

# G'SUND AM PUNKT.

Sondernummer SVS 0/2020

Das Magazin der **SVS**



Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

## 04 Ihr neuer Partner SVS

Die Fusion von SVA und SVB führt zu einem optimierten Leistungsangebot für die künftigen SVS-Versicherten

## 08 Neun Gesund- heitseinrich- tungen

garantieren hohe Versorgungsqualität

13  
Gutes bleibt,  
Neues kommt

## 18 Nachgefragt

Ihre Fragen,  
unser Rat

22  
Gesundheits-  
zentrum für  
Selbständige

in neuem Glanz



KLINIKUM AUSTRIA – DIE GESUNDHEITSGRUPPE bietet medizinische Rehabilitation auf höchstem Niveau. Die Kliniken in Baden, Bad Gastein, Bad Gleichenberg, Bad Hall und Bad Schallerbach sind spezialisiert auf die Bereiche Orthopädie, Rheumatologie, Herz-Kreislauf, Neurologie, Onkologie, Lunge und Stoffwechsel.

[klinikum-baden.at](http://klinikum-baden.at) | [klinikum-badgastein.at](http://klinikum-badgastein.at) |  
[klinikum-badgleichenberg.at](http://klinikum-badgleichenberg.at) | [klinikum-badhall.at](http://klinikum-badhall.at) |  
[klinikum schallerbacherhof.at](http://klinikum-schallerbacherhof.at)

# Willkommen!



## Liebe Selbständige,

aus SVA und SVB entsteht mit 01.01.2020 die SVS: Damit erhalten 1,2 Mio. Kunden soziale Sicherheit aus einer Hand, ein Plus an Gesundheits- und Vorsorge-Leistungen, Beratung und digitalen Services. Alle Gewerbetreibenden, Bauern, Freiberufler und Neuen Selbständigen haben so einen neuen, gemeinsamen Ansprechpartner.

Ein gesundes Land braucht gesunde Selbständige – und jemanden, der sich ihrer sozialen Absicherung verschrieben hat: Das ist die SVS, die Sozialversicherung der Selbständigen.

Die SVS ist eine selbstverwaltete Organisation von Selbständigen für Selbständige: eine starke Versicherungsgemeinschaft, die gemeinsam die Verantwortung für die Gesundheit, Lebensqualität und Pensionen aller Selbständigen in Österreich trägt.

Die Mitarbeiter – ob Arzt, Kundenberater oder Gesundheitsförderungs-Profi – werden dabei helfen, alle Kunden bei Krankheit, Unfällen oder für den Ruhestand abzusichern.

Der Leitspruch ist „Gemeinsam gesünder“: Eine große Versicherten-gemeinschaft ist füreinander da – von der Geburt bis zum letzten Atemzug. Sie ist getragen vom Zusammenhalt – unabhängig von Einkommen oder sozialer Stellung und ohne Risikoauslese. Die SVS stellt all ihren Versicherten dazu die volle Leistungsfähigkeit des heimischen Gesundheits- und Pensionssystems bereit. Für eine serviceorientierte SVS hat sich der SVS-Überleitungsausschuss dieses Jahr stark eingesetzt – an dieser Stelle darf ich insbesondere dem Stv. Vorsitzenden Ludwig Schurm für die gute Zusammenarbeit ganz herzlich danken.

Und in den kommenden Ausgaben unseres neuen SVS-Kundenmagazins „G’sund am Punkt“ können wir sicherlich noch mehr berichten!

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Peter Lehner

Vorsitzender des SVS-Überleitungsausschusses

## Inhalt

### Cover-Story

04 Ihr neuer Partner SVS

### Services

08 Neun Gesundheits-einrichtungen  
11 Unfallversicherung  
12 Steuertipp

### Gesundheit

13 Prävention  
14 Vorsorge für Kinder  
15 Vorsorge für Senioren  
16 No-Smoking-Camps

### Sicherheit

17 Unfallverhütung

### Nachgefragt

18 Fragen und Antworten

### News

20 Senkung KV-Beitrag  
21 e-card mit Foto  
22 Gesundheitszentrum für Selbständige  
23 Gesundheitstipp

## Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz (siehe [untersvs.at/impresum](https://www.svs.at/impresum))

**Grundlegende publizistische Richtung:** Informationen der Versicherten und Leistungsbezieher der Sozialversicherung der Selbständigen zu sozialversicherungsrechtlichen und gesundheitspolitischen Themen sowie zur Förderung gesundheitsorientierten Lebens. **Erscheinungsweise:** viermal im Jahr, **Auflage:** 800.000 Stück. Alle Angaben in dieser Zeitung erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr; eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen. Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral. Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung finden Sie auf unserer Homepage unter [svs.at](https://www.svs.at) (online ab 01.01.2020).

## Impresum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Sozialversicherung der Selbständigen (SVS), Wiedner Hauptstraße 84–86, 1051 Wien, [svs.at](https://www.svs.at) (online ab 01.01.2020) **Redaktion:** Mag. Christian Kienberger (leitender Redakteur) per Adresse SVS, Tel. 050 808-3442, [christian.kienberger@svs.at](mailto:christian.kienberger@svs.at); Elisabeth Schneyder **Erscheinungsweise:** viermal im Jahr **Auflage:** 800.000 Stück **Magazinmanagement und Verleger:** Demner, Merlicek & Bergmann Werbe GmbH, Lehárgasse 9–11, 1061 Wien, [dmb.at](https://www.dmb.at) **Anzeigenkontakt:** Demner, Merlicek & Bergmann Werbe GmbH, Tel. (01) 588 46 259, [sva.anzeigen@dmb.at](mailto:sva.anzeigen@dmb.at) **Anzeigentarif:** Nr. 38, gültig ab 1. Jänner 2019 **Fotocredits:** Getty Images (Cover), Starmayr (S. 3), Offset (S. 5), SVS (S. 8, 9), Premiamed (S. 22) **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel **Grafik, Layout und Produktion:** Demner, Merlicek & Bergmann Werbe GmbH. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer(innen). Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

# Gemeinsam gesünder: Ihr neuer Partner SVS

***Am 01.01.2020 ist es so weit: Die Fusion von SVA und SVB bringt den Kunden zahlreiche Vorteile. Die neue, gemeinsame Sozialversicherung SVS bietet soziale Sicherheit aus einer Hand – von Gesundheit und Pension über Pflege bis hin zur Unfallversicherung.***

Ein gesundes Land braucht gesunde Selbständige – und jemanden, der sich ihrer sozialen Absicherung verschrieben hat. Das ist der Leitsatz der SVS. Er bringt auf den Punkt, was der Fusion der Sozialversicherungen der gewerblichen Wirtschaft (SVA) und der Bauern (SVB) zugrunde liegt. Denn ab Jahreswechsel werden die bisher getrennten Organisationen sich mit vereinter Kraft um das Wohl aller Selbständigen Österreichs kümmern.

## **Gemeinsam gesünder**

Die Verschmelzung zur neuen SVS bringt Vorteile für alle Selbständigen Österreichs. Unabhängig davon, ob Sie als Landwirt zuvor SVB-Kunde oder als Gewerbetreibender, Freiberufler oder Neuer Selbständiger SVA-Kunde waren. Denn mit der neuen SVS erhalten alle Versicherten der beiden bisherigen Träger ein Plus an Gesundheits- und Vorsorge-Leistungen, ein umfangreiches Beratungsangebot und kundenfreundliche digitale Services.

Schon bisher waren Selbständige in Österreich besser abgesichert als in jedem anderen europäischen Land. Ab 01.01.2020 möchte die SVS nun dafür sorgen, dass Ihnen das gewohnte Service in bewährter Qualität erhalten bleibt.

## **Alles aus einer Hand – und im Blick**

Die SVS ist Ihr neuer, verlässlicher Partner, der sich für Sie um Ihre Anliegen kümmern wird – ob Vorsorge, Krankheit, Unfall und Rehabilitation, Pflege oder Pension. Ihre neue Sozialversicherung steht Ihnen in allen Belangen der sozialen Sicherheit zur Seite, sie ist ein sogenannter „Allspartenträger“.

Das bedeutet: Weil alle Leistungen bei der SVS zusammenlaufen, haben Ihre SVS-Betreuer rasch und sicher alle Informationen zur Hand, die zur Erledigung Ihrer Anliegen benötigt werden. SVS-Kunden haben einen zentralen Ansprechpartner für alle Fragen der sozialen Absicherung. Dies erspart den mehr als 1,2 Millionen SVS-Kunden Zeit und Wege – und Sie bekommen schneller, was Sie benötigen.

## **Mehr Service-Stellen im ganzen Land**

Vom „Ländle“ bis zum Neusiedlersee: Wenn zwei engagierte Organisationen ihre Ressourcen bündeln, schafft das ein „Plus“ für jeden ihrer Kunden. Will heißen: noch mehr Service und Beratung als bisher. So wird es in allen Bun-



**SIE MÖCHTEN PERSÖNLICHE BERATUNG?***In den SVS-Kundencentern sind wir gerne für Sie da!***Kundencenter Wien**

Wiedner Haupt-  
straße 84–86  
1051 Wien

**Kundencenter****Niederösterreich**

Neugebäudeplatz 1  
3100 St. Pölten

**Kundencenter****Burgenland**

Siegfried Marcus-  
Straße 5  
7000 Eisenstadt

**Kundencenter  
Oberösterreich**

Mozartstraße 41  
4010 Linz

**Kundencenter****Steiermark**

Körblergasse 115  
8010 Graz

**Kundencenter****Kärnten**

Bahnhofstraße 67  
9020 Klagenfurt am  
Wörthersee

**Kundencenter  
Salzburg**

Auerspergstraße 24  
5020 Salzburg

**Kundencenter****Tirol**

Klara-Pölt-Weg 1  
6020 Innsbruck

**Kundencenter****Vorarlberg**

Schloßgraben 14  
6800 Feldkirch und  
Montfortstraße 9  
6900 Bregenz

**Öffnungszeiten der Kundencentern:**

Montag bis Donnerstag:  
07:30 bis 14:30 Uhr  
(in Wien Montag bis 17:30 Uhr)  
Freitag: 07:30 bis 13:30 Uhr

**Beratungstage**

Alle Orte und Termine finden  
Sie unter [svs.at](https://www.svs.at)

desländern SVS-Kundencenter geben. Darüber hinaus regionale Beratungstage, und zwar vorwiegend in den Bezirksstellen der Wirtschafts- und Landwirtschaftskammern – also nah an Ihrem Wohnort, weil uns Kundennähe ein Anliegen ist. So gibt es ein dichtes Beratungs-Netz, das raschen Service bietet. Da, wo Sie es brauchen. Regional, bequem und einfach.

