

Mitteilungsblatt Juni/Juli 2025

Landesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD Tirol

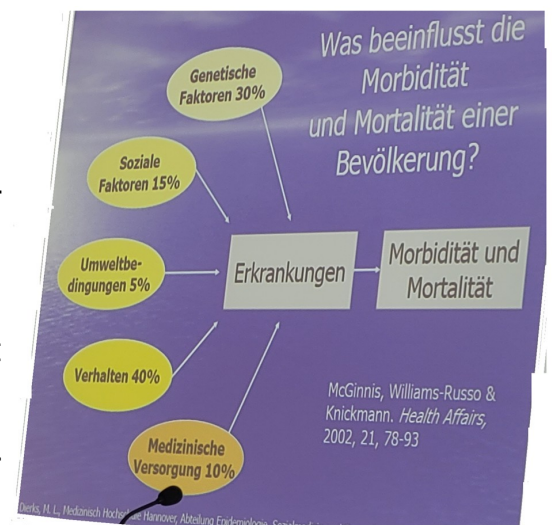
<https://tirol.penspower.at/>

„Mythen und (halbwegs) gesichertes Wissen über das Gesundheitssystem in Österreich“

Unter diesem Titel referierte am 27. Mai 2025 der **ao. Univ.-Prof. Dr. Herwig OSTERMANN** - seines Zeichens Geschäftsführer der Gesundheit Österreich und gebürtiger Tiroler im großen Saal des ÖGB Hauses in Innsbruck. Der Saal war voll - es dürften sogar mehr Kolleg:innen gekommen sein als angemeldet waren. Das war aber kein Problem - alle fanden Platz und lauschten gespannt den Ausführungen des Vortragenden. Wer sich allerdings Informationen eines Mediziners erwartete, der wurde wohl enttäuscht. Dr. Ostermann ist ein Volkswirt und betrachtet das österreichische Gesundheitswesen eben aus diesem Blickwinkel. Keine Spezialinformationen über Krankheiten oder Forschung - vielmehr eine Gesamtschau über Kosten und die Situation unseres Gesundheitswesens im Vergleich mit dem übrigen Europa. Nicht weniger spannend, wie den Ausführungen zu entnehmen war. Ja, es waren viele Zahlen und Statistiken, die uns da gezeigt wurden. Und doch war es keine Sekunde langweilig, weil Dr. Ostermann die Grafiken und Zahlen nicht nur so stehen ließ, sondern diese ausführlich kommentierte und immer wieder hochinteressante Hintergrundinformationen beisteuerte. Zwischenfragen - so sie mit dem Thema zu tun hatten - wurden sofort und äußerst kompetent beantwortet. Leider vergingen die zwei angesetzten Stunden viel zu rasch und am Ende blieb etwas wenig Zeit für ausführliche Diskussionen. Normalerweise leert sich der Saal, wenn es dem Ende zu geht. Nichts davon war zu spüren, es hätte noch viele Fragen aus dem Publikum gegeben. Vielleicht aber war es auch gut, dass Dr. Ostermann terminlich an den Flugplan gebunden war, sonst hätte sich die Veranstaltung sicher noch über eine weitere Stunde hingezogen.



es waren viele Zahlen und Statistiken, die uns da gezeigt wurden. Und doch war es keine Sekunde langweilig, weil Dr. Ostermann die Grafiken und Zahlen nicht nur so stehen ließ, sondern diese ausführlich kommentierte und immer wieder hochinteressante Hintergrundinformationen beisteuerte. Zwischenfragen - so sie mit dem Thema zu tun hatten - wurden sofort und äußerst kompetent beantwortet. Leider vergingen die zwei angesetzten Stunden viel zu rasch und am Ende blieb etwas wenig Zeit für ausführliche Diskussionen. Normalerweise leert sich der Saal, wenn es dem Ende zu geht. Nichts davon war zu spüren, es hätte noch viele Fragen aus dem Publikum gegeben. Vielleicht aber war es auch gut, dass Dr. Ostermann terminlich an den Flugplan gebunden war, sonst hätte sich die Veranstaltung sicher noch über eine weitere Stunde hingezogen.



