. Damit ist eine gut geplante und reaktionsfähige Kommunikationslinie wichtiger denn je. Doch kaum beherrscht man die ein oder andere Kommunikationsplattform, schießen neue Möglichkeiten aus dem Boden. Von einer Revolution der Gesichtserkennung ist nun die Rede. Die Diskussion rund um empathische Maschinen, welche durch unsere menschliche Körpersprache Gefühle und Bedürfnisse erkennen können, gelten als Zukunftsvision in der Werbebranche. Das klingt wie die Verwirklichung eines Traumes vieler Marketingexperten, um Werbeanzeigen noch besser anpassen zu können. Aber geht das wirklich? Und die noch wichtigere Frage: Sind wir sicher, dass wir das wollen?

Kameras, die ein empathisches Auge auf uns werfen

Verbesserte Rechenleistungen, neue Wege der Datenverarbeitung und künstliche Intelligenz ermöglichen es Maschinen, immer mehr Daten zu naschen. Gesichts-Scans können dabei unseren Blutdruck, Herzschlag, die Größe unserer Pupillen sowie viele andere Details messen. Diese Auswertungen ermöglichen es, auf menschliche Emotionen zu schließen. Doch lassen sich Gefühle anhand subtiler Handlungen wie etwa durch einfaches Naserümpfen oder Augenwinkern tatsächlich herauslesen, ohne dabei



Anja-Therese Salomon, MSc (WU): Die Autorin ist verantwortlich für Multimedia, Presse und PR im Bereich des GÖD-Vorsitzenden.

den Kontext mit einzubeziehen? Schließlich kann die Interpretation körperlicher Reaktionen verschieden gewertet werden – insbesondere dann, wenn es um verschiedene Kulturen geht. Entgegen vieler Bedenken befasst sich ein Großteil an Wissenschaftlern mit der Methode des „Facial Action Coding Systems (FACS)“, welches vom amerikanischen Psychologen Paul Ekman ausgearbeitet wurde. Kritiker hingegen warnen davor, diese Daten zu überschätzen.

Unbehagen und Skepsis überwiegen – Beispiel „Himmelsaugen“ aus China

Während derartige Diskussionen hierzu-lande eher auf Unbehagen stoßen, ist die Technik in vielen Ländern und Unternehmen bereits einen Schritt weiter: Die Überwachung von Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern durch erhöhte Kameras in China (sogenannte „Himmelsaugen“), die Messung von Augenfrequenzen beim Autofahren für den virtuellen „Live-Cockpit“ oder die Beobachtung von Menschen während des Fernsehens zur Verbesserung der Einschaltquoten¹. Die Möglichkeiten, welche sich durch Gesichtserkennung ergeben, scheinen unbegrenzt und verheißungsvoll. Neben ethischen und moralischen Fragen zur Überwachung bleibt auch das Recht auf individuelle Selbstbestimmung sowie die Zustimmungspflichten und der Datenschutz offen. Geschweige denn, dass die Skepsis darüber überwiegt, ob aufgezeichnete Gefühlsmessungen tatsächlich treffsicher und vor allem von der Gesellschaft akzeptiert sind. ●

¹ Scheppach, Josef (2021): Schau in die Kamera, und ich sage dir, wie du dich fühlst in: Brandeins Magazin 2021, Your supermarket loves you, Deutschland.

Wunschdenken. Fairness.

Die nun seit über einem Jahr andauernde, außergewöhnliche und sehr fordernde Zeit der Pandemie zeigt auch die Defizite von Fairness im privaten und familiären „Miteinander“.

Im aktuellen Regierungsprogramm 2020–2024 ist unter anderem Folgendes nachzulesen:

„Frauenpolitik ist Gleichstellungspolitik. Sie rückt die Chancengleichheit von Frauen jeden Alters auf allen Ebenen des gesellschaftlichen, beruflichen und familiären Lebens in den Fokus. Das Ziel ist es, dass Frauen selbstbestimmt, ökonomisch unabhängig und frei von Gewalt oder Angst vor Diskriminierung leben und selbst über ihr Leben und ihren Körper bestimmen können. Um dies umsetzen zu können, werden wir die entsprechenden Maßnahmen setzen.“¹ Danach sind einige Forderungspunkte aufgelistet, u. a. auch: **Zeitverwendungsstudie: bezahlte vs. unbezahlte Arbeit, Aufteilung Familienarbeit, Familienkosten/Kinderkosten.**

Wir Gewerkschaftsfrauen fordern seit Jahren eine solche Zeitverwendungsstudie, damit die PolitikerInnen mit nachvollziehbaren Zahlen, Daten und Fakten die notwendigen Schlüsse ziehen können. Erst aus diesem Datenmaterial kann man faktenbasiert feststellen, wer wie viel Zeit und Geld für Familienarbeit, Pflege, Betreuung und Freiwilligenarbeit aufwendet.

Wir Gewerkschaftsfrauen fordern seit Jahren eine solche Zeitverwendungsstudie, damit die PolitikerInnen mit nachvollziehbaren Zahlen, Daten und Fakten die notwendigen Schlüsse ziehen können. Erst aus diesem Datenmaterial kann man faktenbasiert feststellen, wer wie viel Zeit und Geld für Familienarbeit, Pflege, Betreuung und Freiwilligenarbeit aufwendet.

Die Betreuungsarbeit für Kinder oder pflegebedürftige Personen im Familienumfeld wird vor allem von Frauen geleistet, behaupte ich und mit mir viele andere Gewerkschaftsfrauen. Um zielgerichtete politische Maßnahmen, wie etwa zur Verbesserung der Beschäftigungssituation (Vollbeschäftigung vor Teilbeschäftigung – wo's persönlich gewünscht und möglich ist), der Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder der Betreuung von Familienmitgliedern, zu setzen, sind **Daten zur Zeitverwendung in Österreich eine wichtige Entscheidungsgrundlage.** Die letzte diesbezügliche Studie wurde 2008/2009 durchgeführt. Ich denke, dass es dringend notwendig ist, eine aktuelle Zeitverwendungsstudie in Auftrag zu geben. Wohlwährend, dass die Datenerhebung – sollte diese 2021 erfolgen – eine noch stärkere zeitliche



Monika Gabriel:
GÖD-Vorsitzenden-
Stellvertreterin und
Bereichsleiterin der
GÖD-Frauen

Belastung (physisch und psychisch!) der Frauen darlegen würde. In der Zeit der Pandemie leisten viele Frauen Übermenschliches für ihre Familie, Kinder und Angehörige. Sie selbst sind im Homeoffice, der Partner oder die Partnerin detto, dazu kommt Homeschooling für das Kind oder die Kinder, die da oder dort Unterstützung benötigen. Nicht immer ist die Wohnmöglichkeit groß genug, um sich „gegenseitig“ auch ab und an aus „dem Weg“ gehen zu können, geschweige denn, dass jede oder jeder „Teleworker/in“ (inkl. Schüler/in) einen eigenen Raum/Platz, Laptop und Drucker zur Verfügung hat.

