



## Pensionsanpassung 2026

So schreibt die Bundesregierung:

Die Regierungsparteien haben für das kommende Jahr eine soziale Staffelung der Pensionserhöhung vereinbart. Seniorinnen und Senioren mit einer Pension bis 2.500 Euro erhalten die volle Inflationsabgeltung in der Höhe von 2,7 Prozent. Das betrifft 71,4 Prozent aller Seniorinnen und Senioren mit einer gesetzlichen Pension, also 1,65 Millionen Menschen.

Ab einer Pension in der Höhe von 2.500 Euro erhalten die Pensionistinnen und Pensionisten einen Fixbetrag in der Höhe von 67,5 Euro (das sind 2,7 Prozent von 2.500 Euro).

Für die Pensionsanpassung soll für jede Pensionsbezieherin/jeden Pensionsbezieher das Gesamtpensionseinkommen herangezogen werden. Damit werden alle Pensionsleistungen – auch Sonderpensionen – für die Ermittlung der Höhe der Pensionsanpassung zusammengezählt.

Ein sozial gerechter Ausgleich der Inflation in Zeiten einer schwierigen budgetären Lage - das war das Ziel der Gespräche zur Pensionserhöhung in der Bundesregierung.

Die Kosten für die Pensionsanpassung belaufen sich auf 1,73 Milliarden Euro. Die Einsparung gegenüber einem Modell mit einer generellen Erhöhung von 2,7 Prozent für alle Pensionistinnen und Pensionisten beträgt 350 Millionen Euro.

Quelle: <https://services.bundeskanzleramt.gv.at/newsletter/bka-medien-newsletter/innenpolitik/bka-medieninformation-12-09-2025.html>

Das Wichtigste in Kürze

- 2,7 Prozent Erhöhung für Pensionen bis 2.500 Euro brutto
- 1,65 Mio. Pensionist:innen bekommen die volle Anpassung
- Fixbetrag von 67,50 Euro für höhere Pensionen

Ab einer Pension in der Höhe von 2.500 Euro erhalten die Pensionist:innen einen Fixbetrag in der Höhe von 67,5 Euro (**das sind 2,7 Prozent von 2.500 Euro**).

Ein Beispiel: Bekommt jemand eine gesetzliche Pension von 1.500 Euro und zusätzlich eine Sonderpension von 3.000 Euro, wird das Einkommen zusammengezählt. Insgesamt ergibt das 4.500 Euro. Da dieser Betrag über der Grenze von 2.500 Euro liegt, gilt nicht mehr die volle Inflationsabgeltung von 2,7 Prozent, sondern lediglich der Fixbetrag von 67,50 Euro. So soll verhindert werden, dass Personen mit sehr hohen Gesamtpensionen stärker profitieren als Menschen mit kleinen Pensionen.

Soweit so gut? Allerdings sind die Zahlen, die die Bundesregierung nennt, nicht eins zu eins auf unseren Öffentlichen Dienst zu übertragen. Zwei Drittel der Pensionist:innen sollen die volle Pensionsanpassung erhalten stimmt nur, wenn alle Pensionsbezieher:innen zusammengezählt werden. In unserem Bereich ist es nicht einmal ein Drittel!

Grundsätzlich geht es aber gar nicht so sehr um Prozentpunkte oder Zehntelpunkte. Es geht um die Art, wie mit den Vertreter:innen unserer Personengruppe umgegangen wird. In Fernsehsendungen Fakte zu verkünden, ohne vorher mit den Partnern (dem Seniorenrat) gesprochen zu haben, ist eine völlig neue Art der Kommunikation.

Übrigens: Der Seniorenrat hat den Vorschlag der Bundesregierung einstimmig abgelehnt!

## Gut geschützt gegen Grippe!

Das „**Öffentliche Impfprogramm Influenza**“ von Bund, Ländern und Sozialversicherung findet heuer bereits zum dritten Mal statt. Warum sich das lohnt und wie Sie zur kostenlosen Impfung kommen, erfahren Sie hier.