### Für Sie da – jeden Tag, rund um die Uhr.

Zusätzlich zur landesweiten persönlichen Beratung ergänzen die Online-Services für SVS-Kunden das Angebot. Damit können Sie jederzeit auf wichtige Informationen zugreifen, Ihr Pensionskonto einsehen, Arztrechnungen zur Erstattung übermitteln, Bewilligungen beantragen, Versicherungsdatenauszüge downloaden, Termine vereinbaren und vieles mehr. Denn ein modernes SVS-Online-Kundenportal, eine SVS-App und viele andere digitale Dienste stehen Ihnen allzeit zur Verfügung. Egal, wie spät es ist und wo Sie sich befinden.

Mit den leicht anwendbaren und praktischen Online-Services ist Ihre Sozialversicherung täglich rund um die Uhr für Sie da. Dass sich dadurch viele Angelegenheiten digital erledigen lassen, bringt einen weiteren Vorteil: Die SVS-Mitarbeiter gewinnen so mehr Zeit für persönliche Kundenberatung. Und dies entspricht einem wichtigen Grundsatz der SVS, der lautet: „Menschen statt Akten“.

### Mehr Gesundheitseinrichtungen für alle

Das große Ziel der SVS ist, allen Versicherten dabei zu

helfen, möglichst viele gesunde Lebensjahre zu erleben. So werden bisher von SVA und SVB geführte Gesundheitseinrichtungen ab 2020 nun allen SVS-Kunden zur Verfügung stehen. „Dadurch wird die wohnortnahe Versorgung vor allem auch im ländlichen Raum verbessert“, so Ludwig Schurm, stv. Vorsitzender des SVS-Überleitungsausschusses.

Die Leistungen, die in den insgesamt neun Häusern erbracht werden, sind vielfältig: Rehabilitation und Prävention für orthopädische und rheumatische Erkrankungen, neurologische und neuropsychologische Diagnosen, onkologische und unfallchirurgische Indikationen sowie die Rehabilitation von Herz-Kreislauf-, Lungen- und Stoffwechselerkrankungen. Auch Rehabilitation nach operativen Eingriffen sowie für entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates finden sich im Portfolio. Zusätzlich zu den stationären Gesundheitseinrichtungen wird die SVS ein ambulantes Gesundheitszentrum mit den Leistungsbereichen Prävention, ambulante Rehabilitation, Kurativ- und Begutachtungsleistungen führen.

Alle SVS-Einrichtungen sollen künftig vernetzt agieren. Prävention, Rehabilitation und Sekundär- und Tertiärprävention sollen verzahnt ablaufen, um die Behandlungen für die Versicherten noch reibungsloser und effizienter zu gestalten. Zudem ist es das Ziel, telemedizinisch gestützte Programme zu entwickeln, um die SVS-Kunden auf Wunsch auf dem Weg zu ihrem gesünderen Lebensstil zu unterstützen. Damit können Prävention oder Therapie in vielen Fällen professionell begleitet werden, ohne jedes Mal persönlich zum Behandler aufbrechen zu müssen – ortsunabhängig, weil man auch via Internet oder Telefon mit dem Arzt oder dem Therapeuten kommunizieren kann.

### SCHNELL, BEQUEM & SICHER: IHR ONLINE-KONTAKT ZUR SVS *Der digitale Service spart Ihnen Zeit und Wege.*

E-Mails schreiben Sie uns bitte je nach Thema an folgende Adressen:

Thema Versicherung: [vs@svs.at](mailto:vs@svs.at)

Thema Gesundheit: [gs@svs.at](mailto:gs@svs.at)

Thema Pensions- und Pflegegeldservice: [pps@svs.at](mailto:pps@svs.at)

Thema Unfallversicherung: [dlz.uv@svs.at](mailto:dlz.uv@svs.at)

Thema Sicherheits- u. Gesundheitsangebote: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at)

**Alle Services online ab 01.01.2020**

Nützen Sie auch die benutzerfreundlichen SVS-Online-Services und die praktische SVS-App ab 01.01.2020. Auf unserer Website [svs.at](http://svs.at) finden Sie ab 01.01.2020 rasch und einfach alle Informationen, die Sie brauchen. Tipp: Probieren Sie die SVS-App – zum Beispiel zum Einreichen von Rechnungen und Bewilligungen oder zum schnellen Download von Versicherungsdatenauszügen.

### Weniger Kosten, mehr Gesundheits- und Präventions-Leistungen

Durch die Fusion werden auch Schritt für Schritt Einsparungen durch Synergieeffekte realisiert: durch schlankere Selbstverwaltungs-Gremien, Harmonisierung der IT-Systeme und Digitalisierungsmaßnahmen, Prozess-Optimierungen, einen gemeinsamen Einkauf u.v.m. Schon bei der Einigung zum SVS-Ärzte-Gesamtvertrag wurde direkt in Leistungen für SVS-Kunden investiert. Ein Plus, das allen Selbständigen sofort ab 01.01.2020 nützt.

Auch mehr Präventionsangebote wird es geben: Bisherige Programme, die nur einem Versichertenkreis zur Verfügung standen, gibt es jetzt für alle SVS-Kunden: Dazu gehört der SVS-Gesundheitshunderter für qualitätsgeprüfte Bewegungs-, Mental- oder Ernährungsprogramme, Camps wie das Aktiv-, das Vorsorge-, das Ernährungs- oder das No-Smoking-Camp, der Gesundheits-Check Junior sowie Feriencamps für Kin-

der und Jugendliche – in den Bereichen Logopädie, Übergewicht, Atemwege, Haut und der Lese- und Rechtschreibförderung – sowie Gesundheitswochen und Vorträge für Senioren. Auch wird es einen Online-Unfall-Check für Betriebe ab Jänner 2020 geben.

Kurzum: Eingesparte Mittel, mehr Leistungen für die SVS-Versicherten.

#### Maßgeschneidert:

#### Die SVS setzt sich für das ein, was Sie brauchen

Dass die SVS zentraler Ansprechpartner in allen Bereichen der sozialen Sicherheit ist, bringt den Versicherten ein weiteres Plus: Die Sozialversicherung erhält damit mehr Einblick in Lebensweise, Arbeitsbedingungen und Bedürfnisse der Kunden und ihrer Angehörigen. Mit diesem Wissen kann die SVS leichter maßgeschneiderte Lösungen entwickeln und anbieten, die – je nach Branche und Tätigkeit – den speziellen berufstypischen Herausforderungen der SVS-Kunden gerecht werden. Denn wer alle Bedürfnisse seiner Kunden kennt, kann besser darauf eingehen. Und genau dies liegt Ihrer neuen, modernen Sozialversicherung am Herzen.

#### Gemeinsam gesünder: Willkommen bei der SVS!

Ab 01.01.2020 gilt: Ein gesundes Land braucht gesunde Selbständige – und jemanden, der sich ihrer sozialen Absicherung verschrieben hat.

#### Das ist die SVS, die Sozialversicherung der Selbständigen.

#### NEU: EINE TELEFONNUMMER FÜR ALLE VERSICHERTEN IN GANZ ÖSTERREICH 050 808 808

Sie haben Fragen zur Versicherung, zu Leistungen, Pensionen, Pflegegeld oder Bewilligungen in der Krankenversicherung? Rufen Sie uns an!

Mit der zentralen Telefonnummer **050 808 808** gelangen Sie direkt ins SVS-Beratungszentrum, wo Ihnen unsere Mitarbeiter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die SVS ist telefonisch für Sie erreichbar:  
Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 16 Uhr  
Freitag von 7:30 bis 14:30 Uhr

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

# Ich habe selbst für das Unvorhersehbare einen Plan.

## Gewerbeversicherungen

Mit Gewerbeversicherungen, zu denen Sie unser vertrauenswürdiger Partner\* beraten kann, schützen Sie Ihr Unternehmen und haben selbst im Schadensfall alles im Griff.

[bankaustria.at/gewerbeversicherung.jsp](http://bankaustria.at/gewerbeversicherung.jsp)

**ERGO**

Versichern heißt verstehen.

Die Bank für alles,  
was wichtig ist.

**Bank Austria**  
Member of **UniCredit**

# Gesundheitseinrichtungen für alle Selbständigen

*Was bisher SVA- oder SVB-Versicherten getrennt zur Verfügung stand, dient jetzt allen Selbständigen Österreichs gleichermaßen: Die neun modernen Gesundheitseinrichtungen der neuen SVS bieten Unterstützung und Betreuung bei der Genesung.*

## 1 KLINIKUM AM KURPARK BADEN

[klinikum-baden.at](http://klinikum-baden.at)



Das moderne Kompetenzzentrum für stationäre medizinische Reha und Anschlussheilverfahren bei orthopädischen und rheumatischen Erkrankungen konzentriert

sich nicht allein auf die Wiederherstellung des vorherigen Gesundheitszustandes seiner Patienten. Auch ein Gewinn an Lebensqualität und langfristiger Gesundheit ist hier Ziel. Selbständigkeit, Wiedererlangung bestmöglicher Beweglichkeit, Integration des Lebensstils in den Alltag sowie Schulung der Patienten liegen dem Team des Hauses am Herzen. Geboten werden Rehabilitation nach Wirbelsäulenoperationen, gelenkserhaltenden und endoprothetischen Operationen.

## 2 KLINIKUM BAD HALL

[klinikum-badhall.at](http://klinikum-badhall.at)



Diese renommierte Einrichtung steht für neue Wege in der neurologischen und kardiologischen Rehabilitation. Das Rehabilitationszentrum sieht seine Kernaufgabe

in der professionellen Begleitung der Patienten auf ihrem Weg zurück zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Individuelle Betreuung und Begleitung werden hier großgeschrieben. Ebenso wie die Beratung der Patienten und ihrer Angehörigen – damit die Rückkehr in den Alltag nach dem Aufenthalt gut verläuft und das Leben mit neuer Energie und Freude weitergehen kann.

