

Sehr geschätzte Kollegin! Sehr geschätzter Kollege!



Johann Büchinger
ist Vorsitzender der
Bundesvertretung der
Pensionistinnen und
Pensionisten in der GÖD

Der Sommer mit den heißen Nächten ist vorüber und der schöne Herbst mit kühleren Nächten beginnt. Bei vielen Großmüttern und Großvätern steht nun wieder das Abholen der Enkelkinder vom Kindergarten oder von der Schule auf der Tagesordnung. Das ist für viele Großeltern eine großartige Aufgabe, aber auch eine große Herausforderung und Verantwortung. Es ist aber auch eine Chance, jung zu bleiben.

Herausforderungen für Seniorinnen und Senioren

Vor dem Sommer gab es einige Veranstaltungen, wie man gesund älter werden kann und wie wir zukünftige Herausforderungen meistern können. Bundesratspräsidentin Dr.ⁱⁿ Andrea Eder-Gitschthaler hat die Enquete „Miteinander wachsen – Brücken der Generationen bauen“ im Parlament abgehalten. Außerdem hat die Bundesleitung der GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten ein Forum mit Univ.-Prof. Dr. Kolland zum Thema „Gesund alt werden“ in Wien veranstaltet. Bei der Enquete im Parlament diskutierten Expertinnen und Experten mit Politikerinnen und Politikern über das Miteinander von Alt und Jung. In einer Zeit tiefgreifender Veränderungen sei dies eine wesentliche Säule des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Vor allem der demografische Wandel stelle das Pensionssystem vor großen Herausforderungen und verlange nachhaltige Lösungen. Auch für die Kolleginnen und Kollegen gibt es immer wieder Überraschungen, mit denen sie nicht gerechnet haben. Ein Großteil der Menschen, die in Pension gehen, freut sich auf den verdienten Ruhestand. Dieser Übergang bedeutet jedoch auch ei-

nen tiefgreifenden Wandel, sozial wie finanziell. Für manche Menschen ist dies schwierig. Sie müssen Ersatz für das Positive finden, das Beruf und Arbeit für sie waren, und mit veränderten Strukturen, Status und Sozialkontakten umgehen. Das Positive ist, dass man den vielen geliebten Hobbys nachgehen oder sich neue Herausforderungen suchen kann. Endlich kann man die neugewonnene Freizeit verplanen, Kultur genießen und auf Reisen gehen, für die früher wenig Zeit geblieben ist.

Altersgerecht wohnen

Soll ich für den neuen Lebensabschnitt meine Wohnung, mein Haus verändern? Bin ich mit meiner derzeitigen Wohnsituation zufrieden? Habe ich eine Wohnsituation, die mir Sicherheit und ein selbstständiges Leben auch im höheren Alter ermöglicht? Ist meine Wohnung und das Wohnumfeld so gestaltet, dass es meinen Bedürfnissen gerecht wird?

Mit diesen Fragen sind vielschichtige Herausforderungen verbunden, wie etwa die barrierefreie Gestaltung des Wohnraums. Dabei kommt es auf vieles an: Ist das Bad altersgerecht ausgestattet? Wie leicht erreiche ich von meinem Zuhause öffentliche Verkehrsmittel? Sind Geschäfte des täglichen Bedarfs in der Nähe? Gibt es stufenlose Zugänge, breite Türen? Gibt es in meiner Wohnung rutschsichere Böden? Ist die Infrastruktur in meiner Wohngegend so ausgestattet, dass ich mich auch im hohen Alter noch wohlfühle. All diese Fragen sollte man sich stellen, solange man selbst noch fit genug ist, um erforderliche Anpassungen und Veränderungen durchzuführen.

Ich wünsche Ihnen/Dir einen schönen Herbst mit vielen angenehmen, interessanten Herausforderungen.

Mit kollegialen Grüßen
Johann Büchinger





Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der GÖD-Bildungsreise nach Bamberg.

Bamberg – Stadt der „Zwiebeltreter“

Bildungsreise der GÖD-Pensionisten in die Region Franken vom 5. bis zum 9. Mai



Armin Brunner
ist Landesvorsitzender
der Landesvertretung
Pensionisten
Vorarlberg in der GÖD

Franken – das ist die Währung unserer Schweizer Nachbarn und in Deutschland der nördliche Teil von Bayern. Die Anreise führte zunächst nach Ansbach, dem ehemaligen Sitz der Markgrafen von Brandenburg-Ansbach. Die Stadt überzeugt durch beeindruckende Denkmäler und Gebäude, insbesondere durch die Residenz mit ihren 27 Prunkräumen. Schließlich erreichten wir Bamberg, den Hauptort unserer Bildungsreise. Im Jahr 902 wurde das „Castrum Babenberch“ – auf dem heutigen