Alles in allem eine gelungene Veranstaltung zu einem hochinteressanten Thema mit einem hochinteressierten Publikum.

Abschluss unserer Serie „Es ist nie zu spät“ - 8 Tipps für ein langes Leben

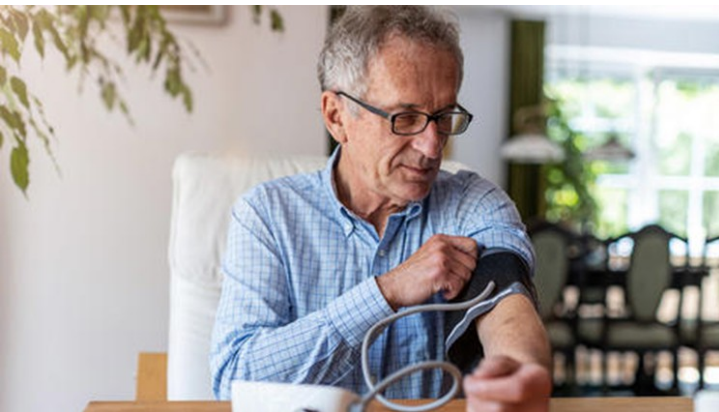
6. Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig

Regelmäßiger und ausreichender [Schlaf](#) ist für das seelische Gleichgewicht und die Herzgesundheit wichtig. Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem wird gestärkt und zelluläre Reparaturprozesse werden angestoßen. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz: Dauerhaft zu wenig oder schlechter Schlaf kann das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen oder bereits bestehende Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit oder das metabolische Syndrom beschleunigen. Besonders das Risiko für [Herzinfarkt](#) und [Herzschwäche](#) steigt. Insbesondere bei auffälliger Müdigkeit am Tag sollte überprüft werden, ob eventuell eine schlafbezogene Atemstörung (Schlafapnoe) vorliegt.



7. Achten Sie auf Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker

[Bluthochdruck](#), erhöhte Blutfett- (Cholesterin) und Blutzuckerwerte sind wichtige Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. **Bluthochdruck** ist tückisch, weil man ihn zunächst nicht spürt („stiller Killer“). Unerkannt und unbehandelt steigt bei Bluthochdruck das Risiko, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Nierenschädigung zu erleiden erheblich. Deshalb unbedingt regelmäßig den Blutdruck messen: ab Schuleintritt beim Kinderarzt und später im Rahmen von Einstellungsuntersuchungen im Beruf oder der Routineuntersuchung beim Hausarzt oder Frauenarzt.



Von **Bluthochdruck** sprechen Ärztinnen und Ärzte, wenn verschiedene Oberarm-Messungen in der Arztpraxis an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher ergeben. Bei Selbstmessungen für zu Hause gilt eine Obergrenze von 135 zu 85 mmHg. Die Blutdruckwerte in der Praxis dürfen etwas höher sein, weil Patientinnen und Patienten bei der Messung oft etwas aufgeregt sind („Weißkittelhochdruck“). Um festzustellen, ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt, ist eine sorgfältige Messung erforderlich.

Erhöhte Cholesterinspiegel im Blut sind ein wichtiger Risikofaktor nicht nur für Herzinfarkt und Schlaganfall, sondern auch für Durchblutungsstörungen der Beine (Schaufensterkrankheit, kurz „pAVK“). Hohe LDL-Cholesterinspiegel verursachen Gefäßveränderungen in den Arterien des Herzens (Arteriosklerose), in den Hirn- und Beinarterien mit Bildung von Ablagerungen in diesen Gefäßen (Plaques). „Das belegen Studien seit Jahrzehnten eindeutig“, betont Schwaab. Zusätzlich konnte in Studien gezeigt werden, dass sich eine medikamentöse Senkung erhöhter Cholesterinwerte günstig auf den Krankheitsverlauf auswirkt. [Hier](#) finden Sie eine erste Einschätzung, bis zu welcher Höhe Cholesterinspiegel noch normal sind und unter welchen Kriterien eine medikamentöse Behandlung notwendig wird. Dabei sind neben dem gemessenen LDL-Cholesterinspiegel im Blut auch weitere eventuell vorhandene Risikofaktoren für eine Therapieentscheidung berücksichtigt.