## 3 KLINIKUM BAD GASTEIN

[klinikum-badgastein.at](http://klinikum-badgastein.at)

Im Kurort Bad Gastein bietet dieses Haus höchste Kompetenz in Sachen stationäre medizinische Rehabilitation nach operativen Eingriffen sowie für entzündliche und



degenerative Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat. Das Ziel liegt in der Wiedererlangung von Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Selbständigkeit und Arbeitsfähigkeit. Der Weg führt über die optimale Kombination aktiver und passiver Therapien und die Zusammenarbeit aller mit der Behandlung des jeweiligen Patienten betrauten Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte.

## 4 KLINIKUM SCHALLERBACHERHOF

[schallerbacherhof.at](http://schallerbacherhof.at)



Modern und kompetent bemüht man sich hier mit großer Therapie-Palette um stationäre medizinische Rehabilitation nach orthopädischen Operationen und unfall-

chirurgischen Versorgungen. Weiterer Schwerpunkt ist das Bewegungstraining für Prothesenträger. Durch intensive Rücksprache mit allen behandelnden Medizinern und Therapeuten wird das Therapieprogramm an den individuellen Genesungsverlauf angepasst. Das Ziel ist durchaus anspruchsvoll: die schmerzfreie Rückkehr in einen selbständigen Alltag – bei bestmöglicher Beweglichkeit und neuer Lebenslust.

## 5 KLINIKUM BAD GLEICHENBERG

[klinikum-badgleichenberg.at](http://klinikum-badgleichenberg.at)



Hier stehen die aktuellsten Rehabilitationsmöglichkeiten für Lungen-, Stoffwechsel- und onkologische Erkrankungen im Zentrum. Das erfahrene Team sieht seine

Hauptaufgabe in professioneller Begleitung der Patienten auf ihrem Weg zurück zu Gesundheit und Wohlbefinden.

finden. Beim stationären Aufenthalt werden gemeinsam entscheidende Schritte für den Heilungsverlauf und die Reduktion krankheitsbedingender Risikofaktoren gesetzt. Darüber hinaus werden Hilfestellungen für den Alltag vermittelt, um den Behandlungserfolg nachhaltig abzusichern.

## 6 KLINIKUM MALCHERHOF

[klinikum-malcherhof.at](http://klinikum-malcherhof.at)



Die Schwerpunkte dieses Klinikums in Baden liegen in der Rehabilitation des Bewegungs- und Stützapparates, vor allem bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Dazu zählen einerseits die entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, wie rheumatoide Arthritis, Spondylarthropathien und Kollagenosen und andererseits die degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Rehabilitation nach orthopädischen Eingriffen. Das engagierte Team bietet medizinische Behandlung auf höchstem Niveau. Jeder Patient wird umfassend, individuell und interdisziplinär betreut.

## 7 HERZREHA BAD ISCHL

[herzreha.at](http://herzreha.at)



Die HerzReha Bad Ischl ist führend in der Rehabilitation bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der einzige Standort österreichweit, der Rehabilitation speziell für

Lipidstoffwechselstörungen anbietet. Eingebettet in die schöne Landschaft des Salzkammergutes und in zentraler Lage in Bad Ischl werden wirksame und moderne Behandlungsmethoden eingesetzt, um die Gesundheit der Menschen zu fördern und ihnen wieder die Zeit und die Kraft zu geben, ihr Leben selbst zu gestalten. Kompetenz und Erfahrung, gekoppelt mit Herzlichkeit und Freude am Umgang mit Menschen, stehen im Mittelpunkt der Betreuung unserer Patienten.

## 8 NRZ ROSENHÜGEL

[nrz-rosenhuegel.at](http://nrz-rosenhuegel.at)



Diese Sonderkrankeanstalt für neurologische und neuropsychologische Rehabilitation (z.B. nach Schlaganfall, bei Multipler Sklerose, Rückenmarkserkrankungen, Bandschei-

benvorfall, Polyneuropathie) liegt in einem großen Park und besticht durch hochmoderne medizinische Ausstattung. Das top-ausgebildete und hoch motivierte interdisziplinäre Team bietet maßgeschneiderte Rehabilitationsprogramme für die Patienten. Hotelcharakter und wohnliche Atmosphäre fördern die Genesung.

## 9 GESUNDHEITZENTRUM FÜR SELBSTÄNDIGE

[gesundheitszentrum-selbstaendige.at](http://gesundheitszentrum-selbstaendige.at)



Das rundum erneuerte und modernisierte Gesundheitszentrum im Herzen Wiens bietet umfangreiche ambulante Leistungen, die speziell auf die Bedürfnisse und

Anforderungen von Selbständigen zugeschnitten sind: von der Vorsorgeuntersuchung über rasche Facharzttermine unterschiedlichster Disziplinen bis zur ambulanten Rehabilitation und Therapie mit modernen Trainingsgeräten. Dabei wird Top-Medizin ergänzt durch attraktive, digitale Angebote via Website und Apps. Vorsorge, Diagnostik, Therapie und kurative Leistungen: alles unter einem Dach in kürzester Zeit. So präsentiert sich das Gesundheitszentrum als erste Anlaufstelle für Selbständige in allen Gesundheitsfragen.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

**AUF ATMEN**  
für Allergiker und Asthmatiker

**HELFEN SIE IHRER LUNGE FREI DURCHZUATMEN & BLEIBEN SIE BIS ZU 4 MONATE BESCHWERDEFREI**

mit der natürlichen Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen

**GESUND URLAUBEN**

in einem zertifizierten allergikergerechten Hohe Tauern Health Partnerbetrieb mit ausgewählten Zusatzleistungen wie Atemschule, Entspannungstechniken, gesundheitspsychologischer- und sportwissenschaftlicher Beratung, interessanten Workshops zum Thema Allergie und Asthma sowie Eingangs- check mit Lungenfunktionsmessung und Verlaufskontrollen ab € 975,00 pro Person für 14 Tage inkl. Unterkunft und Therapiepaket.

HOHE TAUERN  
HEALTH

Informationen zur natürlichen Aerosol Inhalations-Therapie im Nationalpark und den einzigartigen allergikergerechten Betrieben

Hohe Tauern Health • T. +43 6564 72020 • [info@hohe-tauern-health.at](mailto:info@hohe-tauern-health.at)  
[hohe-tauern-health.at](http://hohe-tauern-health.at) • [krimml.at](http://krimml.at)

... weil Gesundheit  
das Wertvollste ist.

 **BESTE  
GESUNDHEIT**  
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN



# Kompetente Partner für Ihre Gesundheit

Das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau und das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof zählen zu den führenden Gesundheitsbetrieben im Süden Niederösterreichs.



**KÖNIGSBERG**  
Gesundheitsresort

 **badenerhof**  
Gesundheits- und Kurhotel  
Baden bei Wien

Das 4-Sterne **Gesundheitsresort Königsberg** kombiniert seit über 40 Jahren beste medizinische Kompetenz und Haubenkulinarik für seine Gäste. Inmitten der herrlichen Naturlandschaft der Buckligen Welt gelegen, bietet das Resort und sein Experten-Team den idealen Ort zum Erholen und Entspannen. Unter Verwendung des natürlichen Heilmittels – der Kohlensäure – werden modernste diagnostische und therapeutische Anwendungen eingesetzt, um die Gäste am Weg zur nachhaltigen Gesundheit zu begleiten. Das Gesundheitsresort ist im Rahmen des ganzheitlichen Konzepts spezialisiert auf:

-  **Stütz- und Bewegungsapparat**
-  **Gefäße & Durchblutung**
-  **Psychosoziale Gesundheit**
-  **Aktive Gesundheitsvorsorge**

Das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau ist seit 2013 jährlicher Veranstalter von SVS-Vorsorgecamps. Entdecken Sie unsere SVS-Gesundheitsangebote auf [www.svs.at](http://www.svs.at) und viele weitere Angebote auf [www.gesundheitsresort-koenigsberg.at](http://www.gesundheitsresort-koenigsberg.at)

Inmitten der reizenden Altstadt von Baden bei Wien liegt das **Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof**. Gesundheitsangebote und Kurprogramme kombinieren altbewährte und neueste Therapien. Die direkte Anbindung zur Römertherme und zum Badener Kurzentrum garantiert medizinische Gesundheitskompetenz und Erholungsmöglichkeiten. Besonders ist das Badener Schwefelheilwasser – das „Gelbe Gold“ – und steht im Mittelpunkt der Heiltradition in Baden. Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof unterstützt seine Gäste bei den Indikatoren:

-  **Stütz- und Bewegungsapparat**
-  **Rheumatische Erkrankungen**
-  **Orthopädische Rehabilitation**
-  **Aktive Gesundheitsvorsorge**

Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof bietet umfangreiche Gesundheitsangebote und Kurpauschalen. Mehr dazu: [www.badenerhof.at](http://www.badenerhof.at)

Gesundheitsresort Königsberg  
Am Kurpark 1 | 2853 Bad Schönau  
Tel. +43 2646 8251-0 | [info@gkbs.at](mailto:info@gkbs.at)  
[www.gkbs.at](http://www.gkbs.at) |  [gesundheitsresortkoenigsberg](https://www.facebook.com/gesundheitsresortkoenigsberg)

Badener KurbetriebsgesmbH  
Pelzgasse 30 | 2500 Baden  
Tel. +43 2252 4858-0 | [info@badenerhof.at](mailto:info@badenerhof.at)  
[www.badenerhof.at](http://www.badenerhof.at) |  [badenerhof](https://www.facebook.com/badenerhof)

# SVS: Jetzt auch Unfallversicherung

Ab 1. Jänner 2020 ist die SVS – die neue, gemeinsame Sozialversicherung – auch für die Unfallversicherung aller Selbständigen zuständig.

**ALLES UNTER EINEM DACH** gilt ab Jahreswechsel auch da, wo es um Ihre Unfallversicherung geht: Die neue Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) wird zum „One-stop-Shop“ für alle Gewerbetreibenden, Bauern, Freiberufler und Neuen Selbständigen in Österreich – also zum zentralen Ansprechpartner für alle Bereiche der sozialen Sicherheit.

Von Arztbesuch und Rehabilitationsaufenthalt nach einem Arbeitsunfall bis zur Unfallrente und Pflegegeld: Die SVS ist für Sie da.

Das macht das Leben der Versicherten leichter, weil einige Formalitäten und unnötige Wege wegfallen: Eine Meldung an die SVS genügt – und schon kümmert sich Ihre Sozialversicherung um alles Weitere.

Spezialisten kümmern sich um alles, was Selbständige nach Arbeitsunfällen und bei Berufskrankheiten in Sachen Rehabilitation, Rentenleistungen und Prävention brauchen.