Dom-Berg – zum ersten Mal benannt; es gehörte dem Geschlecht der älteren Babenberger. 1007 erfolgte die Gründung des Bistums Bamberg mit weitreichenden Gütern, unter anderem in Kärnten. Der im Jahr 1040 ernannte Bischof wurde zu Papst Clemens II., der gleichzeitig Bischof blieb und im Bamberger Dom beerdigt wurde – dies war durchaus unüblich! Im 13. Jahrhundert erhielt Bamberg – inzwischen ein Hochstift – auch die weltliche Macht über das Territorium. Die Thesen Luthers führten im katholischen Bistum dann zu gewaltsamen Aufständen. Bamberg war eines der Zentren der Hexenverfolgung und im

30-jährigen Krieg litt die Bevölkerung sehr unter den schwedischen Truppen. In der Barockzeit, insbesondere unter den Fürstbischöfen Schönborn, erlebte die Stadt eine kulturelle Hochblüte.

Im 2. Weltkrieg wurde die Altstadt sehr in Mitleidschaft gezogen und gehörte seit April 1945 zur amerikanischen Besatzungszone. 1993 wurde Bamberg mit den Landschaftsteilen Berggebiet, Inselstadt und Gärtnerviertel UNESCO-Weltkulturerbe.

Das Gärtnerviertel ist eine fruchtbare Talsenke, die früher vor allem dem Zwiebelanbau diente. Zur besseren Ausbeute der Felder wurden die Zwiebelhalme mit Brettern an den Schuhen geknickt, weswegen Bamberg als Stadt der Zwiebeltreter gilt. Zur Stadtführung gehörten eine Schifffahrt auf dem Main, eine Dom-Führung und eine Bierprobe. Die geplante Fahrt über Bayreuth zur Basilika Vierzehnheiligen konnte wegen eines Polizeieinsatzes nicht durchgeführt werden.

Ein würdiger Ersatz war die Fahrt zum Kloster Ebrach: erstes rechtsrheinisches Zisterzienser-Kloster in Deutschland, zu dessen Mitstiftern der spätere Staufer-König Konrad III. zählt. Das Kloster beherbergte zeitweise über einhundert Mönche und ging in seiner Geschichte durch Höhen, Tiefen und Zerstörungen. Die erhalten gebliebenen Gebäude dienen heute als Justizvollzugsanstalt. ■



Der ao. Univ.-Prof.
Mag. Dr. Franz
Kolland bei seinem
Vortrag.



Johann Büchinger
eröffnete die
Veranstaltung.

Gesundheit erhalten beim Älterwerden

Am 19. Mai fand im GÖD-Mediencenter das 4. GÖD-Pensionisten-Forum statt



Ingrid Chreiska
ist Referentin für
Öffentlichkeitsarbeit
und Medien

Der Vorsitzende der GÖD Pensionistinnen und Pensionisten, Johann Büchinger, eröffnete die Veranstaltung und begrüßte die Anwesenden.

Über das Thema „Gesund alt werden?“ referierte ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Franz Kolland.

Der Saal war bis auf den letzten Platz besetzt und das Publikum hörte einen interessanten und pointenreichen Vortrag.

Das erste Statement des Vortragenden bezog sich darauf, dass

Langlebigkeit eine der bahnbrechenden Errungenschaften moderner Gesellschaften ist, wobei oft nicht hinterfragt wird, ob ein längeres Leben auch immer besser ist. In diesem längeren Leben wird der Gesundheit eine hohe Bedeutung zugeschrieben. Die Bereitschaft, mit Beeinträchtigungen zu leben, ist gering. Es findet eine Veränderung zu einer Gesellschaft der Langlebigkeit statt, die die Vorteile eines längeren Lebens durch Veränderungen in der Art und Weise, wie wir altern, nutzt. Dabei geht es um eine Verzögerung der negativen Auswirkungen des Alterns, wobei die Gesundheitsvorsorge von großer Bedeutung ist. Die Langlebigkeit stellt eine neue Phase für die Menschheit dar und führt dazu, dass tief verwurzelte stereotype Vorstellungen über das Alter und das Altern in Frage gestellt werden.

In weiterer Folge beschäftigte er sich mit dem Thema Gesundheit im Alter. Da die Gesundheitsdefizite mit zunehmendem Alter häufiger werden, wird auf das Management derselben großes Augenmerk ge-

legt. Studien aus dem Jahre 2019 belegen, dass die gesunde Lebenserwartung bei Frauen 64,7 Jahre und bei Männern 63,1 Jahre beträgt. Die physische Aktivität verlängert das Leben. Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2020 belegt, dass bei Personen, die täglich bis zu 8.000 Schritte machten, die Sterblichkeit um 51 Prozent niedriger lag, als bei Personen, die täglich nur 4.000 Schritte machten. Neben gezielter Bewegung ist eine ausreichend trainierte Muskulatur eine zentrale Voraussetzung für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Der Rückgang von Muskelmasse und -funktion führt zu Gebrechlichkeit, Schwäche und Balancestörungen. Die Folge können Stürze und Knochenbrüche sein.