### Grippeviren haben im Winter Hochsaison

Influenza ist eine akute Erkrankung, die zwischen November und April auftritt und durch Viren verursacht wird. Diese verbreiten sich durch Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen, aber auch durch kontaminierte Oberflächen und Hände.

### Symptome und mögliche Folgen

Die Erkrankung beginnt meist mit hohem Fieber, trockenem Husten und Glieder- und Muskelschmerzen. Lungenentzündungen sind die häufigsten Komplikationen. Besonders gefährdet sind Säuglinge, Kleinkinder, Menschen über 60, Schwangere und Personen mit chronischen Erkrankungen.



### Schutz durch die Impfung

Die Impfung muss jährlich erneuert werden, da sich Influenzaviren verändern. Der ideale Zeitpunkt für die Impfung ist im Herbst, sie kann aber auch später erfolgen. Nach der Impfung dauert es etwa 14 Tage, bis der volle Immunschutz aufgebaut ist.

### Wo kann man sich impfen lassen?

Die Grippeimpfung ist in teilnehmenden Arztpraxen und durch betriebliche Impfaktionen möglich. Bitte fragen Sie direkt bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Infos für Patient:innen finden Sie auch unter [www.gesundheitskasse.at/grippe](http://www.gesundheitskasse.at/grippe).

### Kostenfreie Impfung

Für die Saison 2025/2026 fallen keine Kosten für den Impfstoff oder die Impfung selbst an! Der Gratisimpfstoff wird an der jeweiligen Impfstelle zur Verfügung gestellt.

### Kontakt und Information

Fragen zur Grippeimpfung können per E-Mail an [impfprogramm@bvaeb.at](mailto:impfprogramm@bvaeb.at) oder unter unserer Hotline 050405/21777 von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr gerichtet werden.

**Wichtig: Auch für KUF– Anspruchsberechtigte und ÖGK- Versicherte ist die Grippeimpfung kostenlos. Voraussetzung ist allerdings, dass der Arzt/die Ärztin am Impfprogramm teilnimmt. Ansonsten fallen Kosten an! Daher bitte vorher fragen, dann impfen lassen!!!**



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Das österreichische Impfprogramm wird um wichtige kostenlose Impfungen erweitert. Menschen ab 60 Jahren und Risikogruppen erhalten künftig **Gratis-Impfungen gegen** Pneumokokken und **Herpes Zoster (Gürtelrose)**. Diese Entscheidung wurde auf Empfehlung des Nationalen Impfgremiums getroffen und basiert auf evidenzbasierten Analysen der Technischen Universität Wien in Zusammenarbeit mit der Gesundheit Österreich GmbH und der Medizinischen Universität Wien.

Informationen zum Thema Herpes Zoster (Gürtelrose) siehe nächste Seite —>

# **Gürtelrose (Herpes Zoster)**

## *Erreger und Übertragung*

Der Erreger der Gürtelrose, das Varizellen-Zostervirus, ist derselbe Erreger, der auch das Krankheitsbild der Feuchtblattern (Varizellen, Windpocken) hervorruft. Bei der Gürtelrose handelt es sich um die „Nachfolgeerkrankung“ einer durchgemachten Feuchtblattern-Erkrankung in der Kindheit. Nach der durchgemachten Infektion verbleibt das Virus lebenslang in den Nervenknäuten des Nervensystems. Bei einer Reaktivierung des Virus kommt es nach Jahren oder Jahrzehnten zum Krankheitsbild der Gürtelrose.

## *Krankheitsverlauf und mögliche schwere Krankheitsfolgen*

Das Krankheitsbild der Gürtelrose betrifft ca. 30 % aller Personen zumindest einmal im Leben. Da es im steigenden Alter zu einer Abnahme der Abwehrkräfte, die die im Nervensystem befindlichen Viren in Schach halten, kommt, tritt die Krankheit mit höherem Alter zunehmend auf. So betreffen 50 % der Erkrankungen Personen älter als 50 Jahre.