An der Rechtslage und dem bisherigen Leistungsangebot bei Unfallrenten und Rehabilitation ändert sich zunächst nichts. Es sind nur eben ab sofort nicht mehr die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) und die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB), sondern die SVS, die für die Leistungsgewährung bzw.

Auszahlung verlässlicher Partner aller Selbständigen ist.

**Zum Vorteil ihrer Kunden wird die SVS künftig neue Akzente setzen:**

**Der Grundsatz:** Unfallversicherung mit allen geeigneten Mitteln.

**Das Ziel:** Arbeitssicherheit erhält mehr Gewicht, damit Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten möglichst schon vorab vermieden werden können.

**Der Weg dazu:** Mehr gezielte und auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnittene Information. Die SVS will Ihnen dabei helfen, Gefahrenquellen in Ihrem Arbeitsalltag auszuschließen und sich so aktiv besser vor Unfall, Krankheit, Schmerz und daraus resultierenden Herausforderungen zu schützen.

Sie möchten mehr über die Leistungen Ihrer Unfallversicherung und effektive Vorbeugung erfahren?

Auf der Website **svs.at** (online ab 01.01.2020), in den Kundencentern oder bei den Beratungstagen in Ihrer Nähe erfahren Sie alle Details zu diesem Thema.

## » UNSER TIPP:

Weiterführende Infos zum Thema Unfallverhütung gibt es auf Seite 17. **svs.at/sicherheit** (online ab 01.01.2020)

Lucky Car

37x IN ÖSTERREICH

**IHR BESTER PARTNER FÜR ALLE UNFALLSCHÄDEN.**

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



**LUCKY CAR MACHT'S WIEDER GUT.**

- + Fachwerkstatt für alle Karoserieschäden
- + Reparatur nach Herstellervorgaben
- + Windschutzscheiben-Service
- + Ohne Terminvereinbarung
- + Schadensabwicklung kostenlos
- + Ersatzfahrzeug-Service

+ **NEU** KFZ-Mechanik und Auto-Sofort-Service (an ausgewählten Standorten)



**DER Spezialist für Lack & Karosserie.**

Lucky Car

**SELBSTBEHALT GUTSCHEIN**

**€100,-**

Gültig für Lack- und/oder Karosseriereparaturen sowie Tausch der Windschutzscheibe zur Reduktion des Selbstbehaltes ausschließlich in Verbindung mit einer bestehenden KASKO-Versicherung. Gutscheine einlösbar bei Lucky Car in ganz Österreich ab einer Rechnungssumme von € 500,-. Pro Reparatur nur 1 Gutschein einlösbar. Keine Barablöse oder Kombination mit anderen Aktionen oder Sondervereinbarungen. Inkl. 20% USt. Gutschein gilt bis 31.3.2020/SVA19.

www.lucky-car.at

# Steuerreform 2020

## WICHTIGE ÄNDERUNGEN FÜR BAUERN UND GEWERBETREIBENDE

### SOZIALVERSICHERUNGSBONUS

Für SVS-Versicherte wird der Krankenversicherungsbeitrag um 0,85 Prozentpunkte gesenkt. Mehr Infos auf Seite 20.

### ANGLEICHUNG DES LANDWIRTSCHAFTSBEGRIFFES des Einkommensteuergesetzes an das Bewertungsgesetz.

Es werden für Zwecke der Einkommensteuer stets Einkünfte aus Land- und Forstwirtschaft erzielt, wenn land- und forstwirtschaftliches Vermögen nach dem Bewertungsgesetz vorliegt.

### AGRARGEMEINSCHAFTEN

Ausschüttungen aus Agrargemeinschaften sind steuerfrei, wenn sie den Betrag von 4.000 Euro pro Kalenderjahr nicht überschreiten – Achtung: Freigrenze!

### GERINGWERTIGE WIRTSCHAFTSGÜTER

Die Grenze für die Sofortabschreibung der geringwertigen Wirtschaftsgüter des Anlagevermögens steigt im Jahr 2020 auf 800 Euro.

### » TIPP

Anschaffungen bis 400 Euro machen Sie daher am besten noch heuer, Anschaffungen über 400 Euro bis 800 Euro Anfang 2020.

## PUNKT.

Der Nationalrat hat im September den Initiativantrag zum Steuerreformgesetz 2020 beschlossen. Inzwischen wurde das steuerliche Gesetzespaket im Bundesrat genehmigt und im Bundesgesetzblatt veröffentlicht.

*Mag. Monika Seywald ist Steuerberaterin und Partnerin der TPA Steuerberatung GmbH  
Kontakt: monika.seywald@tpa-group.at*

### KLEINUNTERNEHMERGRENZE

Die umsatzsteuerliche Kleinunternehmergrenze wird ab 2020 von 30.000 auf 35.000 Euro (netto) angehoben. Kleinunternehmer müssen daher – bei Verlust des Vorsteuerabzuges – keine Umsatzsteuer an das Finanzamt abführen, wenn sie keine Rechnungen mit Umsatzsteuer ausstellen.

### » TIPP

Bei höheren Vorsteuerbeträgen, insbesondere bei Investitionen, kann die Option zur Umsatzsteuerpflicht betriebswirtschaftlich vorteilhaft sein!

### NEUE KLEINUNTERNEHMER-PAUSCHALIERUNG

Kleinunternehmer haben ab 2020 eine zusätzliche Möglichkeit, eine einfache Pauschalierung im Bereich der Einkommensteuer zu beantragen. Handelsunternehmen und Produktionsbetriebe können pauschale Betriebsausgaben in Höhe von 45% und Dienstleistungsunternehmen in Höhe von 20% beantragen. Ausgenommen von dieser Pauschalierung sind unter anderem die Gesellschafter-Geschäftsführer.

### » TIPP

Bei höheren Betriebsausgaben – insbesondere bei Verlusten – ist die „freiwillige“ Ermittlung des richtigen steuerlichen Gewinns weiterhin vorteilhaft.

### VORSTEUERABZUG FÜR ELEKTROFAHRRÄDER UND FAHRRÄDER

Um Betrieben mehr Anreiz zu geben, ihren Mitarbeitern Elektrofahrräder (E-Bikes) und normale Fahrräder anzubieten, ist für alle Krafträder mit einem CO<sub>2</sub>-Ausstoß von Null sowie für Fahrräder der Vorsteuerabzug bei unternehmerischer Tätigkeit/Nutzung möglich.

### » TIPP

Bei einer (teilweisen) Privatnutzung von Elektrofahrrädern ist keine Eigenverbrauchsbesteuerung vorzunehmen.

# Das Angebot der SVS: Gutes bleibt, Neues kommt

Für alle ihre Kunden bietet die SVS ein weites Leistungsspektrum sowie spezifische Angebote für Gewerbetreibende, Bauern, Freiberufler und Neue Selbständige an.

## DIE SVS-SCHWERPUNKTE FÜR IHRE GESUNDHEIT:

- › Gesundheitshunderter – ein Bonus für Ihre Gesundheit
- › SVS-Camps zu Gesundheitsthemen
- › Gesundheits-Check Junior und Gesundheitshunderter für Kinder
- › Gesundheitsangebote für Kinder und Jugendliche
- › Gesundheitsangebote für Seniorinnen und Senioren

## Holen Sie sich Ihren Gesundheitshunderter

Ab 01.01.2020 können nun neben bisherigen SVA-Kunden auch alle bäuerlichen Versicherten den Gesundheitshunderter in Anspruch nehmen. Und vormals gewerblich Versicherte können ihn für einen Aufenthalt auf einem „Green Care Auszeit Hof“ (Gesundheitsprogramm auf einem zertifizierten Bauernhof) lukrieren.

**Was Sie dafür tun müssen:** Jeder SVS-Versicherte, der an einem bestimmten Gesundheitsprogramm teilnimmt, kann den Bonus von 100 Euro pro Jahr bei der SVS beantragen. Dies gilt auch für geprüfte Angebote der SVS-Gesundheitspartner. Und er gilt für von Versicherten selbst zusammengestellte Leistungen, die die Kriterien erfüllen. Für Kinder kann der Bonus nach Absolvierung des Gesundheits-Check Junior für bestimmte Angebote bezogen werden. Näheres erfahren Sie auf [svs.at/gesundheitshunderter](https://svs.at/gesundheitshunderter) (online ab 01.01.2020).

## „SVS-Camps“

Diese 3–4-tägigen Camps für alle SVS-Versicherten werden mit folgenden Schwerpunkten angeboten: Aktiv-Camps zum Kennenlernen von verschiedenen sportlichen Aktivitäten, No-Smoking-Camps für den Rauchstopp, Ernährungs-Camps für gesundes Essen und Trinken und Aktiv-Camps mit Vorsorgeuntersuchung samt Tipps für einen bewussten Lebensstil. Nähere Infos unter [svs.at/camps](https://svs.at/camps) (online ab 01.01.2020).

## „Von klein auf gesund!“

Für die Jüngsten hält die SVS zusätzliche Angebote bereit: von „REVAN: Richtig essen von Anfang an“ über das kostenlose Vorsorgeprogramm Gesundheits-Check Junior bis zu Feriencamps mit verschiedenen Schwerpunkten. Mehr Infos gibt es ab 01.01.2020 auf [svs.at/gesundheitscheckjunior](https://svs.at/gesundheitscheckjunior) bzw. auf Seite 14.

## „Gesund im besten Alter“

Natürlich gibt es auch für Pensionisten und Senioren viele Angebote, die dabei helfen, ein aktives langes Leben bei guter Gesundheit zu erreichen. Mehr Informationen erhalten Sie auf [svs.at/gesundheitscheckjunior](https://svs.at/gesundheitscheckjunior) (online ab 01.01.2020) sowie auf Seite 15.

## „Gutes bleibt, Neues kommt!“

### Bisherige berufsspezifische Angebote bleiben

Alle bisher bewährten Angebote für Gewerbetreibende und Bauern bleiben erhalten. Ziel der SVS ist es, auch diese Schritt für Schritt einander anzugleichen. Damit alle SVS-Versicherten noch umfassendere lebensbegleitende Gesundheits- und Vorsorgeleistungen genießen können. Mehr Infos finden Sie auf [svs.at/gesundheitscheckjunior](https://svs.at/gesundheitscheckjunior) (online ab 01.01.2020).