Oft liegen die „Nerven blank“ und „daneben“ sollte auch noch die eine oder andere „ordentliche Mahlzeit“ gekocht werden, die Wohnung ist sauber zu halten, die Wäsche „gehört gemacht“ und 100 andere „Kleinigkeiten“ sind auch noch zu erledigen... Ja, ich weiß, da oder dort gibt es bereits hervorragend organisierte Partnerschaften/Familien, bei denen „das alles bestens funktioniert“, da jeder und jede mit anpacken muss und seine partnerschaftlichen Aufgaben im Sinne „aller“ und der gemeinsam gelebten Solidarität erledigt. Aber Tatsache ist auch, dass diese „Aufgabenverteilung“ sehr oft vor allem von Frauen erledigt wird. Besonders schwierig gestaltet sich die Situation für alle Alleinerziehenden mit Kindern. Mir ist vollkommen bewusst, dass eine Zeitverwendungsstudie kein „Allheilmittel“ sein wird. Dennoch wäre es für das allgemeine Bewusstmachen wichtig und richtig, profundes Datenmaterial zu haben. Die erfolgreiche Gleichstellungspolitik in Richtung mehr Fairness und Partnerschaftlichkeit darf durch die Pandemie keinen Rückschritt erfahren, meint

Ihre Monika Gabriel

Rückmeldungen bitte an: monika.gabriel@goed.at

¹ Regierungsprogramm 2020–2024 (Zusammenfassung), S. 36

„Corona-Dienstplan“ und Personalvertretung

Wenn während der Corona-Krise ein „Gruppendienstplan“ erstellt wird, bedarf es der unverzüglichen Verständigung der Personalvertretung.

Die Personalvertretungsaufsichtsbehörde (PVAB)¹ hatte über einen Fall zu entscheiden, wo ein Dienststellenleiter (DL) beschloss, das bisher an der Dienststelle bestandene Dienstzeiteinteilungssystem zu verändern.² Es wurden Gruppen von Bediensteten gebildet, die abwechselnd konstant zusammen Dienst in Anwesenheit an der Dienststelle versahen und sich in definierten Abständen ablösten. Grund dafür war die COVID-19-Pandemie und der Umstand, dass mit dem Gruppendienstplan einerseits das Ansteckungsrisiko reduziert werden sollte und andererseits, dass der Dienstbetrieb bei einem auftretenden Krankheitsfall und dem durch die Quarantäne bedingten Ausfall der Bediensteten der einen Gruppe durch die anderen Gruppen der Dienst weiter aufrechterhalten werden konnte.

Bei einer Dienstplanbesprechung, bei der auch Mitglieder des Dienststellenausschusses (DA) anwesend waren, stellte der Dienststellenleiter in einer Besprechung die neuen Dienstpläne vor, wobei diese zustimmend zur Kenntnis genommen wurden. Über diese wesentliche Veränderung der Dienstzeit wurde der DA jedoch nicht offiziell informiert und eingebunden, der DA-Vorsitzende wurde aber über sämtliche Änderungen laufend informiert.

Bei der Erstellung und Änderung des Dienstplanes einschließlich der zeitlichen Lagerung der Ruhepausen und der Dienstzeiteinteilung ist davor das Einvernehmen mit der Personalvertretung herzustellen, soweit sich diese über einen längeren Zeitraum oder auf mehrere Bedienstete bezieht (§ 9 Abs. 2 lit. b PVG). Da keine offizielle Einbindung des DA erfolgte, brach diese beim DL über sein Initiativ- und

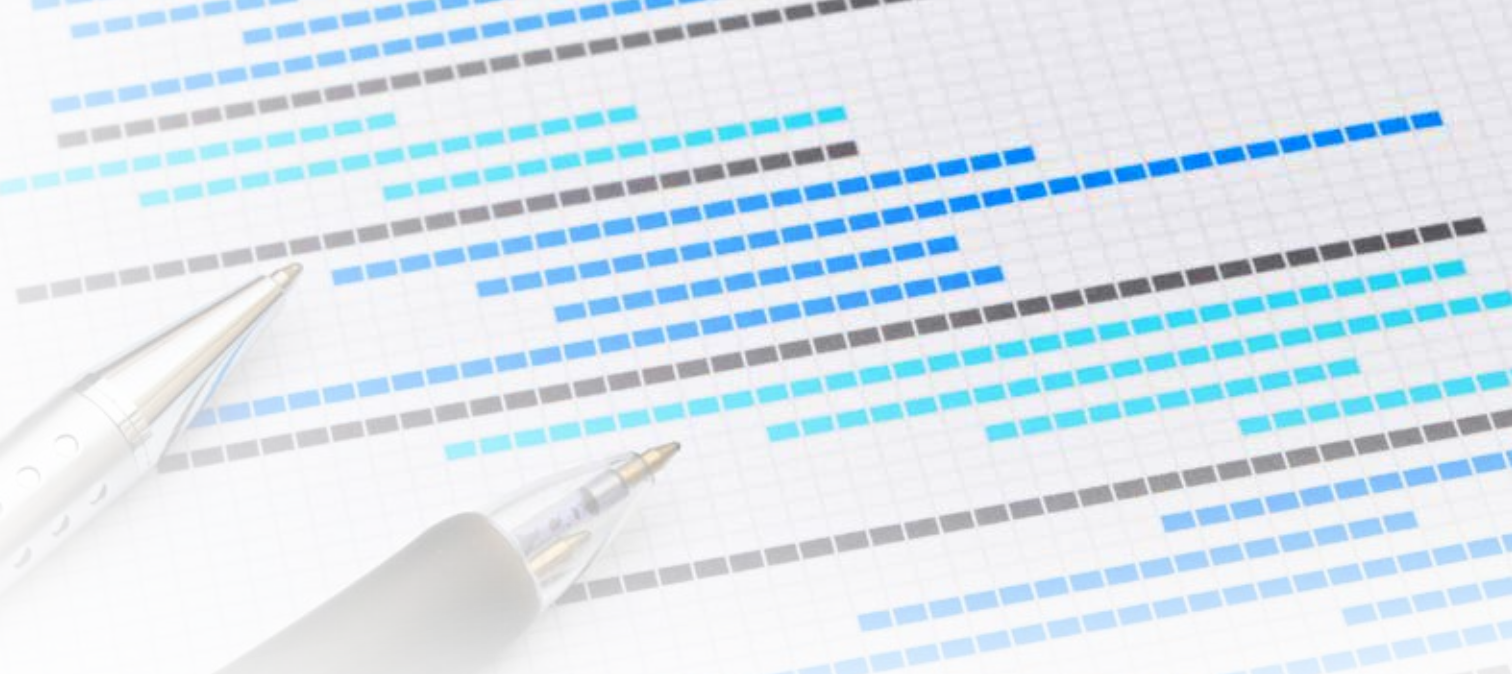
Antragsrecht³ einen Antrag betreffend die Dienstzeiteinteilung ein, über den knapp drei Wochen danach ein Beratungsgespräch stattfand. Bei dieser Beratung erfolgte keine Einigung über eine allfällige Änderung des Dienstplans, der teilweise sehr lange durchgehende Dienstzeiten aufwies, die vom DL verfügte Maßnahmen blieben weiter aufrecht.