Bei einer Erkrankung kommt es zum Auftreten eines Hautausschlags, der aussieht wie jener der Feuchtblattern, allerdings auf ein klar begrenztes Hautgebiet beschränkt ist. Weitere mögliche Krankheitszeichen sind Schmerzen und/oder Missempfindungen im betroffenen Bereich, Fieber, Lichtscheu, Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellung und reduzierter Allgemeinzustand. Als Folgen der Gürtelrose treten oft monatelang dauernde, heftige und schlecht behandelbare Schmerzzustände auf (postherpetische Neuralgie). Auch diese Schmerzen kommen mit zunehmendem Alter häufiger vor (50 % bei den >70-Jährigen). Weitere Krankheitsfolgen sind Narbenbildung, der so genannte Post-Zoster-Pruritus, bei dem es sich um einen anhaltenden, unangenehmen Juckreiz der Haut handelt sowie bakterielle Superinfektionen und eine Augenbeteiligung (Zoster ophthalmicus) oder eine Beteiligung des zentralen Nervensystems (Gehirnentzündung = Zoster Enzephalitis). Nach neueren Erkenntnissen steigt bei den betroffenen Patientinnen und Patienten außerdem das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.



## *Verbreitung und Häufigkeit*

Das Varizellen-Zostervirus kommt überall auf der Welt vor und ist sehr ansteckend. Bereits im Alter von 10-11 Jahren beträgt die Durchseuchung über 90%.

## *Vorbeugung – Eine Impfung schützt!*

Um einer Erkrankung vorzubeugen, wird eine Impfung gegen Herpes Zoster für Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen. Der Totimpfstoff Shingrix ist seit Herbst 2021 in Österreich erhältlich. Bei erwachsenen Personen mit einem erhöhtem Risiko für Herpes Zoster ist dieser Impfstoff bereits ab einem Alter von 18 Jahren indiziert. Auch wenn bereits eine Gürtelrose-Erkrankung aufgetreten ist, kann die Impfung noch durchgeführt werden.

## *Wann und wie oft wird gegen Gürtelrose geimpft?*

Der Totimpfstoff wird zweimalig in einem Abstand von mindestens 2 Monaten verabreicht. In Ausnahmefällen kann eine Impfung bei bestimmten, schweren Grunderkrankungen auch für Personen unter 50 Jahren hilfreich sein, diesbezüglich berät Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Aktuelle Empfehlungen zur Impfung finden Sie im [Impfplan Österreich](#).

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bzw. Ihre Apotheke beraten Sie ausführlich zu den für Sie persönlich empfohlenen Impfungen.

## *Öffentliches Impfprogramm*

Künftig soll das Öffentliche Impfprogramm (ÖIP) von Bund, Ländern und Sozialversicherung um Impfungen gegen Pneumokokken und Herpes Zoster für Personen ab 60 Jahren sowie für Risikogruppen ausgebaut werden.

Die zentrale Beschaffung der Impfstoffe gegen Pneumokokken und Herpes Zoster erfolgt über die Bundesbeschaffung GmbH (BBG). Die entsprechenden Ausschreibungen werden veröffentlicht oder befinden sich in Vorbereitung.

## Achtung: Ende der tsn -Mailadressen

Was wir schon in unserem letzten Infoschreiben angedeutet haben, hat sich mittlerweile leider zur Tatsache entwickelt. Mit 1. September 2026 werden alle tsn-Adressen für Kolleginnen und Kollegen im Ruhestand deaktiviert. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt unter dieser Adresse keine Mails mehr versandt oder empfangen werden können. Wir ersuchen daher schon jetzt alle Kolleginnen und Kollegen, die wir bisher unter diesen Adressen erreicht haben, sich eine neue und vor allem kostenlose Mailadresse zu besorgen. Hier eine Übersicht über mögliche Alternativen:

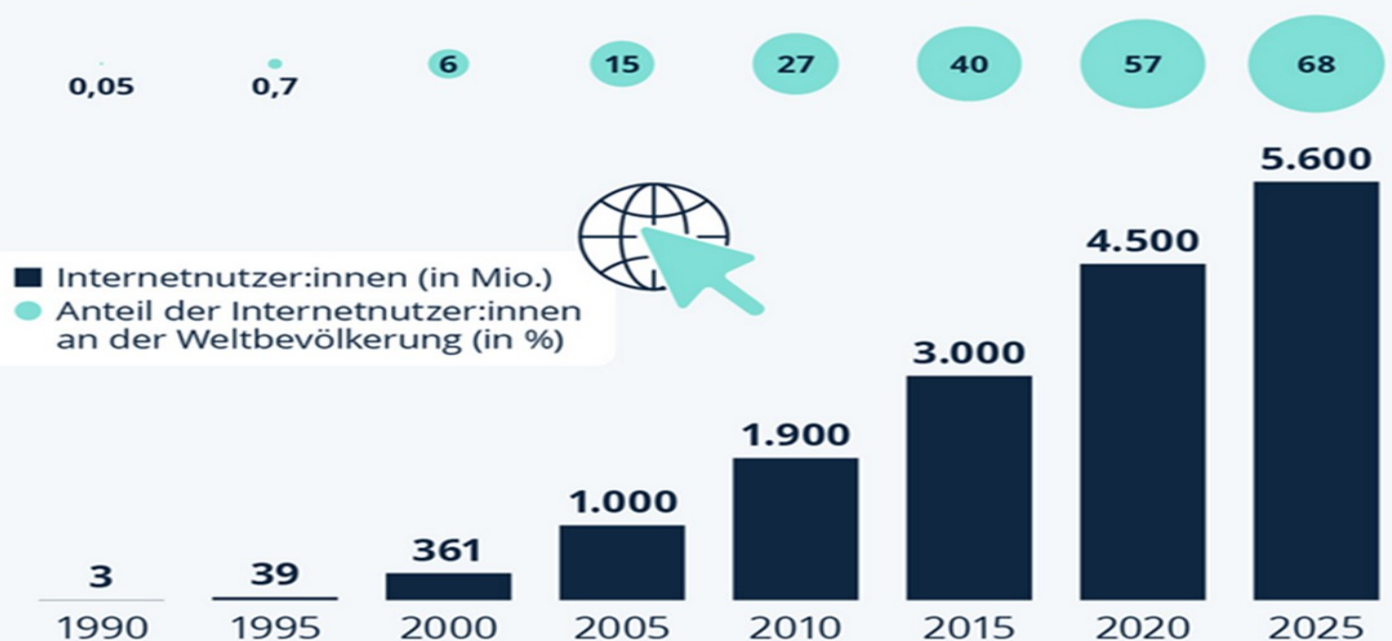
### Die besten E-Mail-Anbieter für kostenlose E-Mail-Adressen

Anbieter	Gmail	GMX	Web.de	Yahoo Mail	Outlook.com	Mail.de	freenet Mail
Postfach-Speicher	15 GB inkl. Cloud	Bis zu 1,5 GB	1 GB	1.000 GB	15 GB	2 GB inkl. Cloud	1 GB
Cloud-Speicher	15 GB inkl. Postfach	ab 2 GB	2 – 8 GB	Nicht vorhanden	Weitere 5 GB	2 GB inkl. Postfach	2 GB
Max. Größe für Dateianhänge	25 MB	20 MB	20 MB	25 MB	25 MB	60 MB	20 MB
POP3	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
IMAP	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Serverstandorte	Weltweit	Deutschland	Deutschland	Weltweit	Weltweit	Deutschland	Deutschland
Deutscher Datenschutz	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja
Apps	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS

<https://www.ionos.at/digitalguide/e-mail/e-mail-technik/freemail-anbieter-im-ueberblick/>

## Die Welt geht ins Netz

Geschätzte Anzahl der weltweiten Internetnutzer:innen und deren Anteil an der Weltbevölkerung



Quellen: DataReportal, ITU, We Are Social

## Raus aus dem Büro

Unter diesem Titel wagte sich die Landesleitung der Landesvertretung Pensionist:innen in der GÖD Tirol zu einer Sitzung in - wie unser Osttiroler Kollege scherzhaft meinte - das 10. Bundesland, den Bezirk Lienz.

Das Wetter in Nordtirol entsprach ja nicht unbedingt dem, was man sich für Anfang Oktober erwartet — es war kalt und nass. Auch auf der Südseite des Felber Tauertunnels gab es noch Nebelschwaden, die den Blick auf die verschneiten Berge nur langsam preisgaben. Zunehmend wurde es allerdings sonniger und als Lienz erreicht war, strahlte die Sonne.



Nach einem Mittagessen im Alten Rathaus hatte Koll. Bodner eine hochinteressante Stadtführung vorbereitet. Die Führerin lebte ihren Job und gab uns - auch jenen, die schon öfter in der Dömlitenstadt zu Besuch waren - tolle, neue und hochinteressante Einblicke.

Eineinhalb Stunden später brachte uns Armin, unser umsichtiger Busfahrer zur unserer Unterkunft, dem Gribele-Hof, etwas oberhalb von Lienz, in unmittelbarer Nähe zum Schloss Bruck und direkt an der -

leider muss man nun sagen - „ehemaligen“ Damenweltcupstrecke gelegen.

Nach dem Zimmerbezug fand eine Sitzung der Landesleitung statt, in der einige wichtige Beschlüsse zu fassen waren und wo unsere Kollegin Irmgard Prochazka als neues Mitglied anstelle der aus privaten Gründen aus der Landesleitung ausgeschiedenen Roswitha Lentsch in die Landesleitung kooptiert wurde.

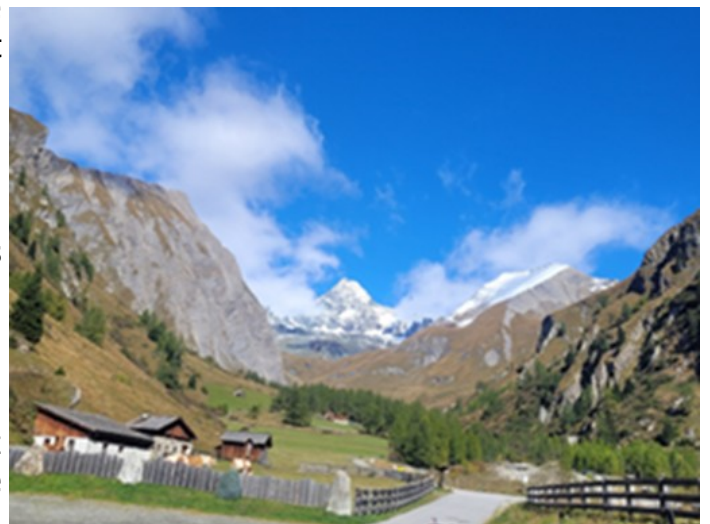


Beim gemütlichen Zusammensein nach dem Abendessen, zu dem auch drei Kollegen der Lienzer Bezirksleitung eingeladen waren, wurden Erfahrungen ausgetauscht und, wie könnte es anders sein auch „alte Geschichten“ aufgewärmt.

Der zweite Tag war ebenso intensiv: Eine Führung durch Schloss Bruck, speziell durch die hochinteressanten Ausstellungen stand am Tagesanfang. Anschließend ging die Reise in eines der schönsten Gebirgsdörfer, nach Kals am Großglockner. Damit aber nicht genug - der Bus brachte uns noch bis auf 1920 Meter Seehöhe zum bekannten Lucknerhaus. Dass es bei dieser Fahrt recht ruhig im Bus war, lässt sich wohl durch die schmale Bergstraße erklären... Der höchste Berg Österreichs lag direkt vor uns und wusste sich zu benehmen: Wolken und Nebelschwaden traten galant zur Seite und geben den Blick frei auf den schon verschneiten Riesen.

Nach einem ausgezeichneten Mittagessen ging es dann wieder zurück nach Nordtirol, wo wir wohlbehalten, aber vielleicht doch a bisserl müde ankamen.

Ein herzliches Danke darf an dieser Stelle an Koll.Mag. Markus Bodner und Koll. Dr. Gerhard Ditz ausgesprochen werden. Markus Bodner war für die Gesamtorganisation in Lienz zuständig und Gerhard Ditz, unser Reisereferent, kümmerte sich um den Bus der Firma Lüftner. Beiden nochmals ein großes Danke - es waren zwei ausgesprochen feine Tage!



# NUR für BVAEB-Versicherte:

## Aufenthalte zur Gesundheitsförderung am Josefhof - Aktuelle Neuerung: Zuzahlung!

Die BVAEB geht in Österreich im Bereich der Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren in der Gesundheitseinrichtung Josefhof neue Wege.

Bei der BVAEB versicherte Pensionistinnen und Pensionisten ab dem 60. Lebensjahr können sich zwei Wochen lang ausschließlich dem Erhalt sowie der Förderung ihrer Gesundheit widmen und zwischen folgenden inhaltlichen Schwerpunkten wählen:

[Gesunde Ernährung](#) / [Gesunder Rücken](#) / [Ausdauernd und Aktiv](#) / [Kraftvoll und fit](#) / [Mentale Fitness](#)  
Speziell für Pensionistinnen und Pensionisten ab dem 70. Lebensjahr bietet der Josefhof zusätzlich das umfassende Programm [Altern mit Zukunft](#).

Details zu den zweiwöchigen Programmen und zur Anmeldung sowie allgemeine Informationen über die Gesundheitseinrichtung Josefhof finden Sie unter [www.ge-josefhof.at](http://www.ge-josefhof.at).

### Anmeldung & Buchung: Gesundheitsförderungswochen für Seniorinnen und Senioren

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Gesundheitseinrichtung Josefhof – es ist somit kein Kurantrag nötig. Der Aufenthalt schließt einen Kur-aufenthalt in einer anderen Gesundheitseinrichtung der BVAEB nicht aus. Die Teilnahme an den Gesundheitsförderungswochen für Seniorinnen und Senioren ist für Sie kostenlos und je Altersgruppe derzeit nur einmal möglich.

Für alle Aufenthalte ab 1.1.2025 wird eine Zuzahlung eingehoben, die sich an Ihrem Brutto-Einkommen orientiert. Mit-versicherte Angehörige werden bei der Höhe der Zuzahlung berücksichtigt.

#### Aktuell gelten folgende Sätze für die tägliche Zuzahlung:

**keine Zuzahlung** bis zu einem Brutto-Bezug von **EUR 1.273,99**

**EUR 10,31** bis zu einem Brutto-Bezug von **EUR 1.855,37**

**EUR 17,67** bis zu einem Brutto-Bezug von **EUR 2.436,76**

**EUR 25,04** über einem Brutto-Bezug von **EUR 2.436,76**

Bei Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne weiter. Sie sind von Montag bis Freitag von 8:00-15:00 Uhr unter der Telefonnummer [050405-37888](tel:050405-37888) erreichbar.



## Positive Psychologie

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren



### Was?

Nutzen Sie die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie für sich persönlich und lernen Sie in diesem interaktiven Workshop Strategien kennen, wie Sie selbst in Ihrem Alltag zu Ihrer Zufriedenheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrem Glück beitragen können. Wir schauen uns an, was u. a. positive Emotionen, Stärken und Beziehungen damit zu tun haben. Bringen Sie doch ein bisschen Neugier mit.



### Wann?

Dienstag, 28.10.2025  
09:30 Uhr bis 11:30 Uhr

### Mit?

Mag<sup>a</sup>. Elke Siller  
Psychotherapeutin, Arbeitspsychologin; Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich

### Wo?

BVAEB Landesstelle Tirol  
Schulungsraum 3. Stock  
Meinhardstraße 1  
6010 Innsbruck



### Noch Fragen?

BVAEB  
Landesstelle für Tirol  
Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck  
Nikolaus Niedermoser  
050405-28172  
[aktivintiroel@bvaeb.at](mailto:aktivintiroel@bvaeb.at)

Gefördert aus den Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds Tirol



**Dr. Gerhard Ditz**  
Stv. Vorsitzender

**Walter Meixner**  
Vorsitzender

**Reinhard Fettner**  
Stv. Vorsitzender