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Vitamine

5€  
Gutschein  
pro gekaufter  
Packung\*



IN: SVA\_Eyevital\_10x137\_V2

## Lösung für den Augenblick.

Unsere Augen benötigen rund ums Jahr und ganz speziell ab dem 45. Lebensjahr Unterstützung:

- Wenn Sie häufig am Bildschirm arbeiten
- Bei künstlichem Licht viel lesen oder fernsehen
- Unterstützt mit Zink, Vit. B2, Taurin, Lutein und Zeaxanthin
- Trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Enthält Antioxidantien zur Prävention von Linsentrübungen

Aktion gültig bis 31.01.2020

UVP pro Packung: € 59,80  
100 Kapseln | 1 Kapsel/Tag | PZN 4251851

\*Coupon in Ihrer Apotheke präsentieren und sofort 5€ Abzug erhalten. Gutschein nicht kombinierbar und kann nicht in Bargeld abgelöst werden. Apotheken-Info: Für die Einlösung kontaktieren Sie uns unter [service@burgerstein.at](mailto:service@burgerstein.at) oder telefonisch unter 01/309 33 25 – 0

 Burgerstein



# Gesundheit für Jugendliche durch SVS-Angebote

**Wer früh beginnt, ist länger fit. Geschulte Fachkräfte und Therapeuten unterstützen die Kids bei den 17-tägigen SVS-Feriencamps auf dem Weg in eine gesunde Zukunft.**

Der Tagesablauf besteht aus Übungen und Workshops je nach gewähltem Schwerpunkt Sport, Spiel und Spaß. Mit dabei sind etwa Klettern, Bogenschießen, Segway-Fahren, T-Shirts gestalten und Wanderungen mit Alm-Übernachtung. All dies mit Gleichaltrigen, in natürlicher Umgebung und mit bester Verpflegung. Damit die Junioren zu Hause optimal gefördert werden können, beraten die Fachkräfte am Info- und Abschlusstag.

## JUGENDPARADIES LINDENHOF

**12.07. – 28.07.2020** Spital am Pyhrn (OÖ)

**31.07. – 16.08.2020** Spital am Pyhrn (OÖ)

**19.08. – 04.09.2020** Spital am Pyhrn (OÖ)

### Folgende Schwerpunkte:

#### Les- und Rechtschreibförderung (8–15 Jahre)

Förderung und Lernbetreuung in Kleingruppen, Selbstwertstärkung.

#### Logopädie (8–15 Jahre)

Einzelförderung zur Verbesserung von Aussprache und Selbstwertgefühl.

#### Orthopädie (8–15 Jahre)

Bewegungseinheiten in Kleingruppen zur Kräftigung des Bewegungs- und Stützapparates, Korrektur von Haltungsschäden.

#### Übergewicht (10–15 Jahre)

Gruppen- und Einzelarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, Diätologen, psychosozialen Fachkräften, Physiotherapeuten und Trainern. Ziel: Reduktion und Stabilisierung des Körpergewichts durch gutes Essverhalten und Freude an Bewegung.

#### Seelische Stärkung

##### (für psychisch belastete Kinder von 10 bis 15 Jahren)

Gruppenarbeit mit psychosozialen Fachkräften. Ziel: Stärkung von Widerstandskraft, Selbstwert und Selbstkompetenz.

#### Fit & Gesund (10–15 Jahre)

Workshops zu gutem Essen, Sport, Entspannung und Stressbewältigung. Ziel: gesunder Lebensstil.

## MEERESKLIMATISCHER AUFENTHALT IN ITALIEN

**04.08. – 20.08.2020** Lignano (Italien)

### Schwerpunkt: Atemwegs- und Hauterkrankungen

Erlernen richtiger Atemtechnik, Stärkung der Atemmuskulatur, Neurodermitis-Schulung, Linderung der Symptome, Stärkung des Selbstwertes

### Voraussetzungen für die Ferien-Camps in Spital am Pyhrn und Lignano:

Teilnehmen können Junioren der Geburtsjahrgänge 2005 bis 2012. Die Schwerpunkte „Übergewicht“, „Seelische Stärkung“, „Atemwegs- und Hauterkrankungen“ sowie „Fit & Gesund“ sind für Kids der Jahrgänge 2005 bis 2010 vorgesehen, deren Eltern einen Leistungsanspruch in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung nach GSVG oder BSVG haben. Sie brauchen im Jahr 2020 lediglich 225,42 Euro zu bezahlen (ermäßigt: 87,50 Euro). Alles andere übernimmt die SVS.

Nähere Informationen sowie Antragsunterlagen finden Sie auf [svs.at/gesundheit](https://svs.at/gesundheit) (online ab 01.01.2020)

### SVS-Gesundheits-Check Junior

Dieses jährliche kostenlose Vorsorgeprogramm für alle SVS-mitversicherten Junioren **vom vollendeten 6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr** dient der Früherkennung gesundheitlicher Risiken und der Förderung des Gesundheitsbewusstseins. **Der Check** kann bei Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde und Allgemeinmediziner (SVS-Vertragsärzte und Wahlärzte) vorgenommen werden. Er umfasst eine ärztliche Untersuchung (aktueller Gesundheitszustand, Impfstatus, Körpergröße, Gewicht, Blutdruck etc.) und ein Coaching-Gespräch (individuelle Info zu Ernährung, Bewegung, Medienverhalten und Suchtmitteln).

### SVS-Gesundheitshunderter

Nach dem Gesundheits-Check Junior können Sie diesen 100-Euro-Bonus bei Ihrer SVS für folgende Angebote beantragen: Sportwoche, Schikurs, Sportvereinsmitgliedsbeitrag, qualitätsgeprüftes Programm eines SVS-Gesundheitspartners. Mehr Informationen auf [svs.at/gesundheitshunderter](https://svs.at/gesundheitshunderter) (online ab 01.01.2020).

# Jungbrunnen für Senioren

**Speziell für die zweite Lebenshälfte konzipierte Programme der SVS bieten einiges.**

## SENIOREN – AKTIV (7 Tage)

Dieses Angebot richtet sich an gesunde, aktive Frauen und Männer bis zum 75. Lebensjahr. Erfahren Sie, welche Übungen Ihrer Fitness wirklich nützen, welche Lebensmittel den Alterungsprozess bremsen und ob bestimmte „Wehwehchen“ normal sind. Nach einem Arztgespräch und Körpercheck mit Kraft-, Belastungs- und Sturzanalyse erhalten Sie individuelle Trainingsempfehlungen. Ferner gibt es Fachvorträge zu Ernährung, Entspannung und seelischer Gesundheit sowie Tipps zur Unfallvorbeugung und richtigen Interpretation von Gesundheitsinformationen.

**15.02. – 21.02.2020** Boutique Hotel Erla, Stubenberg (Stmk.)

## SENIOREN IN BELASTENDEN LEBENSLAGEN (15 Tage)

Das Älterwerden ist oft mit Ereignissen verbunden, die das Leben spürbar verändern. Der Übergang in die Pension, der Verlust eines geliebten Menschen oder auch körperliche Veränderungen können seelisch belasten. Gönnen Sie sich eine Auszeit! In Gruppen- und Einzelberatungen zeigen Experten, wie sich Probleme bewältigen, Lösungen und Hilfe finden lassen. Das gesundheitsorientierte Rahmenprogramm mit viel Bewegung und Entspannung sorgt für optimalen Ausgleich. Das Ziel: eine „seelische Schutzimpfung“ gegen Belastungen des Alltags.

**03.03. – 17.03.2020** Hotel Weiss, Pühret (OÖ)

## ERHOLUNGSWOCHEN FÜR SENIOREN (20 Tage)

Individuelle Balance zwischen Aktivität und Ruhe ist wichtig fürs Wohlbefinden. Positive Lebenseinstellung, soziale Kontakte und die Möglichkeit zur Selbstver-

wirklichung tragen viel zur Zufriedenheit bei. Im Rahmen dieses Angebotes erfahren Sie, wie sich Gesundheit und Lebensqualität durch Lebensstil-Maßnahmen verbessern lassen. Wichtige Themen dabei sind Ernährung, Bewegung, seelisches Wohlbefinden und Gedächtnistraining. Gesundheits-Vorträge, Tipps und Übungen zur Verhütung von Unfällen und Stürzen runden den Themenbogen ab. Und natürlich bleibt viel Zeit für Erholung.

**27.02. – 17.03.2020** Hotel Ossiacher See, Steindorf (Ktn.)

**11.03. – 30.03.2020** Hotel Attergauhof, St. Georgen (OÖ)

**19.03. – 07.04.2020** Hotel Ossiacher See, Steindorf (Ktn.)

**19.03. – 07.04.2020** Hotel Weiss, Pühret (OÖ)

**23.04. – 12.05.2020** Hotel Thier, Mönichkirchen (NÖ)

**29.04. – 18.05.2020** GH Ramswirt, Rams/Gloggnitz (NÖ)

**14.05. – 02.06.2020** Hotel Alpenblick, Radfeld (T)

Nähere Informationen sowie Antragsunterlagen finden Sie auf [svs.at/gesundheit](http://svs.at/gesundheit) (online ab 01.01.2020)

Nutzen Sie das breitgefächerte Angebot, das Ihnen die SVS bietet: von Aktiv-Tagen mit praktischen Übungen und ärztlicher Begleitung, Programmen zur Bewältigung belastender Lebenssituationen bis hin zu Erholungswochen in wunderschöner Umgebung.

**Teilnahmeberechtigt** sind Senioren, die

- › Pensionsbezieher bei der SVS sind oder
- › ab dem Regelpensionsalter in der Kranken- und Pensionsversicherung nach dem BSVG/GSVG pflicht- oder freiwillig versichert sind.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



**BURNOUT REHABILITATION 3 WOCHEN**  
**PSYCHIATRISCHE REHABILITATION 6 WOCHEN**

Privatklinik St. Radegund Betriebs GmbH  
Diepoldsbergerstraße 38 - 40, 8061 St. Radegund  
+43 (0) 3132 / 53 553, office@privatklinik-stradegund.at

## BURNOUT REHABILITATION

**SIE LEIDEN UNTER TOTALER KÖRPERLICHER, EMOTIONALER UND GEISTIGER ERSCHÖPFUNG?**

**SIE FÜHLEN SICH ANTRIEBSLOS UND VÖLLIG AUSGEBRANNT?**

Das multiprofessionelle Team der Privatklinik St. Radegund begleitet Sie während eines **3-wöchigen Aufenthaltes** mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen und unterstützt bestmöglich und nachhaltig Ihren Wiedereinstieg in das berufliche und soziale Umfeld.