In der Folge beschloss der DA, Beschwerde an die PVAB wegen einer möglichen Verletzung des PVG durch den DL zu erheben. Ein Organ der Personalvertretung kann sich bei der PVAB wegen einer behaupteten Verletzung des PVG innerhalb des letzten Jahres durch ein Organ des Dienstgebers beschweren, wobei solche Beschwerden im Wege des zuständigen Zentralausschusses einzubringen sind.⁴ Jede solcher Beschwerden ist von der Aufsichtsbehörde zu prüfen. Begründet wurde diese Beschwerde damit, dass der DA bezüglich der Änderung der Dienstzeiten nicht ausreichend eingebunden wurde.

Sowohl der DL als auch der DA wurden von der PVAB zu einer Stellungnahme aufgefordert. Der DL bestritt die Sachverhaltsfeststellungen der PVAB nicht, merkte jedoch ergänzend an, dass ein formaler Abgleich mit dem DA iSd § 9 Abs 2 lit b PVG nicht stattfinden habe können, weil er den diesbezüglichen Auftrag seiner vorgesetzten Dienststelle umzusetzen hatte, unverzüglich das neue Dienstplansystem in Kraft zu setzen, er also eine Weisung erfüllte. Auch sei der DA-Vorsitzende laufend von ihm mündlich informiert worden. Der DA führte dazu aus, dass die in der Folge vom DL angeordneten Dienstzeiten komplett konträr zu den mit dem DA vereinbarten Maßnahmen gewesen wären, wobei diese geänderten Maßnahmen weder Thema irgendeiner Bespre-



Mag. Martin Holzinger: Der Autor ist Leitender Zentralsekretär der GÖD



chung mit dem DA gewesen seien, noch der DA darüber in Kenntnis gesetzt worden wäre.

Der prüfungsrelevante Sachverhalt, dass nämlich Anordnungen zum Dienstplan und dienstzeitrechtliche Änderungen getroffen wurden, erfolgte jedenfalls ohne Herstellung des Einvernehmens mit dem DA.

Die PVAB hat dazu wie folgt entschieden: Gemäß § 10 Abs 2 PVG sind Maßnahmen, hinsichtlich derer das Einvernehmen mit dem DA herzustellen ist – eine solche liegt unzweifelhaft vor – spätestens zwei Wochen vor ihrer Durchführung dem DA nachweislich zur Kenntnis zu bringen, wobei die Verständigung nach § 9 Abs 2 PVG oder das Einvernehmen als hergestellt gilt, wenn der DA zur geplanten Maßnahme die ausdrückliche Zustimmung gibt oder sich innerhalb einer Frist von zwei Wochen nach Mitteilung der geplanten Maßnahme nicht äußert. Innerhalb der zweiwöchigen Frist kann der DA begründete Einwendungen erheben und allenfalls begründete Gegenvorschläge machen.

Mit § 10 Abs 3 PVG wird diese Regelung jedoch durchbrochen: Bei Maßnahmen, die sofort getroffen werden müssen, insbesondere bei drohender Gefahr und bei Katastrophenfällen, sowie bei Alarm- und Einsatzübungen, ist das Abwarten der Frist zur Rückmeldung des DA von bis zu zwei Wochen nicht erforderlich; der DA ist jedoch unverzüglich von der getroffenen Maßnahme zu verständigen. Die PVAB stellte fest, dass Maßnahmen zur Verhinderung bzw. Eindämmung der Ausbreitung der COVID-19-Pandemie Maßnahmen iSd § 10 Abs 3 PVG darstellen. Demzufolge war der DL kraft Gesetzes nicht zur Herstellung des Einvernehmens mit dem DA über das Gruppensystem und die daraus folgende Diensterteilung bzw. deren Änderung verpflichtet.

Nach § 10 Abs 3 letzter Halbsatz PVG bestand die gesetzliche Verpflichtung des DL aber darin, den DA

von den zur Gefahrenabwehr getroffenen Maßnahmen unverzüglich zu verständigen. Unbestrittenermaßen steht fest, dass der DL den DA-Vorsitzenden während der Corona-Krise laufend mündlich von den jeweils angeordneten Maßnahmen informierte. § 10 Abs 3 PVG verlangt jedoch die Verständigung des DA als Kollegialorgan und nicht nur die Information seines Vorsitzenden. Wenngleich der Gesetzgeber in Fällen unmittelbar drohender Gefahr darauf verzichtet hat festzulegen, dass diese Verständigung des DA nachweislich oder schriftlich zu erfolgen hat, verpflichtet die Regelung des § 10 Abs 3 letzter Halbsatz PVG den DL rechtlich ohne Zweifel dazu, formell den DA als PVO zu verständigen und nicht nur informell dessen Vorsitzenden. Der DL hat das PVG verletzt, indem er entgegen § 10 Abs 3 letzter Halbsatz PVG seiner Verpflichtung, den DA von den jeweils getroffenen Maßnahmen unverzüglich zu verständigen, nicht nachgekommen ist. Der Zentralausschuss könnte diese Entscheidung der PVAB an die zur Dienstaufsicht über den DL zuständige Dienstbehörde melden. Darüber hinaus könnte der Zentralausschuss verlangen, dass die Dienstbehörde eine schriftliche Stellungnahme über die gegenüber dem DL getroffenen Maßnahmen abgibt. In dieser ist darzulegen, welche Maßnahmen ergriffen wurden, um künftig eine Verletzung von Vorschriften des PVG in dem im Ergebnis der Prüfung bezeichneten Bereich zu vermeiden, ob und wenn ja, welche dienstrechtlichen Maßnahmen gegenüber dem verantwortlichen Organ des Dienstgebers ergriffen wurden und wenn keine diesbezügliche Maßnahmen getroffen wurden, eine Begründung dafür. ●

¹ § 39 ff PVG.

² PVAB B3-PVAB/20 vom 18.8.2020.

³ § 9 Abs. 4 lit. a PVG.

⁴ § 41 Abs 4 PVG.



Ansprüche aus dem Arbeitsverhältnis

... müssen rechtzeitig geltend gemacht werden. Achtung bei Verfallsklauseln, diese können die gesetzliche Frist zur Geltendmachung begrenzen!

Allgemeine Verjährungsfrist von drei Jahren

Außerhalb des Kernbereiches des Öffentlichen Dienstes, in dem das Dienstrecht eigens mit Gesetz geregelt ist, bestimmt § 1486 ABGB grundsätzlich, dass „die Forderungen der Dienstnehmer wegen des Entgelts und des Auslagenersatzes aus den Dienstverträgen von Hilfsarbeitern, Tagelöhnern, Dienstboten und allen Privatbediensteten, sowie der Dienstgeber wegen der auf solche Forderungen gewährten Vorschüsse“ in drei Jahren verjähren.

Beginn der Verjährungsfrist

Die Frist zur Geltendmachung der Ansprüche be-

ginnt dabei mit der Fälligkeit, sodass aus Arbeitnehmersicht in der Regel auf den Zeitpunkt, zu dem das Entgelt gebührt hätte, abzustellen ist. Bei Verträgen, die zumindest für bestimmte Ansprüche eine Durchrechnung über einen Zeitraum, z. B. ein Jahr, vorsehen, kann die Verjährungsfrist aber erst mit dem Ende des relevanten Durchrechnungszeitraumes beginnen, auch wenn die Leistung laufend ausbezahlt wird.

Unterbrechung und Hemmung der Verjährung

Eine Unterbrechung der Verjährung erfolgt jedenfalls bei Anerkennung des Anspruches und letztlich

dann, wenn der Anspruch mit gerichtlicher Klage geltend gemacht wird, wobei auch Feststellungsklagen hinsichtlich daraus abgeleiteter Ansprüche zwar verjährungshemmend wirken, dies aber nur für zukünftig fällige Ansprüche. Die bloß außergerichtliche Geltendmachung einer Forderung wirkt demgegenüber nur dann verjährungshemmend, wenn daraus konkrete Vergleichsverhandlungen folgen, also beide Seiten Lösungsvorschläge machen.

Eine besondere Verjährungshemmung bewirken die Feststellungsverfahren von Betriebsrat oder Gewerkschaft (§54 ASGG), mit denen ja nicht über individuelle Ansprüche einzelner Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmer entschieden werden kann, sondern die diesen Ansprüchen zugrunde liegende Rechtsfrage geklärt werden soll. Für die Dauer dieser Verfahren (und bis zu drei Monate danach) wird für alle davon erfassten Ansprüche die Verjährung gehemmt.

Verkürzung der Verjährungsfristen durch Einzelvertrag oder Kollektivvertrag

Nach der ständigen Rechtsprechung des Obersten Gerichtshofes sind kollektivvertragliche oder einzelvertragliche Verkürzungen der Verjährungsfrist grundsätzlich zulässig. Dies gilt auch für gesetzlich ausdrücklich als unabdingbar erklärte Ansprüche wie etwa Abfertigungen oder Überstundenzuschläge. Der Oberste Gerichtshof begründet dies damit, dass die Unabdingbarkeit eines Anspruches nichts damit zu tun hat, wie lange dieser geltend gemacht werden kann, sodass auch für diese Ansprüche eine kürzere als die dreijährige gesetzliche Verjährungsfrist für die Geltendmachung vereinbart werden kann.

Das zulässige Ausmaß der Verkürzung hängt vor allem von der Art des Anspruches, aber auch der Dauer des Arbeitsverhältnisses ab. Die Rechtsprechung lässt generell Verkürzungen bis zu einer Frist von drei Monaten als sachgerecht bzw. nicht sittenwidrig gelten.

Derartige Verfallsfristen finden sich nicht nur in Einzelverträgen, sondern typischerweise auch in Kollektivverträgen. Im Verhältnis zwischen Kollektivvertrag und Einzelvertrag gilt wie immer das Günstigkeitsprinzip, es ist daher die jeweils für die Arbeitnehmerin bzw. den Arbeitnehmer günstige-



*Mag. Stefan Jöchtl:
Der Autor ist Leiter
der Abteilung für Kollektivvertrags- und
Arbeitsverfassungsrecht in der GÖD.*

re, also längere Frist wirksam. Sinn dieser kürzeren Fristen ist es, Verfahren zu vermeiden, bei denen wegen der zeitlich späteren Geltendmachung die Beweisführung schwieriger und aufwendiger ist.

Wahrnehmung nur über Einwand

Sowohl die Verjährung als auch kürzere Verfallsfristen sind im gerichtlichen Verfahren immer nur über Einwendung der Gegenseite wahrzunehmen, dabei ist zu prüfen, ob der Einwand im konkreten Fall allenfalls sittenwidrig erhoben wird, weil die rechtzeitige Geltendmachung durch den Arbeitgeber erschwert oder praktisch verunmöglicht wurde, so et-

wa durch faktische Erschwernisse oder durch Androhung von Nachteilen für den Fall der Geltendmachung.

Fristwahrung durch Geltendmachung

Soweit einzel- oder kollektivvertraglich Verfallsfristen vorgesehen sind, genügt zu deren Wahrung eine außergerichtliche Geltendmachung, es sei denn, die gerichtliche Geltendmachung wäre ausdrücklich vorgesehen. Dabei genügt, wenn nicht ausdrücklich doch Schriftlichkeit gefordert ist, die formfreie Geltendmachung, es muss in diesem Zusammenhang aber immer bedacht werden, dass die Wahrung der Verfallsfrist von der Arbeitnehmerin bzw. dem Arbeitnehmer zu beweisen ist, sodass eine schriftliche Geltendmachung oder zumindest die Beiziehung von Zeugen und die Anfertigung eines Gedächtnisprotokolls dazu jedenfalls zu empfehlen ist.

Gesetzliche Ausschlussfristen bei Entlassung und Austritt

In wenigen Fällen sieht bereits das Gesetz vor, dass die Frist zur Geltendmachung erheblich kürzer als drei Jahre ist, so müssen Ersatzansprüche wegen eines vorzeitigen Austrittes oder einer vorzeitigen Entlassung binnen sechs Monaten gerichtlich geltend gemacht werden, wobei diese Fristverkürzung sowohl für Ansprüche gegen den Arbeitgeber als auch durch diesen gilt. Davon betroffen sind vor allem die Ansprüche auf Kündigungsentschädigung und die Urlaubersatzleistung in diesen Fällen. Diese Fristen sind allerdings einer weiteren einzel- oder kollektivvertraglichen Verkürzung nicht zugänglich. ●



JUNGE GÖD

Erstes GÖD-Actioncamp für Kinder und Jugendliche

Jetzt anmelden!

Eine Woche lang Sport, Bewegung, Spiel und Spaß – das erwartet die Kinder im ersten GÖD-Actioncamp im Sommer 2021! Neue Sportarten testen, Bewegung im Freien und das tägliche gemeinsame Abendprogramm werden die Woche unvergesslich machen.

Von 8. bis 14. August findet das erste GÖD-Actioncamp für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren im Hotel „Sportsarea Grimming“ in

der Steiermark statt. Die großzügige sportliche Infrastruktur bietet genug Platz für Spiel und Sport indoor und outdoor und zum Kennenlernen neuer Trendsportarten. Die Aufteilung in Kleingruppen und die bestens ausgebildeten Sportjugendleiterinnen und -leiter garantieren eine individuelle Betreuung und eine unvergessliche Gestaltung des Sport- und Abendprogramms, damit diese Ferienwoche unvergesslich wird.



Die Sportsarea Grimming liegt im steirischen Ennstal zwischen Schladming und Liezen und ist die ideale Location für das GÖD-Actioncamp für Kinder und Jugendliche.

Datum: 8. bis 14. August 2021

Ort: Sportsarea Grimming

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 6–14 Jahren

Inklusive: Vollpension, 24-Stunden-Betreuung von ausgebildeten Sport-

jugendleiterInnen, Unterbringung in 3- bis 5-Bett-Zimmern, vielfältiges Sport-, Freizeit- und Abendprogramm und Materialien

Kosten: Kinder von GÖD-Mitgliedern 350 Euro, von Nicht-Mitgliedern 550 Euro

Anmeldung unter www.goed.at

Bitte beachten: Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt. Bei Fragen steht Ihnen Jugendsekretärin Verena Strobl unter 01/ 534 54 297 oder unter junge-goed@goed.at zur Verfügung.

Rauchfrei mit Hilfe der BVAEB

Die BVAEB bietet in Corona-Zeiten auch Online-Raucherberatungen an

Die Zahlen zeigen ein eindeutiges Bild: Jeder fünfte Erwachsene (20,7 Prozent) in Österreich raucht laut Statistik täglich, wobei der Anteil der täglich Rauchenden unter den Männern höher ist als jener unter den Frauen.

Rund 14.000 Österreicher und Österreicherinnen sterben jährlich an den Folgen von Tabakkonsum – damit stellt Rauchen eines der größten Gesundheitsrisiken dar. Es kann zu Atemwegs-, Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen führen und ist eine der bedeutendsten, selbst zu vermeidenden Ursachen von vorzeitigem Tod.

Die BVAEB bietet schon seit Jahren all jenen Versicherten Unterstützung, die sich dazu entschlossen haben, ihrer Nikotinsucht abzuschwören. Zu den Angeboten zählen sowohl ambulante wie auch stationäre und – als neues Angebot im Zuge der Corona-Epidemie – auch Online-Programme.

In einem ersten Schritt bietet die BVAEB eine 40-minütige Raucherberatung, die telefonisch oder online möglich ist. Dabei können alle Fragen rund um das Thema „Rauchfrei werden“ mit Expertinnen und Experten besprochen werden. Die Expertinnen und Experten bieten auch Informationen zu unterstützenden Angeboten bei der Entwöhnung an.

Daneben stehen in allen Bundesländern auch ambulante Programme zur Verfügung: damit diejenigen, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen, an Entwöhnprogrammen in ihrer Nähe teilnehmen können. Hierbei handelt es sich um Gruppenangebote, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer professionell durch Expertinnen und Experten unterstützt werden.

Ein weiteres Angebot ist die Online-Entwöhnung. Bei dieser können Teilnehmerinnen und Teilnehmer von zu Hause aus, angeleitet von Expertinnen und Experten, in Gruppenterminen zu je 90 Minuten teilnehmen. Die Einheiten finden wöchentlich statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Termine eingehalten werden. Die nächste Online-

Terminserie mit fünf Einheiten findet von 7. 4. bis 5. 5. 2021 statt.

Schließlich gibt es im Rahmen der Projektbegleitung zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz die Möglichkeit einer Raucherentwöhnung in der Dienststelle.

Für jene Aufhörwilligen, bei denen die Nikotinabhängigkeit sehr stark ausgeprägt ist, beziehungsweise schon rauchbedingte Erkrankungen vorliegen, bietet die BVAEB-Gesundheitseinrichtung Josefhof einen stationären Aufenthalt an.

Darüber hinaus finden im Rahmen von Kuraufenthalten in den BVAEB-Einrichtungen Bad Schallerbach, Bad Hofgastein, Breitenstein sowie im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen/Ybbs – als zusätzliches Therapieangebot – Raucherentwöhnungseinheiten statt. ●



- Die Rauchfrei-Anlaufstelle in der BVAEB erreichen Sie von Montag bis Donnerstag 9–13 Uhr unter Tel. 050405-21888.
- Per E-Mail ist die Rauchfrei-Anlaufstelle der BVAEB unter rauchfrei@bvaeb.at erreichbar.
- Darüber hinaus ist das österreichweite Rauchfrei-Telefon der Bundesländer, des Gesundheitsministeriums und der Sozialversicherungsträger unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag 10–18 Uhr erreichbar.
- BVAEB-Beratungstermine, ein Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie auf der BVAEB-Website unter www.bvaeb.at/rauchfrei.



Für Ihre Gesundheit – Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Servicenummer: 05 04 05 / www.bvaeb.at

Meinung des Vorsitzenden

Es ist jetzt schon wieder ein Jahr her, dass aufgrund der Corona-Pandemie alles zugesperrt wurde und wir zu Hause isoliert wurden, um eine weitere Ausbreitung des COVID-19-Virus einzuschränken. In dieser eingeschränkten Umgebung war genügend Zeit für krause Ideen und das Erwachen selbst ernannter Experten.

Auch wenn es im 21. Jahrhundert andere Kommunikationsmöglichkeiten gibt als zu Zeiten der letzten Pandemie vor circa haargenau einhundert Jahren, so ließ sich doch ganz einfach und simpel nachvollziehen, was den persönlichen Kontakt ausmacht. Wir können zwar miteinander telefonieren und uns dank Skype sogar sehen – ich merke mir jedes Gesicht, auch wenn es noch so verzerrt ist –, aber, wie gesagt, der persönliche Kontakt ist eine andere Welt. Das gilt ganz besonders für unsere Arbeit in der Bundesvertretung, wo ich mich ausdrücklich bei meinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern bedanke, die trotz Widrigkeiten unsere Arbeit weiterführen, und das obwohl bedeutsame Themen, die neben unserem vorgege-



<https://goed.penspower.at>

benen Aufgabenbereich auftauchen, alles in Frage stellen.

Ohne Impfstoff gibt es offenbar leider nur die Möglichkeit der Isolation, auch wenn es Besserwisser ganz anders sehen, ohne einen Blick nach Schweden geworfen zu haben.

Mit dem Impfstoff ist das so eine Sache, weil die Beschaffung sehr holprig erfolgt, nicht zuletzt dank der posserhaften Beschaffungsstrategie der EU, die sich hier in einem anderen Jahrhundert bewegt. Dafür wurden aber im vereinigten Europa die Grenzen dichtgemacht, um keine fremdländischen Covid-Viren einschleppen zu lassen. Bleibt uns daher derzeit nur die geborgte Sicherheit der Tests, für die ich Ihnen das Beste wünsche, nämlich negativ zu sein.

Bis zur Impfung meine besten Wünsche. Positiv denken! ●

Ihr Dr. OTTO BENESCH – Vorsitzender



Unser Anliegen. Ihre Weiterbildung

Leider ist derzeit das Ende der Coronavirus-Pandemie nicht seriös vorherzusagen. Daher kann der Ausschuss Wien der Bundesleitung im Frühjahr 2021 weder ein Bildungsprogramm noch ein Kulturprogramm anbieten (Führungen in Wien). Ebenso ausgesetzt sind für Wien mehrtägige Bildungsreisen und die so beliebten Kultur-Tagesfahrten. Es wird aktuell auch keine Bildungsbroschüre erscheinen. Wir hoffen, dass dies alles ab Herbst

2021 wieder möglich sein wird und wir unserem Motto „Unser Anliegen. Ihre Weiterbildung“ gerecht werden können.

Sollte die Pandemie früher abebben und es uns möglich werden, Führungen in Wien oder Kulturtagfahrten etc. anzubieten, so werden wir darüber zeitgerecht berichten bzw. sie online ausschreiben. Aktuelle Hinweise dazu finden Sie gegebenenfalls auch auf <https://goed.penspower.at>.

Arbeitnehmerveranlagung

Jahresausgleich 2020

Auch Pensionistinnen und Pensionisten können bzw. sollen die Arbeitnehmerveranlagung durchführen und sich Geld vom Finanzamt zurückholen.

Im Jahr 2021 können noch Anträge rückreichend bis einschließlich 2016 eingebracht werden. Aktuell ist die Veranlagung für das Kalenderjahr 2020.

Nachforderung durch das Finanzamt – was tun?

Kommt es – in Ausnahmefällen – zu einer Nachforderung, können Sie Ihren Antrag im Wege der Beschwerde zurückziehen. **Ausnahme:** Pflichtveranlagung!

Pflichtveranlagung

Der Tatbestand einer Pflichtveranlagung liegt vor, wenn Sie in einem Kalenderjahr zwei oder mehrere Einkünfte gleichzeitig bezogen haben, Sie im Vorjahr beim Finanzamt einen Freibetragsbescheid beantragt haben oder der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag berücksichtigt wurde, doch die Voraussetzungen nicht mehr vorliegen (z. B. Überschreiten der Zuverdienstgrenze der Partnerin, des Partners).

Automatische ArbeitnehmerInnenveranlagung

Seit dem Jahr 2017 ist es einfacher, zu viel bezahlte Steuern zurückzuerhalten. Für folgende Fälle ist kein Antrag notwendig: Kirchenbeiträge, Spenden und Beiträge für Nachkauf von Versicherungszeiten bzw. für freiwillige Weiterversicherung. Zur Übermittlung an das Finanzamt müssen Sie der Organisation Ihren Vor- und Zunamen und Ihr Geburtsdatum bekanntgeben. Die Informationen werden datenschutzgerecht verschlüsselt und sind nur vom Finanzamt für Zwecke der Berücksichti-

gung in der Veranlagung zu verwenden.

Erfolgt eine **automatische ANV (nicht bei Pflichtveranlagung!)**, erhalten die Betroffenen in der zweiten Jahreshälfte vom Finanzamt ein Schreiben mit der zu erwartenden Gutschrift.

Nachträgliche Anträge auf ANV

Auch wenn Sie automatisch veranlagt wurden, können Sie innerhalb von fünf Jahren einen Antrag stellen, um Sonderausgaben etc. geltend zu machen. Legen Sie dem Antrag keine Belege bei; bewahren Sie diese aber sieben Jahre auf, da sie auf Verlangen dem Finanzamt vorgelegt werden müssen.

Nähere Informationen und Auskünfte

Den gesamten Artikel von Gisela Führer – unserer NÖ-Steuerexpertin – mit detaillierten Hinweisen zum Thema Steuerersparnis und Arbeitnehmerveranlagung finden Sie auf der Website der Bundesleitung der GÖD-Pensionisten <https://goed.penspower.at> Nähere Auskünfte zu diesem Thema erhalten Sie von Ihrem Finanzamt. Im Internet können Sie unter www.bmf.gv.at nachsehen und die Steuerbücher rückreichend bis 2016 online abrufen. ●



Gisela Führer, Jg. 1953, im Aktivstand Finanzbeamtin, ist Mitglied der Landesleitung der GÖD-Pensionisten Niederösterreich.

Vorsorgen für alle Fälle!

Was sollte man für den Fall der Fälle regeln?

Es fällt vielen Menschen schwer, sich bereits im gesunden Leben mit den persönlichen Folgen eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder dem eigenen Tod auseinanderzusetzen. Das ist unangenehm und wird oft von sich geschoben. Dabei wäre es wichtig, bereits in gesunden Jahren und unabhängig vom Lebensalter eine Checkliste für jene zu erstellen, die im Fall der Fälle als Angehörige, Bevollmächtigte, Erwachsenenvertreter, Hinterbliebene etc. tätig werden müssen und vieles zu beachten und zu erledigen haben.

Grundsätzlich wären zu überlegen, eine

- **Vorsorgevollmacht** vor einem Notar, einem Rechtsanwalt oder, in einfacheren Fällen, vor einem Erwachsenenschutzverein und ein
- **Testament** eigenhändig (handschriftlich) zu schreiben bzw. es vor einem Notar oder Rechtsanwalt zu errichten und in der Checkliste darauf hinzuweisen, wo diese Dokumente zu finden sind.

Dokumentenmappe

Es ist von großem Vorteil, wenn alle wichtigen Dokumente und Verträge in einer Mappe oder einem Ordner abgelegt und sicher – möglichst auch brandgeschützt – verwahrt sind. Auch das Anlegen von Kopien besonders wichtiger Dokumente, die anderswo sicher verwahrt werden, wäre zu überlegen. Empfohlener Inhalt:

- **Checkliste**
- **Persönliche Dokumente** wie Geburtsurkunde, Meldezettel, Staatsbürgerschaftsnachweis, Urkunde über akademischen Grad, je nach Stand Heiratsurkunde/Partnerschaftsurkunde, Sterbeurkunde des Partners/Scheidungsurteil, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
- **Versicherungsverträge**
- **Persönliche Verträge** z. B. Haus oder Wohnung, Telefonanbieter, Internetprovider u. a. m.
- **Bankkonten, Kredite und Vermögen**

Gedanken zur Checkliste

Folgende Auflistung ist zu Ihrer Hilfe gedacht; sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- **Bestattungsvorsorgeverträge** anführen!
- **Begräbniskostenbeitrag des ÖGB** Privatpersonen, die die Begräbniskosten eines Gewerkschaftsmitgliedes bezahlen, erhalten bei Vorlage der Begräbniskostenrechnung einen Begräbniskostenbeitrag in der Höhe von € 150,- bis € 180,- (= abhängig von der Mitgliedsdauer)
- **Bestattung:** Eventuelle Modalitäten und Wünsche anführen!
- **Versicherungen** auflisten (Pensions-, Kranken-, Krankenzusatz-, Lebens-, Haushalts-, Auto-, Rechtsschutz-, Reise-, Pflege-, Safe-Versicherung etc.)
- **Verträge** anführen (Heimvertrag, Abonnements, Zeitung, Handy-Telefonanbieter, Internetprovider); Vermieter oder die Genossenschaft der Wohnung/des Hauses anführen.
- **Waffenpass/Waffenbesitzkarte, Jagdkarte, Fischereikarte**, genehmigungspflichtige Schusswaffen samt zuständiger BH anführen – Waffenpass, Waffenbesitzkarte, Jagdkarte und Fischereikarte.



- **Vermögen** auflisten:
 - **Grundbesitz mit Einlagezahl** und Grundbuch mit Anteil, Adresse
 - **Bankverbindungen** mit den Nummern der jeweiligen Konten, Daueraufträge, Sparbücher, Depots, Safes, Bausparverträge, Außenstände (eigene Schuldner samt Adresse).
 - **Kreditgeber** und private Geldgeber samt Adresse und Kontonummern;
- **Mitgliedschaften in Vereinen** samt Adressen auflisten.

Digitales – Online (siehe Servicehandbuch S. 226)

- **Daten, Verträge und Software-Lizenzen** zumindest mit Benutzernamen auflisten.

Kommunikation & Unterhaltung

- E-Mail-Accounts/Postfächer wie z. B.: Aon, gmail, gmx etc.
- Soziale Netzwerke: Facebook, Twitter etc.
- Business-Netzwerke: LinkedIn etc.

Instant-Messenger:

- WhatsApp, Telegram, Signal etc.
- Fotodienste: Flickr etc.
- Blog-Dienste: blogger.com, WordPress etc.
- Videodienste: YouTube etc.
- Gaming: Twitch, Steam, Origin, Battle.net etc.
- Sonstiges: Musik (Shazam), Foren (z. B. Zeitungsforen), 9GAG

Bezahlung/Einkauf

- Online-Banking
- Online-Bezahlsysteme: Paypal
- Versandhandel: eBay, Amazon
- Wettanbieter
- kostenpflichtige Onlinedienste
- **Mediendienste:** Video-on-demand (z. B. Netflix) oder Music-on-demand (z. B. Spotify), Online-Abos von Zeitungen

- **Multimedia-Verwaltungs- und Vertriebsplattformen:** iTunes, Google Play Store, Windows Store
- **Kryptowährung (& Wallets):** Bitcoin, Ripple etc. Jeder, der sich mit solchen Währungen beschäftigt oder welche besitzt, weiß, dass der Verlust des persönlichen Schlüssels Totalverlust bedeutet.
- **E-Government** Finanz-Online, Handy-Signatur/ Bürgerkarte
- **Sonstige Internetaktivitäten** Cloud-Dienste: Dropbox, Google Drive, iCloud, OneDrive etc. Websites & Domains: Eigene Auftritte im Internet – Provider auflisten!

Digitales – Offline

- **Offline-Zugriff auf Geräte oder Datenträger** Grundsätzlich wäre zu überlegen, ob im Fall der Fälle der Zugriff auf Geräte (PCs, Laptops etc.) oder externe Datenträger mit persönlichen Dokumenten und Dateien wie Fotos, Videos, E-Mails, Notizen und mediale Inhalte wie Musik-Dateien, Filme, elektronische Bücher etc. möglich sein soll und an wen und wie die Zugangsdaten sicher weitergegeben werden können. ●



Mag. Luise Gerstendorfer, Jg. 1955, im Aktivstand Justizverwaltung, ist Vorsitzende-Stellvertreterin der Landesleitung der GÖD Pensionisten NÖ und Mitglied der erweiterten Bundesleitung.

AVISO – COVID-19-Pandemie vereitelt Feste der Bundesvertretung

Anlass zum Feiern hätte es im Jahr 2020 für die Bundesvertretung mehrfach gegeben. Insbesondere 75 Jahre Vertretung der Pensionisten in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst und eine Mitgliederzahl von 60.000, die im Jahr 2020 erstmals erreicht und bereits überschritten werden konnte. Wahrlich Gründe zum Feiern. Leider hat uns COVID-19 die Ge-

legenheit für derartige Veranstaltungen genommen und wir werden sie aus heutiger Sicht auch nicht so bald nachholen können.

Daher wird in einer der nächsten Ausgaben dieses Magazins darüber ein umfassender Artikel erscheinen – gestaltet von Vors.-Stv. und Org.-Referent Kurt Kumhofer.

Das Europäische Kulturerbe

Die Burghauptmannschaft Österreich und ihre Projekte, Teil 4

Pilotprojekt INCREAS – Innovation and Creative Solutions for Cultural Heritage

Das direkt von der Europäischen Kommission genehmigte Projekt startete im Juni 2020.

In den letzten zehn Jahren rückte das Europäische Kulturerbe immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der Europäischen Kommission. Das Kulturprogramm investierte in Initiativen wie die Kulturhauptstädte, das Europäische Jahr des Kulturerbes, das Europäische Kulturerbe-Siegel und andere. Eine Reihe von Berichten und Strategien, wie jene für das Europäische Kulturerbe des 21. Jahrhunderts, wurden entwickelt und veröffentlicht und zeigen auf, wohin sich das kulturelle Erbe Europas in den kommenden Jahren entwickeln soll. Die Projektpartner sehen dieses Pilotprojekt als perfekte Gelegenheit, mehrere in den letzten fünf Jahren ergriffene Maßnahmen fortzusetzen und auf vorhergehenden EU-Projekten aufzubauen.

Im Projekt INCREAS werden bestehende Werkzeuge wie ESCO und EU Skills Panorama ergänzt und auf den neuesten Stand gebracht. Derart wird ein starker Sektor definiert, der Kulturerbe – vorrangig das gebaute – und Kreativwirtschaft zum beiderseitigen Nutzen kombiniert.

Gleichzeitig wird eine Reihe von innovativen Weiterbildungs-Maßnahmen, wie hochentwickelte digitale Kompetenz-Module, entwickelt und umgesetzt. Ein strukturiertes Austauschprogramm und Initiativen zur Erhaltung der traditionellen Handwerkskunst durch Einbeziehung junger Menschen sollen das Überleben gefährdeter Fähigkeiten gewährleisten. Ein wichtiges Ergebnis des Pilotprojekts wird der Prototyp eines Europäischen Kompetenz- und Ge-

Die Autorin AD Ing. Claudia Paul ist Leiterin der Abteilung 403 – Schönbrunn, zertifizierte „Maintenance Manager for Heritage Asset“, bauliche Umweltmanagerin und Projekt-Mitarbeiterin.



meinschaftszentrums für Kulturerbe, kurz EUComp-Zentrum sein, dass in Mauerbach, AT, eingerichtet werden soll. Dabei liegt der Schwerpunkt vor allem auf gebautem Kulturerbe. Es wird zeigen, wie solche Zentren einen starken Beitrag zum wirtschaftlichen Erfolg der europäischen Regionen leisten können.

FFG-Projekt – BIMherit

Die Burghauptmannschaft Österreich ist nicht nur als Antragsteller und Projektpartner in (EU-)Projekten aktiv. In vielen Fällen agiert sie als Auftraggeber,



Veranstaltungsort oder, im Fall von BIMherit, als Bedarfsträger.

Bei BIMherit handelt es sich um ein von der FFG (Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft) finanziertes Projekt, mit dem Ziel der Erstellung eines Leitfadens

zur Einführung von BIM (Building Information Modeling), speziell für historische Gebäude. Es enthält konkrete Richtlinien für die Einführung von BIM in historischen Gebäuden in Österreich und soll generell in denkmalgeschützten Gebäuden anwendbar sein. Grundlage hierfür ist eine klare Definition und Funktion von BIM für das kulturelle Erbe, die Ableitung und Definition von BIM-Schnittstellen zu internen IT-Systemen und beteiligten AuftraggeberInnen (Bauunternehmen, RestauratorInnen, PlanerInnen, ArchitektInnen usw.).

In BIMherit wurde, unter Einbeziehung der verschiedenen Stakeholder, untersucht, ob BIM der richtige oder beste Weg ist, um Objekte wie historische Gebäude zu modellieren und zu dokumentieren. Der Ansatz des Projekts in Bezug auf Innovation und Projektvorgangsweise ermöglicht eine begründete Entscheidung über die Fortführung, falls nach der Analyse des Problems und des Marktes oder bei der Beschreibung der BIM-Funktionen und der angemessenen Verwendung für das kulturelle Erbe deutlich wird, dass das BIM nicht geeignet wäre. Die Fortsetzung des Projektes mit Förderung wurde von der FFG genehmigt und wird sogar ein Folgeprojekt nach sich ziehen, in welchem die BIMherit-Ergebnisse umgesetzt werden sollen. ●



GÖD-Mitglieder werben Mitglieder

**WERBEN SIE EIN NEUES GÖD-MITGLIED
UND GEWINNEN SIE WERTVOLLE PREISE WIE ZUM BEISPIEL DIESEN:**

2 x € 500 Gutscheine von Gloria Schlaf

Einzulösen auf Gloria Massivholzbetten (450 Variationen) und Gloria Boxspringbetten (150 Variationen)!

Gloria – Das besondere Schlafgefühl! Nachhaltige und hochwertige Matratzen und Bettwaren zu günstigen Preisen. Gloria ist Spezialist für Rücken-, Schulter- und Lordoseprobleme sowie Allergien. Durch die professionelle Beratung kann jedem Kunden die passende Lösung für optimalen Schlafkomfort angeboten werden! gloriaschlaf.at





Zu den Stars des Musiksommers Bad Schallerbach zählen Birgit Minichmayr und Intendant Peter Grillmayr

Viertelfestival und Musiksommer VORFREUDE AUF KULTURGENUSS

Der Frühling kommt, die Temperaturen steigen und somit auch die Hoffnung auf Kulturveranstaltungen. Möglichkeit zum kulturellen Genuss bieten 2021 z. B. das Viertelfestival NÖ im Mostviertel sowie der Musiksommer Bad Schallerbach in Oberösterreich.

Ab Mai werden in den sechs Bezirken des Mostviertels Orte, Dorfplätze, Straßen, Gebäude, Schulen, Gärten, Leerstände, Landschaften und vieles mehr zu regionalen Bühnen für kulturelle Veranstaltungen.



Unter dem Motto „Bodenkontakt“ präsentiert das Mostviertel die Ideenvielfalt seiner Kulturschaffenden.

„Bodenkontakt“ präsentiert die Region die große Ideenvielfalt ihrer Kulturschaffenden. Mit Musik, Theater, Tanz und Performances, Land-Art, bildender Kunst und Literatur, bei Festveranstaltungen und Ausstellungen setzen sich Künstlerinnen und Künstler, kreative Kulturvereine und Schulen mit ihren Heimaten auseinander und zeigen eine Vielfalt von Möglichkeiten auf, Bodenkontakt zu halten.

Viertelfestival NÖ
ab Mai 2021
viertelfestival-noe.at

Der Musiksommer Bad Schallerbach ist das Festival für zeitlos elegante Kultur. In zehn Monaten treten insgesamt 300 KünstlerInnen im Atrium Europasaal und im Atrium Konzerthof in Bad Schallerbach, in der evangelischen Kirche in Wallern sowie im Landschloss Parz in Grieskirchen auf. Gründer des Musiksommers ist Peter Grillmayr, der bereits seit über 20 Jahren als Intendant des renommierten und international besetzten Musiksommers tätig ist. Der gebürtige Linzer konzipierte Dutzende Konzertreihen und verantwortete an die 350 Eigenproduktionen, er musiziert in unterschiedlichsten Formationen und Genres, ist Konzertmeister, Dirigent, Produzent und Musikpädagoge.

Musiksommer Bad Schallerbach
von 10. 4. bis 27. 12. 2021
musiksommerbadschallerbach.at

Podcast-Tipp DIE WELT VERSTEHEN

„Erklär mir die Welt“ ist ein Podcast von Andreas Sator, mit dem man die Welt jede Woche ein bisschen besser verstehen soll. Es geht um Politik, das Leben, den Menschen, Klimawandel, Geschichte, Religion etc. Bereits als Jugendlicher hatte der Journalist und Autor Sator den Wunsch, mit den Fingern schnipsen zu können, um einen unendlich klugen Menschen dadurch auftauchen zu lassen, der ihm jede Frage beantworten kann – genau das soll der Podcast bieten. Weil es diesen einen Menschen nicht gibt, kommt jeden Dienstag eine Expertin/ein Experte zu Wort und erklärt die Welt. Gehört werden kann der Podcast auf erklairmir.simplecast.com, Spotify oder Apple Podcasts.



Gesundes Arbeiten im Homeoffice
Martina Reiterer, MBA
Augenblickmal 2020
116 Seiten, 15,30 Euro
augenblickmal.eu/shop/

tale Welt in Zukunft gezielt und gesundheitsbewusst nutzen kann, wird in „Gesundes Arbeiten im Homeoffice“ erläutert. Obendrauf gibt es Tipps und Tricks für mehr Leistungsfähigkeit und Achtsamkeit im Homeoffice.

Buch-Tipp GESUND IM HOMEOFFICE

Martina Reiterer – akademischer Mental-Coach sowie Präventions- und Neuro Somatic Coach – beschreibt in ihrem Buch das Thema Homeoffice und wie es vom Randphänomen zum neuen Alltag wurde. Sie stellt sich die Frage, wie der Büroalltag von zuhause auf Dauer funktionieren kann – denn selbstbestimmtes Arbeiten ist nicht für jede/n einfach. Wie man im Homeoffice körperlich und mental gesund bleibt und die digi-

SCHLUSSPUNKT

LOS GEHT'S ...

Der Frühling naht. Wir alle sehnen uns nach Wärme, sprießender Natur, Geselligkeit, Lebensfreude. Es sind nun einmal schwierige Zeiten, die uns viel abverlangen. Zur Bewältigung dieser Umstände gehört auch ein gesunder Geist – in einem gesunden Körper. Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch die Seele fit. Viele Mitmenschen können sich nicht (mehr) bewegen, sei es durch Beeinträchtigungen, Unfälle oder Krankheiten, andere wollen sich nicht bewegen. Gerade bei uns im Öffentlichen Dienst üben viele Kolleginnen und Kollegen einen überwiegend sitzenden oder stehenden Beruf aus. Da machen sich dann im Laufe der Jahre alle möglichen Beschwerden bemerkbar. Darum sind Bewegungs- und Sportprogramme, aber auch eine gesunde Ernährung wichtig. Jetzt mit der wärmeren Jahreszeit sollte selbst ein nicht so bewegungsfreudiger Mensch etwas mehr auf die Gesundheit und auf eine gewisse Sportlichkeit achten. Es muss ja nicht gleich mit einem Marathonlauf gestartet werden, nein, Schritt für Schritt „in die Gänge kommen“ ist wichtig. Das steigert neben der persönlichen Gesundheit auch die Lebensfreude und den Geist. Die Ausstrahlung einer Optimistin/eines Optimisten und lebensfreudigen Menschen verbessert zudem die eigene Position und Stimmung deutlich mehr als der Anblick einer Grantlerin/eines Grantlers, Nörglerin/Nörglers und Jammererin/Jammerers. Und genau diese Lebensfreude, das positive Denken und die Zuversicht helfen uns allen, die gegenwärtig schwierige Lage gemeinsam zu bewältigen. Darum: Los geht's ...

HELMUT MOOSLECHNER



Kennen Sie schon den GÖD-Mitgliederbereich unter www.goed.at/anmelden ?

Dort finden Sie die neuesten Ermäßigungen, FAQs, Gehaltstabellen des Bundesdienstes, Formulare, Online-Finanzamtsbestätigungen, GÖD-Magazine, Verfügbarkeiten der GÖD-Hotels u. v. m.

Wichtig! NEUREGISTRIERUNG

Die Anmeldung für unseren GÖD-Mitgliederbereich auf goed.at wurde von Mitgliedsnummer/
Geburtsdatum auf die **Kombination E-Mail-Adresse/Passwort** umgestellt.