Dauerhaft zu **hohe Blutzuckerwerte** sind nicht nur ein Symptom für Diabetes mellitus, sondern auch eine echte Gefahr für das Herz. Denn bereits bei leicht erhöhten Werten – also noch bevor ein Diabetes bestätigt wird, beginnen schädigende Prozesse in den Gefäßen. Um das persönliche Diabetes-Risiko einschätzen zu können, helfen regelmäßige Blutuntersuchungen beim Arzt. Zu hohe Blutzuckerwerte gehen oft Hand in Hand mit Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht. Mediziner fassen diese Stoffwechselstörungen unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammen.

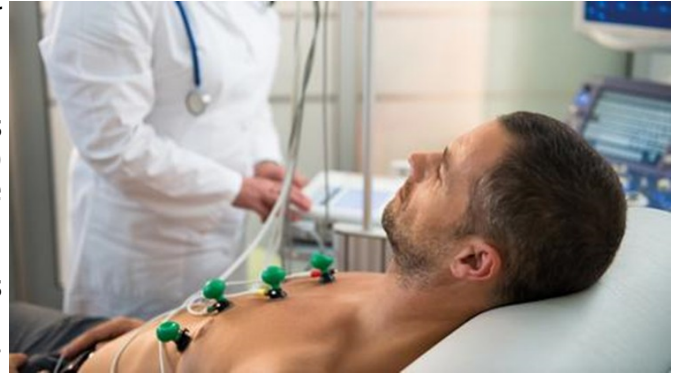
Patienten mit Zuckerkrankheit leiden rund zweimal so häufig an einem [Bluthochdruck](#) wie Menschen ohne Zuckerkrankheit. Dann ergänzen blutdrucksenkende Mittel die Behandlung. Bei zu hohen Blutfettwerten sollten Cholesterinsenker (z.B. Statine) eingenommen werden. Die medikamentöse Behandlung sollte immer von einem gesunden Lebensstil begleitet werden.

Fortsetzung nächste Seite →

Abschluss unserer Serie „Es ist nie zu spät“ - 8 Tipps für ein langes Leben

8. Nutzen Sie die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen

Für ein rechtzeitiges Erkennen und eine frühzeitige Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – allen voran der [koronaren Herzkrankheit \(KHK\)](#) und ihrer Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) – rät die Deutsche Herzstiftung Männern und Frauen zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen ab 40 Jahren. Bei familiärer Vorbelastung sollte das noch früher erfolgen. Das kann der regelmäßige Gesundheits-Check-up bei Hausärztin oder Hausarzt sein, der ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre erfolgt (zahlt die Krankenkasse). Durchgeführt wird der Check von Allgemeinmediziner:innen, praktischen Ärzt:innen und Internisten. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beinarterien, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum.



Innerer Schweinehund: Wie bleibt man trotzdem dran?

Für Lebensstiländerungen gilt es, alte gewohnte Strukturen im eigenen Leben aufzubrechen. „Das ist in der Regel schwierig“, sagt Prof. Schwaab und empfiehlt: „Oftmals ist es hilfreich, in seinem Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten: die regelmäßige Lauf-, Walking- oder Herzgruppe im Verein, das gemeinsame Kochen mit der Familie oder mit Freunden zu Hause und für Raucher der Austausch mit Ex-Rauchern in der Selbsthilfegruppe.“

Wo finde ich was? Anmeldung auf der Homepage der GÖD

Die Gewerkschaft Öffentlicher Dienst lebt von ihren Mitgliedern. Und (fast) jede Mitgliedschaft ist auch mit Kosten verbunden. Zur Erinnerung: 0,5% des Monatsbruttobezuges beträgt der Mitgliedsbeitrag für uns Pensionisten - gedeckelt mit max. € 13,72. Dass die Mitgliedschaft auch für uns Senior:innen wertvoll ist, haben wir schon mehrfach kommuniziert. Einer der Vorteile ist, dass sich die GÖD Mitglieder in den Mitgliederbereich der Homepage der GÖD einloggen können und so Zugang zu vielen internen Informationen erhalten. Oftmals scheitern aber manche Kolleg:innen daran, sich einzuloggen. Wie geht das?

Gehen Sie auf die Homepage der GÖD (<https://www.goed.at/>) und klicken Sie oben im schwarzen Balken auf den Button „Anmelden“.

So funktioniert die Registrierung

Für die erstmalige Registrierung ist die **Eingabe der 6-stelligen Mitgliedsnummer** (steht auf der Mitgliedskarte—sonst bei uns anrufen!) sowie des **Geburtsdatums** erforderlich.

Im nächsten Schritt folgt die Eingabe einer **eigenen E-Mail-Adresse**. Danach unbedingt die **Datenschutzbestimmungen akzeptieren** (kleines Kästchen anklicken)

Um die Registrierung abzuschließen wird ein **persönliches Passwort** benötigt. Abschließend ist die Zustimmung des Links im Bestätigungs-E-Mail, welches Ihnen auf die angegebene Adresse zugeschickt wird notwendig.

Die **künftige Anmeldung im GÖD-Mitgliederbereich** erfolgt über die eingegebene **E-Mail-Adresse** **sowie** **das** **ausgewählte** **Passwort**.

Die neue einmalige Registrierung ist für die künftige Anmeldung unbedingt erforderlich und dient dem Schutz benutzerbezogener Daten. Wir ersuchen daher um neue Registrierung für den GÖD-Mitgliederbereich auf unserer **Webseite goed.at**.

Fragen an mv@goed.at

Telefonieren im (Auslands)Urlaub

So schön der Urlaub war, so sehr kann die Erinnerung durch die nächste Telefonrechnung getrübt werden. Oftmals erleben wir negative Überraschungen diesbezüglich. „Ich hab nicht einmal telefoniert“ hört man verärgerte Kolleginnen und Kollegen sagen oder „Ich war ja nicht einmal in der Schweiz“.

Schon die Grenznahe genügt manchmal und das Handy wählt sich in ein ausländisches Netz ein. Die Folgen sind teils erhebliche Kosten. Um dem etwas vorzubeugen dürfen wir Ihnen einige Tipps weiterleiten:

1. Roaming und Kosten im Blick behalten

Wenn man im Ausland telefoniert, SMS schreibt oder das mobile Internet nutzt, nennt man das „Roaming“. Innerhalb der EU gilt seit einigen Jahren das Prinzip „Roam like at home“ – das heißt, man kann sein Handy in EU-Ländern wie zu Hause nutzen - ohne zusätzliche Gebühren.



Außerhalb der EU (z. B. in der Schweiz, Türkei oder den USA) können jedoch sehr hohe Kosten entstehen. Es ist daher wichtig, sich vor der Reise beim Mobilfunkanbieter zu erkundigen, welche Gebühren im Reiseland anfallen - oder ob passende Auslandspakete buchbar sind.

2. Mobile Daten ausschalten oder kontrollieren

Viele Apps auf dem Handy nutzen automatisch das Internet, z. B. für Updates oder Standortdienste. Um hohe Datenkosten zu vermeiden, sollte man die mobilen Daten ausschalten oder das Handy in den Flugmodus setzen und WLAN nutzen.

Wichtig ist es, auf Schiff- und Flugreisen den Flugmodus zu aktivieren. Andernfalls könnte sich das Smartphone in ein teures Satelliten-Netz einwählen.

In den Einstellungen kann auch „Datenroaming“ deaktiviert werden. So verhindert man versehentliche Internetnutzung über das Mobilfunknetz im Ausland.

3. WLAN statt mobiles Netz

In vielen Hotels, Cafés oder öffentlichen Einrichtungen gibt es kostenloses WLAN. Dort kann man problemlos in das Internet gehen, Nachrichten verschicken oder telefonieren (z. B. über WhatsApp). Aber Achtung: In öffentlichen WLANs sollte man keine sensiblen Daten eingeben (z. B. Online-Banking), da diese Netzwerke oft nicht sicher sind.

4. Ausländische SIM-Karte als Alternative

Für längere Reisen kann es sinnvoll sein, vor Ort eine Prepaid-SIM-Karte zu kaufen. Damit nutzt man dann das Netz des jeweiligen Landes, oft zu günstigeren Konditionen. Dafür muss das eigene Handy allerdings SIM-lock-frei sein, also mit Karten anderer Anbieter funktionieren.

5. Praktische Tipps zur Sicherheit

Vor der Reise eine Liste mit wichtigen Telefonnummern (z. B. Angehörige, Notfallnummern) speichern oder aufschreiben.

Die PIN und ggf. PUK des Handys griffbereit halten.

Wenn das Handy verloren geht oder gestohlen wird, sollte man es sofort beim Anbieter sperren lassen.

Mit ein wenig Vorbereitung lässt sich das Handy auch im Ausland sicher und günstig nutzen. Wer sich vor der Reise informiert und einige einfache Einstellungen vornimmt, kann sorgenfrei telefonieren, surfen oder mit den Liebsten Kontakt halten – und den Urlaub genießen.

GESUND BLEIBEN DURCH BEWEGUNG

WANDERWOCHE IM SÜDLICHEN WALDVIERTEL

VOM 30. 9. BIS 4. 10. 2025

Das südliche Waldviertel ist für seine Wandermöglichkeiten berühmt. Anders als im nördlichen Waldviertel, das von einer Hochebene mit tief eingeschnittenen Kerbtälern z.B. des Kamp geprägt wird, stellt sich das südliche Waldviertel als Mittelgebirge vor. Der Höhenzug des Ostrong im Nibelungengau zwischen Weiten und Persenbeug im Süden und der Böhmisches Masse im Norden machen den Reiz des Yspertales aus. Gleich fünf Gipfel mit über 1.000 m Seehöhe umgeben von Bergkuppen knapp unter 900 m Seehöhe bieten eine große Auswahl an Halbtags- wie Ganztagestouren in grandioser Naturszenerie und weiten Ausblicken ins Alpenvorland wie zu den nördlichen Kalkalpen.

Mit einem wegekundigen Wanderleiter werden Sie die Gegend an fünf Tagen erwandern. Die Strecken gelten als mittlere „blaue“ bis mittelschwere „rote“ Wandertouren von 4 km bis höchstens 12 km Weglänge am Tag. Die täglich zu bewältigenden Höhenunterschiede betragen bis zu 500 m. Zwei geführte Wandergruppen nach Kondition sind geplant.

Folgende Touren sind geplant:

Hotel - Gesteinsnaturweg – Waldkapelle (Architekt Roland Rainer) – Naturlehrpfad- Hotel

Hotel – Peilstein (1062 m) – Kaiserstein - Surpichlkreuz – Hotel

Hotel – Ostrong-Querung – Münichreith – Haselbräu – Aussichtswarte- VOR-Bus zum Hotel

Hotel – Neue Welt – Edelsreith – Obererlaa – Maria Taferl – Fahrt retour zum Hotel

Hotel – Ysperklamm – Weinsberger Forst – Kampleitenteich – Stifterteich – Edelsberger Teich
Gutenbrunn – VOR Bus zum Hotel.

Hotel – Alte Straße nach Hofamt Priel über Altes Grab – Römerbrücke -Kraftwerk Ybbs-
Persenbeug (Führung) – retour zum Hotel per VOR-Bus.

AUSRÜSTUNG: festes Schuhwerk, Rucksack, wetterfeste Kleidung. „Es gibt kein Schlechtwetter, nur falsche Kleidung!“ Nordic-Walking-Stöcke, wenn vorhanden. Seniorenkarte oder Österreichticket mitnehmen.

Die Abfolge der Wanderrouten ist wetterabhängig. Programmänderungen vorbehalten.

Unterkunft: Gasthof / Hotel „Zur Linde“, Ortsteil Altenmarkt, Hautplatz 1, 3683 - Yspertal.

Basis Halbpension , kein Einbettzimmerzuschlag, alle Führungen inklusive

Kosten: € 395,00 HP für 5 Tage, 4 Nächtigungen und ein Mittagessen am Tag der Anreise

Anzahlung : € 100,-- auf das Konto vom Gasthof-Hotel Zur Linde, Ortsteil Altenmarkt Hauptplatz 1 , Tel.: 07415-7248, IBAN :

AT55 3293 9000 0430 5660, willkommen@hotelzurlinde.at;

Kennwort: Penspower Wandern. Bedeutet fixe Anmeldung. Teilnahme von Partner ohne GÖD Mitgliedschaft oder einer anderen Teilgewerkschaft des ÖGB möglich.

Anmeldung bis zum 8. 9. 2025 unter Email: office.bs22@goed.at, Tel.: 0664 886 81 76 wie per Post: Karlheinz Fiedler, Teinfaltstr. 4/2.Stock / 8, 1010 Wien

Stornierung bis inklusive 15. 9. 2025 gratis, danach Verfall der Anzahlung.

Weitere Informationen werden nach der Anmeldung (An- und Abreise, Wanderroutenkarte, Infos zur Marktgemeinde, etc.) zugeschickt.

Mit besten Wandergrüßen Karlheinz Fiedler B.Ed, BV 22, 1010 Wien, Teinfaltstr. 4/2.Stock.



80 Jahre - ein Grund zum Feiern!

Gleichzeitig mit der Gründung des Österreichischen Gewerkschaftsbundes ÖGB im Jahre 1945 entstand auch die Gewerkschaft Öffentlicher Dienst - GÖD, bei der Gründung als „Gewerkschaft der öffentlich Angestellten“ bezeichnet.

Und beide Jubilare feierten — die GÖD auf Bundesebene, der ÖGB auf Landesebene.

Die **Gewerkschaft Öffentlicher Dienst** veranstaltete anlässlich ihres 80-jährigen Bestehens eine



Bundeskonferenz. Zahlreiche Ehrengäste würdigten die Bedeutung der GÖD – darunter **Bundeskanzler Christian Stocker, Vizekanzler Andreas Babler, ÖGB- und EGB-Präsident Wolfgang Katzian, Staatssekretär Alexander Pröll**

sowie Gastgeber und **GÖD-Vorsitzender Eckehard Quin.**

Ein starkes Zeichen für gelebte Solidarität und generationenübergreifenden Zusammenhalt setzten zwei Mitglieder unterschiedlicher Generationen, die im gemeinsamen Gespräch ihre Erfahrungen mit der GÖD teilten. Seit acht Jahrzehnten engagiert sich die GÖD mit Nachdruck für jene, die tagtäglich das Rückgrat unseres Staates bilden und wird dies auch weiterhin mit aller Kraft tun.

Ebenfalls vor 80 Jahren wurde auch die Dachorganisation über (heute) 7 Fachgewerkschaften, der **Österreichische Gewerkschaftsbund — ÖGB** — gegründet. Die Landesorganisation des ÖGB Tirol feierte diesen Geburtstag in festlichem Rahmen und in Anwesenheit zahlreicher Ehrengäste. Nach der Sitzung des Erweiterten ÖGB-Landesvorstandes präsentierten die beiden Autoren Dr. Erwin Niederwieser und Peter Hofer dabei das Buch „Zufrieden sein darf man nie“. Abgerundet wurde dieser Nachmittag mit dem ÖGB Sommerfest auf der Dachterrasse.

„Der ÖGB Tirol versteht sich auch nach acht Jahrzehnten als starke, unabhängige Stimme für soziale Gerechtigkeit und faire Arbeitsbedingungen. In einer sich rasant wandelnden Welt bleibt eines konstant: Nur solidarisch ist Veränderung möglich.“ so



das Fazit der geschäftsführenden ÖGB Vorsitzenden Sonja Föger-Kalchschmied.

Die Landesvertretung Pensionist:innen in der GÖD-Tirol wünscht allen Kolleg:innen einen wunderschönen Sommer!

Dr. Gerhard Ditz

Stv. Vorsitzender

Walter Meixner

Vorsitzender

Reinhard Fettner

Stv. Vorsitzender