**UNSER THERAPIEANGEBOT**

- » Fachärztliche und allgemeinmedizinische Behandlung
- » Psychotherapie und klinisch-psychologische Therapien
- » Kreative Therapien, Ergotherapie
- » Sport- und Bewegungstherapie
- » Physiotherapie
- » Massage
- » Achtsamkeit und Entspannung
- » Sozialarbeit
- » Tiergestützte Therapien uvm.
- » Umfangreiches Freizeitprogramm

Mehr Infos auf [www.sanlas.at](http://www.sanlas.at)

Ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**



# RAUCHFREI im Jahr 2020

**Frei durchatmen, mehr schmecken und riechen können: Wäre das nicht wunderbar? Mit den No-Smoking-Camps der SVS ist es leichter zu schaffen.**

„Wenn wir uns einreden, etwas nicht zu können, werden wir nie erfahren, was in uns steckt“, betont Dr. Christine Korak-Wenzel. Und sie weiß, wovon sie spricht. Denn die Gesundheitspsychologin ist eine jener Experten, die SVS-Versicherte im Rahmen der bewährten No-Smoking-Camps vom blauen Dunst befreien. Mit großem Erfolg, wie Zahlen belegen:

- › Mehr als 50 Prozent der No-Smoking-Camp-Teilnehmer sind nach einem halben Jahr immer noch rauchfrei.
- › Über 96 Prozent empfehlen die Camps weiter.

## Aufhören, leicht gemacht

Wenn auch Sie genug vom Nikotin haben, bietet die SVS einen erstaunlich problemlosen Ausstieg: Mit den No-Smoking-Camps lässt sich das Verlangen an nur einem Wochenende löschen. In einer Gruppe Gleichgesinnter, im guten Hotel und unter Anleitung renommierter Spezialisten. Ohne Stress oder Entzugserscheinungen.

## Rauchstopp, der Gesundheit zuliebe

Zahllose Studien zeigen, dass Rauchstopp die Gesundheit schützt. Wussten Sie etwa, dass jährlich rund fünf Millionen Menschen weltweit an den Folgen des Tabakkonsums sterben? Allein in Österreich sind dies

rund 14.000 Personen – beinahe 40 pro Tag. Oder dass man mit Tabakrauch 4.800 Substanzen inhaliert, von denen rund 90 krebserregend sind?

## Sie schaffen das!

Die begeisterten Resümees bisheriger Camp-Teilnehmer sind der beste Beweis dafür, dass auch Sie es schaffen können. Und die Camp-Leiter haben ein offenes Ohr für jede Frage, wie Mediziner Dr. Johannes Zeibig unterstreicht: „Dass da oder dort jemand unsicher ist oder Fragen hat, ist verständlich. Aber dafür sind wir gerne für Sie da. Mit dem Rauchen aufzuhören ist leichter als man denkt.“

Die längerfristige Nachbetreuung/Rückfallprophylaxe wird durch das Rauchfrei-Telefon angeboten.

## Frei werden, Geld sparen

Als Raucher geben Sie übrigens rund 1.750 Euro pro Jahr für Ihre Zigaretten aus. Ihr Wochenende beim SVS No-Smoking-Camp kostet abzüglich des Gesundheitshunderter unter 200 Euro. Und schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette werden Sie körperliche Verbesserungen spüren. Also: Einmal 200 Euro – und nie wieder Zigaretten kaufen, sondern frei sein!

## » UNSER TIPP:

**Einmal 200 Euro investieren.**



## SVS-No-Smoking-Camps Termine

### NIEDERÖSTERREICH

**20.03. – 22.03.2020**

#### Seminarleitung:

Dr. Christine Korak-Wenzel

Schneeberghof\*\*\*\*

2734 Puchberg am Schneeberg  
schneeberghof.at

Anmeldeschluss: **07.02.2020**

293,- € Paketpreis\*

**- 100,- € Gesundheitshunderter**

**193,- € investieren Sie in Ihre Zukunft**

\* pro Person im EZ, inkl. 1 x VP, 1 x HP + Seminarverpflegung, Nutzung des Wellnessbereiches mit Hallenbad, Sauna und Fitnessraum. Preis exkl. Nächtigungsabgabe. (DZ: € 257,- pro Person)

### STEIERMARK

**24.04. – 26.04.2020**

#### Seminarleitung:

Dr. Johannes Zeibig

Meiers Oststeirischer Hof

8362 Söchau  
oststeirischerhof.at

Anmeldeschluss: **13.03.2020**

299<sup>47</sup> € Paketpreis\*

**- 100,- € Gesundheitshunderter**

**199<sup>47</sup> € investieren Sie in Ihre Zukunft**

\* pro Person im EZ, inkl. 1 x VP, 1 x HP + Seminarverpflegung und Mittagessen am Abreisetag, Nutzung des Wellnessbereiches mit Hallenbad, Sauna etc. (Preis exkl. Nächtigungsabgabe)

Ihre **formlose Anmeldung** richten Sie per Mail an **CC.GF@svagw.at**, ab 01.01.2020 an **dlz.sg@svs.at**. Namen, Versicherungs- und Telefonnummer, E-Mail- und/oder Postadresse nicht vergessen! Begrenzte Teilnehmerzahl! Sie erhalten fünf bis acht Wochen vor dem Camp-Termin einen Fragebogen. Auswahl der Teilnehmer erfolgt nach Durchsicht und Prüfung dieser Fragebögen. Weitere Infos unter **svs.at/nosmokingcamp** (online ab 01.01.2020).

# Unfallverhütung mit der SVS-Sicherheitsberatung

**Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten können viel unnötiges Leid verursachen, von ihren wirtschaftlichen Folgen durch Leistungsausfall und Kosten ganz zu schweigen. Daher bietet die SVS allen Selbständigen gezielte Sicherheitsberatungen an.**

## Vorbeugen

Der beste Weg, Unfälle zu verhindern, ist rechtzeitig vorzubeugen. Deshalb bietet die SVS-Sicherheitsberatung professionelle Lösungen, die vor Arbeitsunfall und Berufserkrankung schützen. Das Berater-Team besteht aus Technikern und Ingenieuren für Maschinenbau und Elektrotechnik, Chemikern und Experten anderer Sparten.

Die Sicherheitsberatung ist Dreh- und Angelpunkt für die Anliegen und Herausforderungen aller SVS-Kunden in puncto Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie informiert die Versicherten im direkten Kontakt, aber auch via Medien und Online-Services über berufsspezifische Gefahrenquellen und Schutzmaßnahmen. Damit stellt die SVS den selbständig Erwerbstätigen ein Bündel praxistauglicher Maßnahmen bereit, das Unfallprävention sowie sichere, gesundheitsfördernde Gestaltung der Arbeitsbedingungen ermöglicht.

## Beratung vor Ort

Das Angebot ist auf die Bedürfnisse Selbständiger zugeschnitten. Wichtigste Aktivität der Sicherheitsberatung ist die Beratung vor Ort: Gemeinsam mit dem Betriebsführer und Unternehmer werden Risikopotentiale im Betrieb festgestellt und analysiert. Durch Veranschaulichen der Gefahrenquellen wird die Akzeptanz nötiger Präventionsmaßnahmen gefördert. Denn nur wer weiß, was passieren könnte, schützt sich aktiv und bewusst. Zusätzlich vermitteln die erfahrenen Berater dem Unternehmer das Know-how, das nötig ist, um die aufgedeckten Gefahrenquellen vorsorglich auszuschalten.

## Erforschte Ursachen, gezielte Vorbeugung

Auch im Rahmen von Vorträgen und Kursen präsentiert die Sicherheitsberatung praktische Tipps für den Alltag und kompakte, leicht verständliche Informationen zu den relevanten gesetzlichen Bestimmungen.

Basis aller Aktivitäten sind Erkenntnisse aus der Unfallursachenforschung. Diese bestimmen die Themenauswahl für Schwerpunktaktionen und Info-Materialien (z. B. Filme, Infoblätter, Präsentationen etc.).

Mit ihrer Informationsinitiative möchte die SVS zur gezielten Gefahrenbeseitigung motivieren und so das Risiko von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten senken. Denn Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz sind essenziell – für die Menschen und den Erfolg ihrer Betriebe. Mehr Infos zu den Angeboten unter [svs.at/sicherheit](https://svs.at/sicherheit) (online ab 01.01.2020)

## » UNSER TIPP:

Machen Sie den Online-Sicherheits-Check für Betriebe auf [svs.at/sicherheitscheck](https://svs.at/sicherheitscheck) (online ab 01.01.2020)

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

# LARIMAR



Wellness mit  
Gesundheitsmehrwert

- 8 Pools mit basischem Meerwasser, Thermal- und Süßwasser
- 7 Saunen mit Infrarot-Salzgrotte und Sole-Dampfbad
- Detox, Basenfasten, Heilfasten, Burnout- und Tinnitus-Kur
- Ayurveda mit Spezialisten aus Indien

**Buchungscode:** SVS Magazin  
[www.larimarhotel.at](http://www.larimarhotel.at)



**Jetzt buchen:**  
[urlaub@larimarhotel.at](mailto:urlaub@larimarhotel.at)  
03326 / 55100

# Nachgefragt

*Fragen? In unserem Magazin G'SUND AM PUNKT. gibt es regelmäßig Antworten und Stellungnahmen zu Kommentaren und Fragen unserer Kunden. SVS-Experten informieren und sind für Sie da.\**



Ich habe mein Gewerbe seit der Geburt meiner Tochter ruhend gemeldet. Nachdem das Kinderbetreuungsgeld bald ausläuft, möchte ich meine Tätigkeit wieder ausüben. Aufgrund meiner „Mama-Pflichten“ werde ich aber nur wenig Zeit dafür haben. Mein Problem sind die Beiträge. Ich möchte keine Schulden aufbauen. Wie soll ich jetzt vorgehen? Können Sie dies bitte überprüfen?

**A**ls Einzelgewerbetreibende haben Sie – wie auch FSVG-versicherte Ärzte – die Möglichkeit, bei geringfügigen Einkünften und Umsätzen eine Ausnahme von der Pflichtversicherung in der Kranken- und Pensionsversicherung zu beantragen. Diese sozialversicherungsrechtliche Kleinunternehmerregelung wurde für Neugründer und ältere Personen geschaffen. Sie gilt inzwischen aber auch für Mütter (und Väter) in den ersten 48 Monaten nach der Geburt ihres Kindes. Die Ausnahme kann für den Zeitraum des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld bzw. im Anschluss daran während des Erwerbes von Kinderziehungszeiten geltend gemacht werden.