Körperliche Aktivität ist aber nur ein Faktor, der das Wohlbefinden im Alter beeinflusst. Die anderen Aspekte wie psychosoziale oder kognitive Einflüsse dürfen nicht vernachlässigt werden. So gilt zum Beispiel Einsamkeit als Risikofaktor für Demenz. Aber ist die Partnerschaft eine Lösung? 41 Prozent aller Paare, die länger als 30 Jahre verheiratet sind, bezeichnen sich als unzufrieden. Zu zweit einsam? Wie schaut es mit der Familie aus? Ist sie die Lösung? Sind soziale Beziehungen nur auf die Familie beschränkt, so führt auch dies zu einer ungünstigen Wirkung. Die Familie kann dann „toxisch“ sein, wenn sie überbeschützt, sorglos ist, Kontakte zu Außenstehenden meidet, den Familienmitgliedern keine Freiräume erlaubt und Anderssein nicht zulässt.

In der Nachbarschaft liegt eine der Lösungen, wobei schon Grüßen das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigert. Wer drei bis fünf Personen täglich grüßt, ist nach Krankheiten rascher gesund,

hat weniger Stress und arbeitet besser. (Anmerkung der Autorin: Wer beim Grüßen lächelt, aktiviert bis zu 53 Gesichtsmuskeln und die Durchblutung im Gehirn verbessert sich.)

Welche Wirkung hat die Internet-Nutzung auf eine Generation, die analog aufgewachsen ist?

- **Kognitiver Schutz:** Die Nutzung digitaler Technologien ist mit einem um 58 Prozent geringeren Risiko für kognitive Beeinträchtigungen verbunden.
- **Geistige Stimulation:** Die Beschäftigung mit sich weiterentwickelnden Technologien kann das Gehirn trainieren und die Problemlösungs- und Anpassungsfähigkeit verbessern.
- **Soziale Unterstützung:** Tools wie Videoanrufe und Messaging verringern die Isolation und fördern die Gesundheit des Gehirns durch mehr soziale Interaktion. Gute soziale Beziehungen (Zahl und Qualität) können das Altern um ein bis zwei Jahre verzögern.

Was hat es mit der Weisheit des Alterns auf sich?

- Weisheit gleicht die eigenen Interessen mit dem Allgemeinwohl aus, wobei Selbsttranszendenz und Mitgefühl im Vordergrund stehen.
- Zu weisem Altern gehört ein realistisches Bewusstsein der abnehmenden eigenen Kontrollmöglichkeiten und der eigenen Verbundenheit mit und Abhängigkeit von anderen Menschen.
- Kluges Altern beinhaltet die Fähigkeit, die Freuden des Lebens zu schätzen und zu genießen, aber auch negativere Emotionen zu akzeptieren und anzunehmen. ■

Quelle: Der Inhalt des Artikels ist eine Zusammenfassung der PowerPoint-Präsentation von Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland.

Die vollständige Präsentation finden Sie unter:



goed.at/fileadmin/user_upload/Vortrag_Kolland_19-05-2015.pdf



oder unter:

penspower.goed.at/aktuelles/news
– bitte auf „Nachlese zum 4. Pensio-
nistenforum“ klicken



Die Wanderguppe vor der restaurierten Pendl-Schmiede.

Seminarwoche „Gesund durch Bewegung“

**Besuch vom 19. bis 23. Mai 2025
im wanderbaren Yspertal**

Wanderbegeisterte aus Tirol, Niederösterreich und Wien haben sich am 19. Mai 2025 um die Mittagszeit im Gasthof-Hotel „Zur Linde“ in der Marktgemeinde Yspertal eingefunden, um das südliche Waldviertel per pedes zu erkunden. Unter der Leitung der ortskundigen Wanderführer Fritz und Walter begann das Wochenprogramm schon am Nachmittag mit der Erkundung der näheren Umgebung. Bis Freitag, den 23. Mai standen Wanderungen durch die Ysperklamm mit Saurüsselwand, die Tagestour „Herzstein – Totenkopf – Drachenschwanz – Burgsteinmauer“ und die „Vier-Teiche“-Tour auf dem Programm. Am letzten Tag wurden das urzeitliche Grab und die Römerbrücke als Abschluss der intensiven Wochen bestaunt.

Viele der keltischen Opferplätze und Informationen über die Geschichte der Region wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nähergebracht. Revierförster Trummer informierte uns über die forstwirtschaftliche Nutzung und den Wildbestand. Die Wanderguppe hat in dieser Woche insgesamt 54 km und 1.200 Höhenmeter mit großer Begeisterung bewältigt. Eine Nachfolgeveranstaltung wurde von allen eingefordert.

Unser Dank gilt dem Hotelpersonal für großartige Bedienung, Küche und Unterkunft, unseren Wanderführern, der Organisation und dem lieben Petrus, der uns nur an einem Tag mit Regen übergießen hat lassen. Und dazu muss man wissen: „Mairegen bringt Jahresseggen!“ ■



Karlheinz Fiedler
ist Vorsitzender-Stv.
der BV22