Voraussetzung ist, dass Ihre Einkünfte und Umsätze gesetzlich festgelegte Grenzbeträge nicht übersteigen. Gilt die Ausnahme für das gesamte Kalenderjahr, dürfen Ihre Gewerbeeinkünfte nicht über 5.527,92 Euro (monatlich 460,66 Euro) und Ihr Umsatz nicht über 35.000 Euro (monatlich 2.916,66 Euro) liegen. Umfasst der Zeitraum der Ausnahme kein volles Kalenderjahr, richten sich die Grenzbeträge nach den tatsächlichen Monaten der Ausnahme (z.B. fünf Monate Ausnahme = Grenzbetrag von 2.303,30 Euro). Im Falle der Ausnahme ist aber der Unfallversicherungsbeitrag von monatlich 10,09 Euro (Werte 2020) zu zahlen. Die Vorschreibung erfolgt quartalsweise.

**WICHTIG:** Kümmern Sie sich bitte um einen Krankenversicherungsschutz, etwa über die Mitversicherung beim Ehegatten/Lebensgefährten. Auch hier ist ein Antrag einzubringen – und zwar bei der Krankenkasse des Partners.

## » TIPP

Bitte erfassen und dokumentieren Sie die im Zeitraum der Ausnahme erzielten Einkünfte und Umsätze gesondert! Diesen Nachweis brauchen Sie bei der nachfolgenden Prüfung. Detaillierte Informationen zur Ausnahme erfahren Sie auf [svs.at](https://svs.at) (online ab 01.01.2020), in unserer Info-Broschüre für Kleinunternehmer, bei Ihrem Berater in einem unserer Kundencenter oder am Beratungstag.

\* Ombudsmann Christian Göbl ist erreichbar unter [ombudsstelle@svs.at](mailto:ombudsstelle@svs.at), T 050 808 9008

Als Nebenerwerbslandwirt bin ich zwei Mal krankenversichert. Ich kann allerdings nur einmal krank werden. Deshalb empfinde ich diese Doppelversicherung als Sondersteuer für Nebenerwerbsbauern und bin der Meinung, dass sie abgeschafft werden sollte.

Die Mehrfachversicherung ist keine Erfindung der SVS, sondern eine Frage der Gesetzgebung. Sie hat aber ihre Berechtigung. Mit ihrer flächendeckenden Einführung um die Jahrtausendwende wurden alle Erwerbstätigkeiten in die Sozialversicherung einbezogen. Damit ist lückenloser sozialer Schutz gewährleistet.

Mehrfachversicherung bedeutet, dass die Beitragsgrundlagen der Kunden – egal, aus welcher Erwerbstätigkeit sie stammen – in der Kranken- und Pensionsversicherung zusammengerechnet werden. Vom Gesamteinkommen sind Beiträge jedoch nur bis zur Höchstbeitragsgrundlage (6.265 Euro im Jahr 2020) zu bezahlen. Der Beitragssatz in der Selbständigen-Krankenversicherung wurde im Zuge der Steuerreform 2020 um 0,85 Prozentpunkte gesenkt. Er beträgt ab 1. Jänner 2020 nun 6,8 Prozent der Beitragsgrundlage.

Bitte bedenken Sie: Sozialpolitisch gesehen macht die Mehrfachversicherung Sinn. Denn jemand, der mit einer Erwerbstätigkeit 2.000 Euro verdient, zahlt somit gleich viel wie jemand, der aus zwei Erwerbstätigkeiten (z. B. als Angestellter und Selbständiger) jeweils 1.000 Euro erzielt. Beide Personen haben das gleiche Einkommen und zahlen Beiträge gleicher Höhe. Es wäre dem Einzelverdiener gegenüber nicht gerecht, wenn die zweite Krankenversicherung bei zweifach Beschäftigten wegfiel.

Einziger Unterschied: Bei unterschiedlichen Beschäftigungsverhältnissen sind statt einem Versicherungsträger zwei zuständig. Das hat für den Kunden den Vorteil, dass er wählen kann, von wem er die konkrete Leistung beziehen will.

Die Sozialversicherung ist in Österreich als Pflichtversicherung konzipiert. Das bedeutet: Treffen die im Gesetz festgelegten Voraussetzungen zu, ist jeder sozialversichert. Die Aufnahme einer landwirtschaftlichen Tätigkeit – über die Pflichtversicherungsgrenzen hinaus – bewirkt somit automatisch eine Pflichtversicherung und damit auch Sozialversicherungsschutz nach dem Bauern-Sozialversicherungsgesetz. Nach dem BSVG sind Betriebsführer – unabhängig davon, ob der bäuerliche Betrieb im Voll- oder Nebenerwerb geführt wird – grundsätzlich pflichtversichert, wenn in der Unfallversicherung der Einheitswert von 150 Euro bzw. in der Kranken- und Pensionsversicherung der Einheitswert von 1.500 Euro erreicht oder überstiegen wird.

Reduktion oder Nachlass der Sozialversicherungsbeiträge bei unveränderten Betriebsverhältnissen (und damit erfüllten Voraussetzungen für die Pflichtversicherung) sind aufgrund der geltenden Rechtslage leider nicht möglich. Auch dann nicht, wenn Sie nur einen kleinen Betrieb führen. Allerdings kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Zahlungserleichterung (Ratenzahlung oder Stundung) eingereicht werden.

### » TIPP

Nützen Sie die Beratungsangebote der Landwirtschaftskammer, wenn sich im Betrieb Veränderungen ergeben. Und bedenken Sie bitte nicht nur die Auswirkungen im Beitragsrecht, sondern auch mögliche Folgen in Sachen Steuer und AMA-Ausgleichszahlungen.

Ich betreibe einen Marillenobstbau. Ich bin derzeit Student und führe den Obstbau im Nebenerwerb, bin also nach ASVG und BSVG versichert. Wetterbedingt fiel die Ernte im vergangenen Jahr aus. Gibt es von der Sozialversicherung Förderungen für junge Unternehmer?

# 2020: Senkung der Krankenversicherungsbeiträge

**Von der Steuerreform 2020 profitieren alle SVS-Versicherten: Ab 1. Jänner zahlen Sie weniger für Ihre Krankenversicherung! Mit dem Maßnahmenpaket ist eine deutliche Entlastung für Betriebe verwirklicht worden.**

Mit der Steuerreform hat der Nationalrat am 19.09.2019 die Krankenversicherungsbeiträge der Selbständigen um 0,85 Prozentpunkte (von 7,65 auf 6,80) herabgesetzt. Die Beitragssenkung wird mit 01.01. 2020 wirksam.

Damit profitieren auch Selbständige von der Steuerreform: Während bei den Unselbständigen eine einfache Rückerstattung über die Arbeitnehmerveranlagung erfolgt, werden bei den Selbständigen die Beitragssätze in der Krankenversicherung um die genannten 0,85 Prozentpunkte reduziert.

## Bonus für Pensionisten

Für Pensionisten erfolgt die Entlastung im Rahmen der Negativsteuer. Dieser „Sozialversicherungsbonus“ steigt von 110 auf 300 Euro. Dieser Bonus gilt ab 01.01.2020 und kommt zu Beginn des Jahres 2021 zur Anwendung.

## Automatische Anpassung

Die Beitragssenkung mit dem Sozialversicherungsbonus wird automatisch vorgenommen. Eine Antragstellung durch die Versicherten ist nicht nötig.

## Die Auswirkungen der Senkung des Krankenversicherungsbeitrages:

### GEWERBLICHER BEREICH

MONATLICHE BEITRAGSGRUNDLAGE	JÄHRLICHER BEITRAG 7,65% (BIS 31.12.2019)	JÄHRLICHER BEITRAG 6,80% (AB 01.01. 2020)	JÄHRLICHE ERSPARNIS
460,66 €	422,88 €	375,84 €	<b>47,04 €</b>
1.000,00 €	918,00 €	816,00 €	<b>102,00 €</b>
1.500,00 €	1.377,00 €	1.224,00 €	<b>153,00 €</b>
2.000,00 €	1.836,00 €	1.632,00 €	<b>204,00 €</b>
2.500,00 €	2.295,00 €	2.040,00 €	<b>255,00 €</b>
3.000,00 €	2.754,00 €	2.448,00 €	<b>306,00 €</b>
3.500,00 €	3.213,00 €	2.856,00 €	<b>357,00 €</b>

### LANDWIRTSCHAFTLICHER BEREICH

EINHEITSWERT	JÄHRLICHER BEITRAG 7,65% (BIS 31.12.2019)	JÄHRLICHER BEITRAG 6,80% (AB 01.01. 2020)	JÄHRLICHE ERSPARNIS
1.800,00 €	756,96 €	672,84 €	<b>84,12 €</b>
5.000,00 €	923,64 €	821,04 €	<b>102,60 €</b>
10.000,00 €	1.899,96 €	1.688,88 €	<b>211,08 €</b>
20.000,00 €	2.980,80 €	2.649,60 €	<b>331,20 €</b>
50.000,00 €	4.492,44 €	3.993,46 €	<b>499,08 €</b>
100.000,00 €	5.590,68 €	4.969,44 €	<b>621,24 €</b>

# NEU: e-card nur mit Foto

*Künftig werden neue e-cards nur noch mit Foto ausgegeben. Was Sie dazu wissen sollten.*

Das Wichtigste vorweg: Beim Arzt einfach die e-card zücken, so sind wir es gewohnt. Und daran wird sich auch nichts ändern. Was sich ändert, ist nur das „Gesicht“ der Karte: Neue e-cards tragen das Bild des Inhabers – zusätzlich zu verbesserten Sicherheitselementen wie Lasergravur und Kopierschutz. Bis 31.12.2023 werden alle alten e-cards gegen neue mit Foto ausgetauscht.

85 Prozent der Versicherten brauchen nichts zu tun. Sie erhalten ihre neue e-card automatisch vor Ablauf der alten zugesandt. Dies gilt für alle, die über Pass, Personalausweis, Scheckkartenführerschein oder Dokumente des Fremdenregisters verfügen. Liegt nämlich bereits ein Foto aus einem Register vor, wird dieses übernommen.

Auch Personen, die im Ausstellungsjahr ihrer neuen e-card das 70. Lebensjahr vollenden, bereits vollendet haben, oder in Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7 eingestuft sind, brauchen nichts zu tun. Sie sind – ebenso wie Kinder unter 14 Jahren – von der Fotopflicht ausgenommen.

## Wer aktiv handeln sollte

Verfügen Sie über keines der genannten Dokumente und fallen nicht unter die Ausnahmeregeln für Senioren, Pflegepersonen oder Kinder, bitte werden Sie aktiv:

- Bringen Sie 3 bis 4 Monate vor Ablauf Ihrer e-card (Datum siehe blaue Rückseite) ein Passfoto zu der für Sie zuständigen Stelle.
- Das Bild muss den Passbildkriterien entsprechen und persönlich

abgegeben werden. Bitte vergessen Sie nicht, alte e-card, Ausweis und Staatsbürgerschaftsnachweis mitzubringen!

- Ab 01.01.2020 finden Sie alle Registrierungsstellen und Passbildkriterien auf [chipkarte.at/foto](http://chipkarte.at/foto).

## Praktischer Sofort-Check

Sie sind nicht sicher, ob Sie sich um ein Foto kümmern müssen? Dann hilft Ihnen der Foto-Sofort-Check auf [chipkarte.at/foto](http://chipkarte.at/foto).

## » TIPPS

- Info-Folder mit allen Details gibt es gratis in allen SVS-Kundencentern.
- Sowohl Website als auch Info-Folder sind in vielen Sprachen verfügbar! Alle Infos sind ab 01.01.2020 auf [chipkarte.at/foto](http://chipkarte.at/foto) abrufbar.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



# DU KANNST DAS OHNE LANZETTEN<sup>1</sup>

## Warum stechen, wenn man scannen kann?<sup>1</sup>

Die Tage des routinemäßigen Blutzuckermessens mit Stechhilfen, Teststreifen und Schmerzen sind gezählt.<sup>1</sup>



FreeStyle  
Libre

Besuchen Sie uns auf  
[www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)



life. to the fullest.

Abbott

<sup>1</sup> Es gibt Situationen, in denen eine zusätzliche Prüfung Ihres Glukosewertes mittels Fingerstich und Blutzucker-Messgeräts erforderlich ist. Dies ist der Fall in Situationen mit sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil dann die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, wenn der Trendpfeil Ihnen eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt; oder wenn Ihr Befinden / Ihre Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

# Gesundheitszentrum für Selbständige in neuem Glanz

*Das Gesundheitszentrum für alle Selbständigen Österreichs erstrahlt seit kurzem in neuem Glanz: Von Ende 2017 bis Mitte 2019 wurde der Standort in der Hartmannngasse 2b, 1050 Wien, runderneuert und völlig modernisiert. Das Ergebnis kann sich in jeglicher Hinsicht sehen lassen.*



Durch die Fusion von SVA und SVB wird das Gesundheitszentrum für Selbständige allen 1,2 Mio. Kunden der SVS offenstehen, das sind Gewerbetreibende, Bauern, Freiberufler, Neue Selbständige und deren Angehörige in Österreich. Von Grund auf runderneuert, bietet es auf über 4.000 Quadratmetern ein noch größeres Leistungsspektrum in Vorsorge, Diagnostik und Therapie.

## Alles unter einem Dach und ohne Wartezeiten

Angeboten werden Vorsorgeuntersuchungen, Facharzttermine unterschiedlichster Fachrichtungen – von Augeneheilkunde über Dermatologie, Gynäkologie, HNO, Interne, Lungenheilkunde, Radiologie, Orthopädie, Urologie, Chirurgie, Labor bis zu Psychiatrie und Neurologie – sowie ambulante Rehabilitationsmaßnahmen in den Bereichen Herz/Kreislauf und Orthopädie. Das neue Haus ist auch mit einem Eingriffsraum ausgestattet, in welchem in Zukunft z.B. endoskopische Eingriffe wie Gastroskopie und Koloskopie durchgeführt werden können. Ziel ist, den Kunden alle Leistungen unter einem Dach möglichst ohne Wartezeiten zu bieten – ein wichtiger Faktor besonders für Selbständige.

## Digital und flexibel

Ebenfalls relevant für Selbständige, die oft unter hohem Termindruck stehen: die digitalen Services, von der Online-Terminvereinbarung für Vorsorgeuntersuchung

über SMS-Terminreminder und Therapie-Begleitung mittels App bis zum personalisierten Training mit Chipkarte. Und das digitale Angebot des Gesundheitszentrums wird in den nächsten Jahren noch weiter ausgebaut werden.

## Hohe Zufriedenheit

„In regelmäßigen Umfragen zeigten sich zuletzt über 96 Prozent unserer Patienten mit den Leistungen zufrieden und unterstreichen damit, dass unsere Mitarbeiter vor Ort einen tollen Job machen“, freut sich Geschäftsführerin Maria Lesterl und verweist auf die freundliche, rasche, auf persönliche Bedürfnisse abgestimmte Betreuung durch kompetente Ärzte ebenso wie durch Physio-/ Ergotherapeuten, Diätologinnen und Mitarbeiter der Pflege bzw. Verwaltung. „Unser erklärtes Ziel ist es, künftig für möglichst viele Selbständige der erste Ansprechpartner in Gesundheitsfragen zu sein“, ergänzt Michael Schneider, ebenfalls Geschäftsführer des Gesundheitszentrums.

## Gute Erreichbarkeit im Herzen Wiens

Mit dem Einzug in die neuen Räumlichkeiten wurde das Ziel erreicht, den Kunden ein hochmodernes und bestens ausgestattetes Haus zur Verfügung zu stellen. Und das in einer sehr guten Lage: Denn das Gesundheitszentrum für Selbständige ist in nur 10 Minuten vom Wiener Hauptbahnhof erreichbar (Linie 13A) – also nicht nur für alle Wiener, sondern auch für SVS-Versicherte in den angrenzenden Bundesländern eine attraktive Anlaufstelle in allen Gesundheitsbelangen.

Das SVS-Gesundheitszentrum startete das Gesundheitsprogramm **Leichter Leben 2.0**. Persönlich, aber auch per App erhalten Selbständige bei diesem Pilotprojekt Unterstützung beim Weg zu einem gesunden Leben. Im Fokus stehen gesundes Essverhalten und Freude an der Bewegung. Ein kostenloses, modernes Programm, das optimal auf die Lebenssituation Selbständiger zugeschnitten ist.

# „Winter-Service“ für die Haut

**Die kalte Jahreszeit bedeutet Stress für die Haut.  
Lesen Sie, was Gesicht und Hände schützt und heilen hilft.**

Heizungsluft drinnen und eisiges Wetter draußen trocknen die Körperhülle aus. Denn bei Kälte reduzieren die Talgdrüsen die Fettproduktion auf ein Minimum und die natürliche Schutzbarriere wird schwächer. Dies zeitigt rasch Folgen: Die Haut spannt, wird rau und oft sogar rissig.

## Kälte-Fitness fürs Gesicht

Jetzt ist reichhaltige Pflege gefragt. Natürliche Fette (z.B. aus Avocado- oder Olivenöl) gleichen die verringerte Fettproduktion aus und bieten Schutz. Aber: Öle sollten nicht direkt auf trockene Haut aufgetragen werden. Oft genügt es, einen Tropfen in die Tagescreme zu mischen. In jedem Fall sollte die Pflege dem Hauttyp

entsprechen: Trockene Haut braucht höheren Fettanteil, ölige oder Mischhaut mehr Feuchtigkeit. Spezialisten raten, vor der Tagespflege ein feuchtigkeitsspendendes Serum einzumassieren. Wer viel im Freien ist, profitiert von speziellen Kältecremen. Im warmen Zimmer können diese jedoch mit der Zeit Irritationen auslösen. Indes sollte man Feuchtigkeitscremen mit hohem Wasseranteil (Öl-in-Wasser-Emulsionen) bei Kälte meiden, weil sie gefrieren und Schäden verursachen können.

## Frost-Schutz für die Hände

Weil kaum jemand ständig Handschuhe tragen kann, ist Extra-Pflege essenziell. Experten empfehlen etwa

fetthaltige Cremen, die neben Nachkerzen- oder Olivenöl auch Urea enthalten, weil diese Feuchtigkeit zugleich zuführen und binden. Fürs Händewaschen ist jetzt PH-neutrale Flüssigseife optimal. Sind die Hände rissig, gilt der Inhaltsstoff Dexpanthenol als hautberuhigend. Holen Sie Rat in Ihrer Apotheke!

## » TIPP

**für angegriffene Haut:** Hände in Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl „baden“. Auch „Nachtpackungen“ helfen: Fett-haltige Creme auftragen, Baumwollhandschuhe darüber ziehen und bis zum Morgen wirken lassen.

## » ACHTUNG

Juckt, schuppt oder reißt die Haut trotz aller Pflege, könnte eine Hautkrankheit vorliegen. Bitte ärztlichen Rat einholen!

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

## VORTEILE SOFORT GENIEßEN!

MIT IHRER METRO KARTE.



### ALLES FÜR IHREN BEDARF!

- > Entdecken Sie unser Sortiment mit über 48.000 Produkten
- > Die ganze Einkaufswelt unter einem Dach – Kochen und gedeckter Tisch, Büro und Multimedia, Outdoor und Garten, Heimwerken und KFZ, Elektrogeräte und Berufsbekleidung, saisonale Artikel und vieles mehr
- > Über 2.100 Produkte aus regionaler Erzeugung
- > Mehr als 930 Bio-Produkte
- > Regelmäßig neue, innovative Produkte von ausgewählten Start-ups

### ÖSTERREICHS LÄNGSTE ÖFFNUNGSZEITEN

- > Montag bis Freitag 6 – 22 Uhr
- > Samstag 8 – 18 Uhr
- > Österreichweit

Noch keine METRO Karte? Gleich beantragen unter [www.metro.at](http://www.metro.at) und in jedem METRO Großmarkt.



**METRO**

IHR ERFOLG IST UNSER BUSINESS

# Kennen Sie schon Ihre Zahlen 2019? Wie sieht's mit Steuern, SVA, Investitionen etc. aus?

Lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen!  
Als verlässliche Partner beraten Steuerberater/innen ihre Klienten  
auch bei diesen Fragen und erledigen alle dafür nötigen Tätigkeiten.  
Damit Sie sich um Ihr Business kümmern können.

Finden Sie Ihren  
Steuerberater:

