

G'SUND AM PUNKT.

SVS 4/2025

Das Magazin der **SVS**



Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

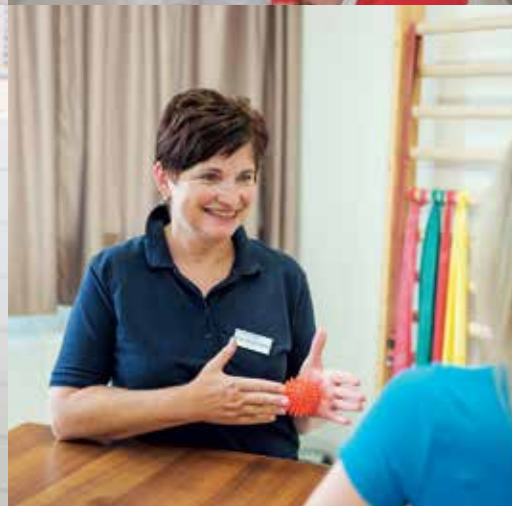
04
**Selbständig,
aber sicher!**

08
**Reha mit Herz
& Verstand**

10
**Zeckenimpf-
aktion**

09
**100 Euro für
Ihre Sicherheit**

16
Steuertipps



Reha für jede Lebenslage? Haben wir.

Wir sind die Klinikum Austria Gesundheitsgruppe und gehören zu den führenden Betreibern von Reha-Medizin in Österreich. Wir sind spezialisiert auf Erkrankungen aus den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie, Herz-Kreislauf, Neurologie, Lunge, Stoffwechsel und Onkologie. An 5 Standorten versorgen wir so über 10.000 Patient:innen im Jahr.

Unser Ziel:

**Sie in ein gesünderes Leben zu begleiten.
Sind Sie dabei?**



Mehr über eine Reha in
unseren Kliniken erfahren Sie auf
www.klinikum-austria.at

Unsere Reha-Kliniken:

Klinikum am Kurpark Baden
Orthopädie
und Rheumatologie

Klinikum Bad Gastein
Orthopädie
und Rheumatologie

Klinikum Bad Gleichenberg
Lungen- und
Stoffwechselerkrankungen

**Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
am Standort Bad Hall**
Herz-Kreislauf und Neurologie

**Klinikum Bad Hall + Bad Schallerbach
am Standort Bad Schallerbach**
Orthopädie

Die SVS – Ihr zuverlässiger Partner



Liebe Unternehmer & Landwirte, liebe Selbständige!

„Plötzlich selbständig“ – so fühlt es sich dann doch an. Egal welcher Prozess, welche Überlegungen und Entwicklungen jeden Einzelnen von uns in die Selbständigkeit geführt haben, der Tag an dem man „selbständig“ wird, fühlt sich besonders an.

Sei es nun eine Betriebsübernahme oder eine Unternehmensgründung, man übernimmt in einem ganz besonderen Ausmaß Verantwortung. Zum einen wird Selbständigkeit „vererbt“. Viele unserer Versicherten kommen aus einer Unternehmer- oder eine Bauernfamilie. Da wird einem das „Selbständigsein“ in die Wiege gelegt. Man weiß, man wird eines Tages den elterlichen Betrieb übernehmen oder möchte sein eigenes

Unternehmen entwickeln. Zum anderen ist Selbständigkeit und Unternehmertum ein Trend. Mit über 36.000 Neugründungen war 2024 ein absolutes Rekordjahr. Immer mehr Österreicher entscheiden sich dafür, zu gründen, etwas Eigenes aufzubauen, der eigene Chef zu werden und sich selbst zu verwirklichen. In diesem Prozess gibt es einiges zu beachten. Als Sozialversicherung für Selbständige wissen wir – aus eigener Erfahrung – dass man in dieser Phase vieles im Kopf hat, vieles bedenken muss, vieles zu managen hat. Wir sind von Anfang an und ein ganzes Selbständigenleben lang echte Partner unserer Versicherten und die SVS unterstützt im Neugründungs-, Umgründungs- oder Betriebsübernahme-Prozess mit einer Vielzahl von Angeboten. Das ist besonders wichtig, damit sich die jungen Selbständigen voll und ganz um ihr Geschäft, um ihr Unternehmen und um ihr Business kümmern können. Selbständigkeit und Sicherheit sind in Österreich kein Widerspruch. Es geht Hand in Hand.

Peter Lehner

Obmann der Sozialversicherung
der Selbständigen

Inhalt

Cover-Story

04 **Selbständig, aber sicher!**

Services

- 08 **Reha mit Herz & Verstand**
- 09 **Für Ihre Sicherheit: 100 Euro von der SVS**
- 10 **Zeckenimpfaktion der SVS**

News

12 **Aktuelle Kurzmeldungen**

Nachgefragt

14 **Fragen und Antworten**

Steuertipp

16 **Steuertipps für Kleinunternehmer und Betriebsübernehmer**

Gesundheit

- 18 **Ist ihr Familienbetrieb schon „Future Proof“?**
- 20 **Mindful Eating: Besser essen statt stressen**

Gesundheitstipp

22 **Verkannte Qual: Migräne**

Haftungsausschluss/Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS), Wiedner Hauptstraße 84–86, 1051 Wien, sv.s.at **Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:** siehe sv.s.at/gsundampunkt **Redaktion:** Mag. Christian Kienberger (leitender Redakteur), per Adresse SVS, Tel. 050 808 808, kundeninteraktion@svs.at; Elisabeth Schneyder **Erscheinungsweise:** viermal im Jahr **Auflage:** 800.000 Stück **Anzeigenkontakt:** SVD Büromanagement GmbH, Tel. (01) 798 1414, einkauf_team1@svdgbh.at **Anzeigentarif:** Nr. 6, gültig ab 01. Jänner 2025 **Fotocredits:** Lukas Ilgner (S.3), Shutterstock (S. 1, 4-6, 8-10, 20-22), cityfoto (S. 9), Fettingner & Kolanovic (S. 12), Joe Hoelzl (S. 18) **Redaktionsschluss:** 27.11.2025 **Hersteller:** Walstead NP Druck GmbH, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf **Grafik und Layout:** Ing. Tanja Umrecht. Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral. Haftungsansprüche gegen „G'sund am Punkt. Das Magazin der SVS“, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Selbständig, aber sicher!

Ideen umsetzen und Meister des eigenen Erfolges sein: Die Zahl jener, die diesen Schritt wagen, wächst. Und als verlässlicher Partner aller Selbständigen Österreichs bemüht sich die SVS um optimale Unterstützung. Erfolgsgeschichten, Service-Tipps & Ansprechstellen.

Dass der Weg zum eigenen Unternehmen kein risikoreicher Spaziergang ist, weiß jeder, der ihn antritt oder schon beschritten hat. Wie etwa die heute 34-jährige Niederösterreicherin Karina Hammerl, die sich ihren seit 2018 gehegten Traum vom eigenen Fußpflege-Salon vor zwei Jahren in Groß Gerungs erfüllte – vorangegangenen Hürden, wie Corona-Pandemie und drei zu überbrückenden Karenzzeiten zum Trotz: „Ich habe mich bei der Wirtschaftskammer erkundigt, Förderungen bekommen, gute Info im Internet gefunden und mich mit meinem Steuerberater beraten. Eigentlich hat alles gut geklappt, obwohl ich mitunter Herzrasen hatte“.

Angst vor großen Nachzahlungen nach dem dritten selbständigen Jahr hat Hammerl nicht: „Ich weiß ja, dass die SVS-Beiträge dann nach dem tatsächlichen Einkommen des Beitragsjahres berechnet werden und informiere mich regelmäßig.“ Ein Thema, das auch Tischlermeister Wolfgang Hauer aus Waidhofen an der Thaya keine Sorgen machte. Schließlich kannte der 45-Jährige sein Metier längst gut, als er vor zehn Jahren seinen Betrieb gründete. Als Wagnis habe er's nie betrachtet: „Mein Vater und mein Onkel waren auch selbständig. Und ich habe vorher, noch als Angestellter, auch schon alles selbst gemacht.“ Inzwischen erledigt Hauer in seinem Einstellungsstudio auch Grafikdesign und Textilveredelung selbst und genießt es, sein eigener Chef zu sein.

Hoch-Zeit der Gründer. Was beide eint, sind ihr Erfolg und die Zufriedenheit, ihr Ziel erreicht zu haben. Die Möglichkeit, selbstbestimmt und flexibel



zu agieren. Ein Ziel, das sich immer mehr Österreicher setzen, wie aktuelle Zahlen belegen:

Allein im ersten Halbjahr 2025 haben sich 21.128 Menschen entschieden Unternehmer zu werden. Laut Wirtschaftskammer (WKO) somit um stolze 9,5 Prozent mehr als im gleichen Zeitraum 2024.

Alternative: Betriebsübernahme. Zugleich tun sich zusehends Möglichkeiten auf, eine attraktive Alternative zu kompletter Neugründung zu nützen. Denn die Zahl der Betriebsübernahmen im Familienkreis (bisher rund 55 Prozent) sinkt. Zugleich ortet die WKO 51.500 Klein- und Mittelbetriebe, die etwa aus Altersgründen bis 2029 Nachfolger brauchen. Ein Vorteil ist, dass „neue Chefs“ diesfalls vom bereits bestehenden Kundenstock, eingespielten Abläufen und erfahrenen Mitarbeitern profitieren. Zudem könnten Betriebsübernahmen, so die Experten, in den kommenden Jahren sogar 692.000 Mitarbeiter-Arbeitsplätze vor dem „Aus“ bewahren.

Dass allerdings auch eine Betriebsübernahme mitunter einige Herausforderungen mit sich bringt, liegt auf der Hand. So war die heute 35-jährige Anita Trisko mit Hürden konfrontiert, als sie den elterlichen Reitstall in Kiensass übernahm. „Ich habe viel Lehrgeld bezahlt“, resümiert die engagierte, mittlerweile erfolgreiche Niederösterreicherin, die schon seit 2009 im Fami-



lienunternehmen mitgearbeitet hatte. Für den von ihr gewünschten Hallen-Bau waren bei der Bank Bürgen erforderlich: „Förderungen habe ich nicht bekommen. Ohne familiäre Unterstützung hätte ich's nicht geschafft. Und es war extrem schwierig, guten Rat zu finden, als ich 2022 wegen meiner zweiten Schwangerschaft fünf Monate lang nicht arbeiten konnte.“

Service für SVS-Kunden. Ein Problem, um dessen Lösung sich die SVS seit Jahren intensiv bemüht. Mit stetig verbesserten, personalisierten Online-Services wie „svsGO“, die Selbständigen Zeit und

Wege ersparen. Und mit telefonischer sowie persönlicher Beratung, die bei speziellen Anliegen rasch mit den zuständigen Stellen verbindet. Weil die bestmögliche Betreuung wichtig ist. Und weil diese auch in komplexen Fällen bestmöglich helfen muss.

Wie etwa im Fall der steirischen Unternehmerin Michaela Geier, deren Übernahme des elterlichen Betriebs, einer Pension mit Pizzeria und Tanzcafé in St. Jakob am Walde, im Jahr 2012 problemlos verlief, die Zeit rund um die Geburt ihres Sohnes 2018 jedoch nicht ganz reibungsfrei: „Die Überbrückung des Mutterschutzes zwei Monate vor und zwei Monate nach der Geburt mit einer passenden Ersatzarbeitskraft erwies sich als schwierig. Geklappt hat es mit der bereits pensionierten Mutter, die letztlich ihre Pension unterbrechen und im Rahmen der Betriebshilfe einspringen konnte. Danach hat mein Mann Karenz beantragt und übernommen.“

Stetig verbessertes Angebot. Die SVS nimmt Feedback ihrer Versicherten sehr ernst und tut alles, um für jeden individuellen Fall rasch Lösungen zu finden. Und es freut, dass die Bemühungen um immer besseren Service fruchten.



Volle Power – ohne auszubrennen!

GESUNDHEITZENTRUM
FÜR SELBSTÄNDIGE

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ prävention | diagnostik | therapie

Verantwortung, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit zehren an den Kräften. Wir unterstützen Sie, bevor Sie von Stress und Überforderung ausgebremst werden.



Stress-Burnout-Beratung

zur Risikoeinschätzung und Früherkennung von Symptomen, bevor gar nichts mehr geht.



Rasch, vertraulich & bequem

Unsere Expert:innen beraten Sie per Telefon oder Video – ohne zusätzliche Anfahrts- und Wartezeiten.



Persönliche Stärkung

um die eigenen Grenzen wieder wahrzunehmen, Ressourcen zu aktivieren und Kraft zu gewinnen.



Beratungstermin vereinbaren unter: www.gzsvs.at

Sicher, auch in Krisenphasen. Die alleinerziehende Marie Theres Kurz aus Wien beschloss 2012, als Webdesignerin den Sprung ins Selbständigen-Dasein zu wagen. „Die Sozialversicherung der Selbständigen hat mich damals sehr gut beraten und mir alle nötigen Unterlagen geschickt. Auch vor etwaigen Nachzahlungen wurde ich gewarnt. Und auch als ich weniger verdienen konnte, die Beitragszahlungen gestundet wurden, die Kinder aber erhöhten Bedarf hatten, gab's kein Problem, weil meine Mädchen weiterhin mitversichert waren.“ Derzeit absolviert die 38-Jährige eine weitere Ausbildung und wechselt damit in eine andere Branche: „Auch das funktioniert gut: Die SVS bleibt durchgehend meine Sozialversicherung.“

Mit „Vollgas“ zum Erfolg. Wie gut indes Betriebsübernahmen auch abseits familiärer Vorbedingungen gelingen können, demonstriert der Salzburger Jungunternehmer Jakob Schnell. Der damals 20-Jährige gelernte Hutmacher erfuhr 2024 während seines Zivildienstes vom Konkurs jenes Werfener Traditionsbetriebs, in dem er seine Lehrzeit verbracht hatte – und wurde umgehend aktiv: „Die Hutmacherei Zapf hatte erst drei Monate zuvor ihr 130-jähriges Bestehen gefeiert und alle Mitarbeiter hatten gut zu tun. Und es gibt doch in fast jedem Ort Vereine, die eigene Hüte wünschen – aber immer weniger Hutmacher.“ Eine „Nische“ also – in einer Branche, die Jakob Schnell kennen und lieben gelernt hatte. Kurz entschlossen übernahm er Maschinen, Material und die langjährige Mitarbeiterin, die ihn selbst einst angeleitet hatte.

Die Übersiedlung des Betriebs nach Schwarzach und die Vorbereitungsarbeiten dauerten von Februar bis Oktober 2025. Dass dabei immer wieder auf Genehmigungen und Zusagen gewartet werden musste, sorgte den begeisterten Handwerker zwar mitunter, ließ ihn allerdings nie zweifeln. Und der Erfolg gibt ihm Recht: Schon vor Eröffnung des neuen Geschäfts im Oktober langte ein Auftrag über 200 Hüte fürs Oktoberfest beim „Hutmacher“ ein. Das junge Unternehmen läuft bestens. Auch für Schnells einstige Lehrmeisterin, die durch die Übernahme ihren Arbeitsplatz behielt: „Frau Elfi ist inzwischen 60 Jahre alt und ihr Erfahrungsschatz ist Gold wert!“

Ihr Ziel, unser Auftrag. Auf die Frage, ob Selbständigkeit erstrebenswert sei, betont Jakob Schnell: „Wenn man weiß, dass man etwas richtig gern tun will und bereit ist, Zeit und Nerven zu investieren, auch wenn man sicher mehr als acht Stunden täglich arbeiten wird, sollte man es machen.“



RAT & HILFE

GESETZLICHE VORGABEN, FRISTEN, MELDE-

PFLICHTEN: Auf dem Weg in die Selbständigkeit ist vieles zu beachten. Deshalb unser Rat: Nützen Sie alle Service- und Beratungsangebote!

SICHER & ENTSPANNT MIT DER SVS. Die SVS unterstützt Sie bei allen Belangen rund um die Sozialversicherung – telefonisch oder persönlich in den SVS-Kundencentern oder bei den SVS-Beratungstagen. Zudem werden regelmäßig gezielte Infos angeboten: von Neugründer-Workshops bis Jungunternehmertag. Alle Infos: svs.at oder unter der Telefonnummer 050 808 808.

STARTHILFEN. Mit oder ohne Gewerbeschein, Start-Up, Hofübernahme: Die SVS berät Sie individuell! Darüber hinaus empfehlen wir diese Adressen und Tipps:

- › Über Förderungen und Bereiche abseits der Sozialversicherung informiert die Wirtschaftskammer (gruenderservice.at) und die Landwirtschaftskammer (lko.at/foerderungen).
- › Wichtige Info zu steuerlichen Erleichterungen finden Sie auf Seite 16 und 17.
- › Das Unternehmensservice der Österreichischen Bundesregierung bietet umfassende, praktische Information – und die Möglichkeit „online“ zu gründen: <https://startup.usp.gv.at/index>
- › Das Neugründungs-Förderungsgesetz (NEU-FÖG) soll Gründer finanziell entlasten, indem auf Antrag bestimmte Abgaben (z.B. Stempelgebühren, Verwaltungsabgaben, Lohnabgaben für Arbeitnehmer, Steuern) nicht eingehoben werden. Mit Einschränkungen gilt dies auch für Betriebsübernahmen.

So sieht es auch die SVS – und steht allen nach Kräften zur Seite, die sich für Selbständigkeit entscheiden. Mit Unterstützungen, Beratung, Hilfen in schwierigen Phasen und unzähligen Angeboten, die

für gute und langfristige Gesundheit sorgen. Sie wollen's angehen? Die SVS ist für Sie da!

Alle Infos unter **svs.at**

GUT DURCH DIE ERSTEN JAHRE. In den ersten zwei Jahren gilt für SVS-Neukunden, die in den vergangenen zehn Jahren nicht selbständig waren, in der Krankenversicherung die Mindestbeitragsgrundlage. Ohne Nachbemessung.

Doch bitte beachten Sie: Ab dem vierten Jahr wird der Einkommenssteuerbescheid des drittletzten Jahres für die vorläufige Beitragsgrundlage herangezogen. War dieses erfolgreich, kann es zu Nachzahlungen kommen, wenn der Einkommenssteuerbescheid des Beitragsjahres rechtskräftig ist und die Beitragsgrundlage endgültig bemessen wird.

Bitte konsultieren Sie rechtzeitig unsere SVS-Berater, um böse Überraschungen zu vermeiden.

Auch im Fall des Falles gibt es immer einen Weg! So können etwa Nachzahlungen auf die vier Quartale des folgenden Jahres oder die zwölf der drei folgenden aufgeteilt werden.

MITVERSICHERUNG. Kinder, Partner und bestimmte Angehörige neuer SVS-Versicherter sind selbstverständlich in der Krankenversicherung mitversichert – damit Sie sich von Beginn an keine Sorgen um Ihre Familie machen müssen. Voraussetzungen und Info: **svs.at**

PLANEN STATT NACHZAHLEN. Weil der Betriebserfolg auch anfangs stark schwanken kann, können Sie Ihre Beitragszahlungen (nach dem GSVG) den tatsächlichen Einnahmen anpassen, um Nachzahlungen zu vermeiden: Ist die vorläufige Grundlage zu hoch, hilft Herabsetzung. Läuft alles besser als gedacht, macht Erhöhung Sinn. Beides kann mehrmals pro Jahr beantragt werden, gilt jedoch auch für vorangegangene Quartale und kann Pension

und Leistungsanspruch beeinflussen. Übrigens: Die Erteilung einer Einzugsermächtigung der SVS-Beiträge (auf Antrag) spart Fristen-Stress und hohe Einmalbeträge. Info: **svs.at/anpassung**
Achtung: Im landwirtschaftlichen Bereich (BSVG) gibt es keine Herab- oder Hinaufsetzung der Beitragsgrundlage auf Antrag.

TIPP FÜR DEN „KLEINEN“ ANFANG. Liegen die jährlichen Einkünfte unter 6.613,20 Euro und der Umsatz unter 55.000 Euro (Werte: 2025), kann eine Ausnahme von Pensions- und Krankenversicherung beantragt werden. Doch, Achtung: Versicherungsschutz besteht dann nicht! Alle Details siehe **svs.at/kleinunternehmen**

GESUND BLEIBEN, GELD SPAREN. Bewährte Angebote stehen natürlich auch neuen Versicherten offen. Zum Beispiel Gesundheitsvorsorge im Rahmen von „Selbständig Gesund“, die den Selbstbehalt von 20 auf zehn oder sogar fünf Prozent senken kann.
Info: **svs.at/selbstaendigesund**

RETTUNG IN DER NOT. Zwingen Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft zu längerer „Pause“, hilft Betriebshilfe wirtschaftlichen Schaden zu verhindern. Und in existenzbedrohenden Situationen sorgen die CaRe-Berater für alle nötigen Maßnahmen. Info: **svs.at/betriebshilfe**

IHR PARTNER SVS. Fakt ist: Ohne die Schaffenskraft seiner Unternehmer wäre es um Österreich schlecht bestellt. Als verlässlicher Partner aller Selbständigen des Landes bietet die SVS allen Versicherten bestmögliche Unterstützung und Gesundheitsschutz. Sie haben Fragen oder brauchen Hilfe? Die SVS ist für Sie da!

Reha mit Herz & Verstand

Auch ein schlimmer Arbeitsunfall muss nicht das „Aus“ bedeuten. Denn die CaRe-Berater stehen unseren Versicherten bei. So, wie im Fall eines jungen Bergbauern, der nun doch wieder leidenschaftlich wie zuvor ans Werk gehen kann.



Für den begeisterten Bergbauern Christian Klocker wurde ein Tag im August 2023 zur Katastrophe: Mit dem Hoflader von der Forststraße abgekommen, überschlug sich sein Fahrzeug mehrfach und wurde erst nach rund 15 Metern von einer Baumgruppe gestoppt. Dabei wurde der rechte Arm des 35-Jährigen zwischen Fahrerkabinentür und Rahmen eingeklemmt – mit dramatischen Folgen: Offener Unterarmbruch rechts, Verlust der speichenseitigen Muskulatur, Durchtrennung der Speichenarterie und des Speichennervs.

Sechs komplizierte Rekonstruktionsoperationen in der Klinik Innsbruck konnten den Unterarm zwar retten. Doch die Funktion der rechten Hand blieb trotz folgender intensiver Physio- und Ergotherapie stark eingeschränkt. Der junge Zillertaler musste lernen, viele Tätigkeiten mit der linken Hand auszuführen – eine enorme Herausforderung für einen Landwirt im Vollerwerb.

Comeback mit Mut & Unterstützung. Neben den körperlichen Folgen, hatte er natürlich auch mit extremer emotionaler Belastung zu kämpfen: Schließlich schien die Zukunft durch die physische Einschränkung mit einem Schlag ungewiss – und die Sorge um den so leidenschaftlich betriebenen, eigenen Hof übermächtig.

„Ich habe nie aufgegeben. Dank meiner Familie und der Hilfe der SVS kann ich wieder das tun, was ich liebe – auch wenn vieles anders ist als früher“, so Christian Klocker.

Der junge Landwirt und seine Familie suchten gemeinsam neue Wege, um Alltag und Betrieb zu meistern. Ein schwieriges Unterfangen, das mit Unterstützung eines versierten CaRe-Beraters zum Glück gelang.

Sofort zur Stelle: Die CaRe-Berater. Gleich nach dem bitteren Unfall bemüht sich der CaRe-Berater

nicht nur um optimale medizinische Versorgung, sondern auch darum, einen Wunsch zu erfüllen: Die Möglichkeit, den Bergbauernhof der körperlichen Einschränkung zum Trotz weiter selbstständig führen zu können.

Erfolgreiche Bemühungen, durch einen vom CaRe-Berater in enger Abstimmung mit dem Versehrten erstellten Rehabilitationsplan, konnten seitens der SVS am Betrieb gezielte Maßnahmen zum Behinderausgleich bewilligt und umgesetzt werden. Dies betrifft insbesondere finanzielle Zuwendungen für:

- › eine Rohrmelkanlage auf der Alm
- › ein agrartechnisches Universalgerät („Allroundmax“)
- › eine Wiesenegge
- › die Adaptierung des IBEX Motormähers (Achsver-schiebung, Trittbrett, Umbau des Gashebels auf links)

Umfassender Service der SVS. Dank Investitionen wie dieser kann der engagierte Bergbauer vieles nun wieder selbst erledigen. Und da Versicherte nach derart schlimmen Katastrophen zusätzliche finanzielle sowie „zupackende“ Hilfe brauchen, wurde dafür ebenso gesorgt:

Durch Zuerkennung des Schwer-versehrten-Status mit

50-prozentiger Minderung der Erwerbsfähigkeit stehen dem jungen Mann nun Versehrtengeld und Unfallrente zu. Ebenso, wie der im Alltag oft höchst hilfreiche Behindertenausweis. Um den Versicherten in der Zeit nach dem Unfall zu entlasten, wurde zudem soziale Betriebshilfe bewilligt und Zivildienster als Helfer beigestellt.

Für Ihre Sicherheit: 100 Euro von der SVS

Mit dem „Sicherheitshunderter“ unterstützt die SVS Versicherte, die sich für mehr Arbeitssicherheit und Unfallprävention im Berufsalltag engagieren. Sie möchten entsprechende Kurse oder Fortbildungen nutzen? Dann wird dies mit 100 Euro gefördert!

Viele Arbeitsunfälle wären vermeidbar. Und es ist wichtig, in Sachen Prävention stets auf dem aktuellsten Stand zu sein. Deshalb unterstützt die SVS alle Unfallversicherten mit einem speziellen Förderprogramm: Mit dem „Sicherheitshunderter“.

Ob Gewerbetreibende, Neue Selbständige, Bauern oder Freiberufler: Wenn Sie an Fortbildungen teilnehmen oder Sicherheitsausrüstungen anschaffen, bietet die SVS einmal jährlich 100 Euro Fördergeld.

Für jeden Bedarf. Von Kursen und Praxis-Trainings bis zu Beratungen: Der Sicherheitshunderter bietet nun auch Unterstützung bei der Anschaffung persönlicher Sicherheitsausrüstung (Feuerlöscher, Erste Hilfe-Kasten, ...) und bei Überprüfungen von Arbeitsmitteln.

Voraussetzung für die finanzielle Unterstützung ist eine aufrechte Unfallversicherung und das Angebot muss den Kriterien entsprechen, die Sie unter svs.at/sicherheitshunderter finden können.

Holen Sie sich Ihren Sicherheitshunderter! Am schnellsten kommen Sie zu Ihren 100 Euro, wenn Sie den entsprechenden Antrag online und mittels ID-Austria stellen.

Für die Einreichung zählen Rechnungen ab dem 01.07.2025.

Wichtig: Rechnung sowie die Zahlungsbestätigung der absolvierten Maßnahme müssen durch den



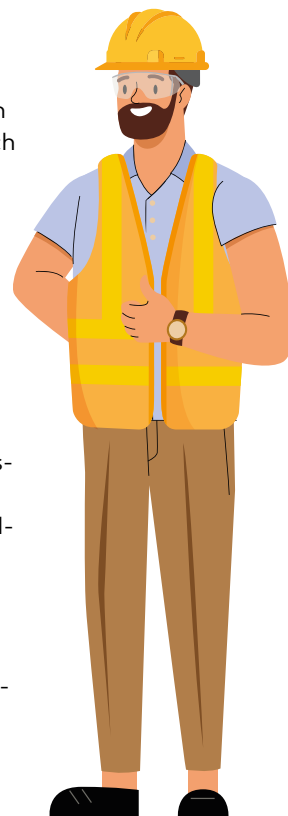
Obmann Peter Lehner und Obmann-Stellvertreter Mag. Franz Waldenberger bei der Präsentation der Sicherheitsoffensive in Linz.

Versicherten beziehungsweise den Betriebsführer eingereicht werden!

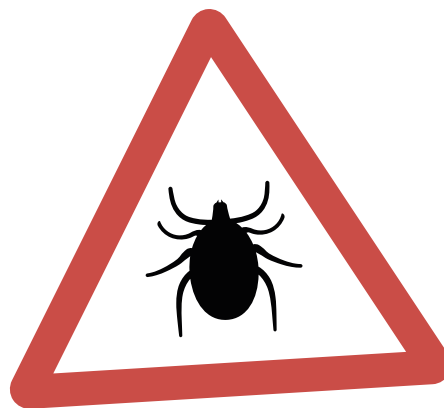
Bei Rechnungen unter 100 Euro wird der volle Betrag erstattet, bei höheren Beträgen überweisen wir die mit 100 Euro begrenzte Fördersumme. Wird diese mit einer Maßnahme noch nicht überschritten, können auch mehrere Anträge pro Jahr gestellt werden.

Ihr Schutz ist das Ziel. Mit dem Sicherheitshunderter unterstreicht die SVS ihre Rolle als Partner für Prävention und Gesundheitsförderung. Die Initiative ist dazu gedacht, das Bewusstsein für sichere Arbeitsbedingungen zu stärken und Selbständige aktiv in die Gestaltung eines gesunden und sicheren Arbeitsumfelds einzubinden.

Alle Informationen zu Förderkriterien und Antragstellung finden Sie unter svs.at/sicherheitshunderter



Zecken- Impfaktion der SVS



Die winzigen Plagegeister werden immer früher im Jahr aktiv. Und ihr Stich kann bittere Folgen haben. Deshalb: Schützen Sie sich und nützen Sie die österreichweite SVS-Impfaktion!

Inzwischen beginnt die Zeckensaison schon im Februar und dauert bis in den Oktober. Wer berufsbedingt viel Zeit im Freien verbringt, muss damit rechnen von einem der winzigen Parasiten gestochen zu werden. Keine Lappalie, sind Zecken doch Überträger der kurz FSME genannten Frühsommer-Meningoenzephalitis (einer durch Viren verursachten Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute).

Impfung ist der einzige Schutz vor dieser gefährlichen Erkrankung, gegen die es bislang kein wirksames Medikament gibt.

Kostenloser Schutz. Grund genug für die SVS, besonders gefährdeten Versicherten ab Februar 2026 wieder eine kostenlose, österreichweite FSME-Impfaktion anzubieten. Diese steht allen Voll- und Nebenerwerbslandwirten sowie GSVG-versicherten Selbständigen zur Verfügung, die regelmäßig berufliche Tätigkeiten im Grünen ausüben und daher erhöhtem Risiko ausgesetzt sind.

Das Impfschema. Für optimalen Impfschutz gegen FSME sorgen eine dreiteilige Grundimmunisierung und regelmäßige Auffrischungsimpfungen:

- › Grundimmunisierung:
 - › 1. Teilimpfung (am besten in der kalten Jahreszeit)
 - › 2. Teilimpfung nach 4 – 12 Wochen
 - › 3. Teilimpfung nach 9 – 12 Monaten
- › Auffrischungsimpfung drei Jahre nach der Grundimmunisierung.
- › Danach bis zum 60. Lebensjahr alle fünf Jahre und ab dem 60. Lebensjahr wieder im Drei-Jahres-Rhythmus.

Sie möchten die kostenlose Impfaktion in Anspruch nehmen? Dann melden Sie sich bitte bis spätestens **09.01.2026** an!

Sind Sie angemeldet und/oder haben bereits in der Vergangenheit an einer der FSME-Impfaktionen der SVS teilgenommen, erhalten Sie von uns automatisch eine Einladung zu allen nötigen weiteren Schritten. Rund zwei Wochen vor den Terminen senden wir Ihnen persönliche Informationen mit den erforderlichen Daten wie Datum, Zeit und Ort.

Sollten Sie nicht an der kostenlosen Impfaktion teilnehmen können, haben Sie auch die Möglichkeit, sich bei Ihrem Hausarzt impfen zu lassen. Dafür erhalten Sie einen Kostenzuschuss.

FSME – Impfen schützt!

Gleich zur kostenlosen Impfaktion der SVS anmelden.

Alle Infos unter
svs.at/zeckenschutzimpfung



Das Leben ist schön.

Die 24-Stunden-Betreuer:innen sorgen dafür, dass es so bleibt!

So können unsere betreuungsbedürftigen Familienangehörigen weiterhin in ihrem gewohnten Zuhause leben.



Mehr Infos dazu gibt's unter
Personenbetreuung auf

www.gutleben.wien

Aktuelle Kurzmeldungen

„TOP OF THE SUMMIT“ MIT SVS-UNTERSTÜTZUNG

Inspiration, Austausch, Zukunftsgestaltung – das bot der heurige Junge Wirtschaft Summit von 25. bis 27. September 2025 in Tirol. Das Motto „Top of the Summit“ spiegelte den außergewöhnlichen Veranstaltungsort am Hintertuxer Gletscher wider und verlieh dem Event nicht nur symbolische Höhe, sondern auch eine besondere Atmosphäre – für Mut, Weitblick und unternehmerische Spitzenleistung.

Das Programm bot eine Mischung aus Impulsen internationaler Speaker, exklusiven Betriebsbesichtigungen und kreativen Networking-Formaten wie Business-Speed-Dating in der Gondel. Auch das Team der SVS war vor Ort und bot den Jungunternehmern ein umfassendes Informations- sowie Beratungsangebot in luftigen Höhen. Darüber hinaus stellte die SVS im Rahmen eines Gewinnspiels einen Hotel- und Wellness-Gutschein in Kooperation mit dem Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell zur Verfügung.



Glückliche Gewinnerin: Obmann Peter Lehner überreichte Tanja Z. einen Hotel- und Wellness-Gutschein des Gesundheitsresorts Lebensquell Bad Zell.

EFFIZIENTE VERWALTUNG: ENTFALL DER ZWEITEN MAHNUNG FÜR LAND- UND FORSTWIRTE

Weniger Bürokratie, mehr Effizienz – unter diesem Motto vereinfacht die SVS ihre Verwaltungspraxis und stellt mit Jahresende das bisherige zweite Mahnschreiben für Land- und Forstwirte ein.

Beiträge zur Sozialversicherung nach dem Bauern-Sozialversicherungsgesetz (BSVG) werden quartalsweise im Nachhinein vorgeschrieben und sind jeweils mit Ablauf des Vorschreibemonats fällig. Erfolgt innerhalb von zwei Wochen nach Fälligkeit keine Zahlung, wird weiterhin eine Mahnung ausgestellt – eine zweite Erinnerung entfällt künftig jedoch.

Beitragszuschläge für nicht fristgerecht bezahlte Beiträge trotz Mahnung werden künftig direkt mit der nächsten Beitragsvorschreibung verrechnet.

AKTUELLES ZUM JAHRESWECHSEL 2026

Der Jahreswechsel bringt wieder einige wichtige Änderungen für SVS-Versicherte: So werden die Pensionen mit 01. Jänner 2026 angepasst – bis zu einem monatlichen Gesamtpensionseinkommen von 2.500 Euro um 2,7 Prozent, darüber hinaus um einen Fixbetrag von 67,50 Euro.

Auch bei der Korridorpension treten neue Zugangsbestimmungen in Kraft: Das Antrittsalter wird schrittweise von 62 auf 63 Jahre angehoben. Gleichzeitig erhöht sich die notwendige Mindestversicherungszeit und zwar von 480 Monaten (40 Jahre) auf 504 Monate (42 Jahre). Darüber hinaus werden zahlreiche beitragsrechtliche Werte wie beispielsweise die Höchstbeitragsgrundlage valorisiert. Die Geringfügigkeitsgrenze und Rezeptgebühr bleiben für 2026 unverändert.

Details zur Pensionsanpassung, Korridorpension und zu aktuellen Werten sind unter svs.at/blog abrufbar.

WienMobil Business – bringt Bewegung in Ihr Unternehmen!

Wer heutzutage als Unternehmen punkten will, muss mehr bieten als einen spannenden Job: Attraktive Benefits sowie ein zukunftsorientiertes, nachhaltiges Auftreten. Ein zentraler Schlüssel dazu? Mobilität.

Mit WienMobil Business bieten die Wiener Linien maßgeschneiderte Lösungen für die Mobilitätsbedürfnisse Ihres Unternehmens. Sie profitieren von einer unkomplizierten Abwicklung des Jobtickets, dem bequemen Zugang zu WienMobil Rad und einer kompetenten Beratung rund um das betriebliche Mobilitätsmanagement – alles aus einer Hand.

Das Business-Portal

Das Jobticket wird bereits von vielen Mitarbeitenden als wichtiger Unternehmens-Benefit wahrgenommen und entwickelt sich zunehmend zum zentralen Mobilitätsangebot für Unternehmen.

Mit dem neuen Business-Portal der Wiener Linien können Sie Jobtickets nicht nur optimal in Ihrem Unternehmen etablieren, sondern auch zentral verwalten. Konkret bedeutet das: Unternehmen können für ihre Arbeitnehmer*innen eine Jahreskarte erwerben und diese als „Jobticket“ steuerlich geltend machen.

Ihre Vorteile im Überblick:

- **Einfache Neubestellung** – durch den Key-User oder direkt durch Ihre Mitarbeiter*innen.

- **Zentrale Übersicht** über aktive Jobtickets und Rechnungen – alle aktiven Jobtickets auf einen Blick.
- **Unkomplizierte Datenpflege** – Stammdaten und Zahlungsinformationen direkt im Portal ändern.

B2B-Mobilitätsberatung – Ihr Unternehmen zukunftsfit machen

Sie möchten die Mobilität in Ihrem Unternehmen optimieren und zugleich attraktive Benefits für Ihre Mitarbeit*innen schaffen? Die Wiener Linien unterstützen Sie dabei mit vielfältigen Beratungsangeboten, wie z.B. einer kostenlosen Einstiegsberatung, Mobilitätsbefragungen oder Erstellung von Mobilitätskonzepten.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Verbesserte Mobilitätsrahmenbedingungen für Ihre Mitarbeitenden
- Attraktivierung Ihrer Arbeitgeber*innenmarke
- Reduktion von Kosten und Krankenständen
- Verbesserte Standorterreichbarkeit
- Reduktion von mobilitätsbedingten CO₂-Emissionen

 **WienMobil**
Business

WienMobil Business in Kürze

- **Business-Portal:**
einfache, effiziente Verwaltung von Jobtickets.
- **B2B-Mobilitätsberatung:**
individuell zugeschnittene Mobilitätslösungen.
- **WienMobil Mobilitätsangebote:**
BUSINESSBike und andere Angebote als attraktive Benefits für Mitarbeiter*innen.



**Sie haben Interesse?
Dann kontaktieren Sie uns
unter business@wienerlinien**



Nachgefragt



Fragen? In G'SUND AM PUNKT. gibt es regelmäßig Antworten und Stellungnahmen zu Kommentaren der SVS-Versicherten. SVS-Experten informieren und sind für Sie da.*

Natürlich, gern. Offenbar haben Sie eine Einkommensgrenze überschritten, aber übersehen, uns dies zu melden. Es ist nämlich so: Bei selbständiger Tätigkeit ohne Gewerbeschein spricht man von Neuen Selbständigen, die dann versichert sind, wenn ihre Einkünfte einen bestimmten Grenzbetrag übersteigen. Dies kann durch eine Überschreitungserklärung gemeldet werden. Oder die SVS erhält erst nach der Meldefrist eine Meldung Ihrer selbständigen Einkünfte, welche über der gesetzlichen Versicherungsgrenze liegen. In diesem Fall muss der gesetzliche Beitragszuschlag infolge Nichtmeldung bei der rückwirkenden Einbeziehung in die Pflichtversicherung zur Beitragsvorschreibung hinzugechnet werden.

» TIPP Sie können den Beitragszuschlag vermeiden, indem Sie Ihre Einkommensprognose möglichst realistisch treffen und der SVS die Überschreitung der Jahresversicherungsgrenze (2025: 6.613,20 Euro) so schnell wie möglich melden – spätestens binnen acht Wochen ab Ausstellung des Einkommensteuerbescheides. In der Regel zeichnet sich die Überschreitung ohnehin schon beim Ausfüllen der Einkommensteuererklärung ab.

Ich habe eine Beitragsvorschreibung erhalten und verstehe die Buchungszeile „Beitragszuschlag 9,3 Prozent“ nicht. Können Sie mir dies bitte erklären?

In einer Ausgabe des Kundenmagazins habe ich über den SVS-Sicherheitshunderter gelesen. Ich habe keinen Wald, in dem ich arbeite, kann ich den Sicherheitshunderter trotzdem bekommen?

Selbstverständlich! Alle, die bei der SVS unfallversichert sind, können sich diese finanzielle Unterstützung einmal pro Jahr holen, wenn sie an Kursen oder Praxistrainings teilnehmen, die der Förderung von Arbeitssicherheit und Unfallvermeidung dienen.

Wenn Sie also etwa einen Erste-Hilfe-Kurs machen oder an einem Fahrsicherheitstraining teilnehmen, aber auch wenn Sie sich im Bereich Ergonomie, Technik, Gefahrenstoffe oder Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie weiterbilden, können Sie den Sicherheitshunderter beantragen.

» TIPP Einzige Voraussetzung ist, dass es sich um Kurse handeln muss, deren Anbieter bestimmte Kriterien bezüglich Ausbildung und Ausstattung erfüllen. Näheres dazu finden Sie auf svs.at/sicherheitshunderter

Ich bin seit Jahren bei der SVS krankenversichert. Meine Freundin ist jetzt zu mir gezogen und hat keinen eigenen Krankenversicherungsschutz. Kann ich sie bei mir mitversichern lassen?

Alle meine Freunde erhalten jährlich eine Mitteilung über ihr Pensionskonto. Warum ich eigentlich nicht?

Jeder Versicherte kann jederzeit Auskunft über den aktuellen Stand seines Pensionskontos verlangen! Diese wird dann per Post zugesendet oder bei einem persönlichen Termin vorgelegt.

Sie möchten regelmäßig informiert werden? Kein Problem: Aktivieren Sie die Abo-Funktion! Anruf genügt – und schon startet ein kostenloser Dauerauftrag, mit dem Sie jährlich automatisch die entsprechende Zusendung erhalten!

» **TIPP** Sollten Sie über eine ID Austria verfügen, können Sie Ihr Pensionskonto jederzeit unter **neuespensionskonto.at** einsehen.

Wer als Angehöriger gilt, ist im Gesetz taxativ aufgelistet. Wenn Sie nicht verheiratet sind, können Sie Ihre Freundin als Lebensgefährtin mitversichern. Dafür müssen allerdings bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein: Lebensgefährten müssen nachweislich seit mindestens zehn Monaten im gemeinsamen Haushalt leben und diesen unentgeltlich führen. Zudem darf es sich nicht um eine verwandte Person handeln und kein Ehegatte/eingetragener Partner im Haushalt leben. Und sollte Ihre Freundin Staatsangehörige eines Drittstaates sein, ist der Aufenthaltstitel vorzuweisen.

Besteht der gemeinsame Wohnsitz noch keine zehn Monate, kann nur eine freiwillige Selbstversicherung in der Krankenversicherung über die ÖGK abgeschlossen werden.

» **TIPP** Bitte bedenken Sie auch, dass mitversicherte Angehörige keine Pensionszeiten erwerben, somit künftig auch kein eigener Pensionsanspruch entsteht, und Lebensgefährten im Ernstfall leider keinerlei Anspruch auf Witwen-/Witwerpension haben.

* Ombudsmann Christian Göbl ist erreichbar unter **ombudsstelle@svs.at**, T 050 808 9008
Wir bitten um Verständnis, dass aus Platzgründen nicht alle Einsendungen im Magazin publiziert werden können.



WELLNESS, DETOX & F.X. MAYR

Wellnessgenuss: 3 Nächte mit allen Inklusivleistungen ab € 600 p.P. im DZ.

Detox-Leberkur: 3 Nächte mit allen Inklusivleistungen, Oligo Scan Zellcheck, 3 Massagen, 1 Detox-Fußbad, Harnanalyse, basische Ernährung, uvm. ab € 955 p.P. im DZ.

Verstärkter Gesundheitseffekt:
Immunsystem stärken mit dem einzigartigen F.X. Mayr Konzept – mit Ayurveda und Top-Wellness, ab € 2.586 p.P. im DZ. Termine: 18.01.-01.02.2026; 15.03.-29.03.2026. Weitere Termine online.

LARIMAR

TOP WELLNESS MIT GESUNDHEITSMEHrwERT

Jetzt 5%
Weihnachtsbonus
auf Larimar Wert- &
Wohlfühl Gutscheine ab
€ 500 sichern!
Gültig bis:
25.12.2025

Steuertipps

ERLEICHTERUNGEN FÜR KLEINUNTERNEHMER

Wer eine selbständige oder gewerbliche Tätigkeit neu aufnimmt, kann wesentliche Erleichterungen nützen: Die Kleinunternehmerpauschalierung im Rahmen der Einkommensteuer und die Kleinunternehmerregelung in der Umsatzsteuer.

Das Steuerrecht bietet zwei wichtige Vereinfachungen, die den administrativen Aufwand reduzieren und den Einstieg in unternehmerische Tätigkeit erleichtern sollen:

1. Kleinunternehmerpauschalierung in der Einkommensteuer. Für Einkünfte aus selbständiger Arbeit oder Gewerbebetrieb kann die Einkommensteuer bei einem Jahresumsatz bis 55.000 Euro brutto auf Basis einer Pauschalierung berechnet werden. Dabei werden die Betriebsausgaben pauschal abgezogen:

- › Dienstleistungsbetriebe: 20 Prozent der Einnahmen (maximal 11.000 Euro)
- › Sonstige Betriebe: 45 Prozent der Einnahmen (maximal 24.750 Euro)

Zusätzlich können bestimmte tatsächliche Ausgaben berücksichtigt werden, darunter Sozialversicherungsbeiträge, Arbeitsplatzpauschale (bis zu 1.200 Euro), anteilige Kosten für ein Klimaticket sowie der Gewinnfreibetrag (bis zu 4.950 Euro).

2. Kleinunternehmerregelung in der Umsatzsteuer. Unternehmer deren Jahresumsatz 55.000 Euro brutto nicht übersteigt, sind von der Umsatzsteuer befreit. Diesfalls wird auf Rechnungen keine Umsatzsteuer ausgewiesen und es besteht kein Anspruch auf Vorsteuerabzug (z.B. auf Anschaffungen). Die Regelung ist insbesondere für Betriebe mit überwiegend privaten Kunden von Vorteil, weil der Umsatzsteueraufschlag entfällt.

Seit 2025 gilt eine Toleranzgrenze von zehn Prozent: Einmaliges Überschreiten der Umsatzgrenze bis zu 60.500 Euro führt nicht automatisch zur Steuerpflicht. Diese wird erst bei höherem Umsatz ausgelöst, wobei ab dem Folgejahr regulär Umsatzsteuer zu verrechnen ist.

Wichtig für Gründer. Die genannten Regeln bringen vor allem in der Gründungsphase Vorteile:

- › Vereinfachung der Buchführung: Detaillierte Erfassung der Betriebsausgaben ist nicht erforderlich.
- › Zeitersparnis: Es müssen keine Umsatzsteuervoranmeldungen eingereicht werden.
- › Steuerliche Entlastung: Die Pauschalbeträge können in vielen Fällen höher sein als die tatsächlichen Ausgaben.

Option auf Verzicht. Auf die Umsatzsteuerbefreiung kann verzichtet werden. So etwa, wenn überwiegend zum Vorsteuerabzug berechnigte Geschäftskunden bedient werden. Unabhängig davon kann die Pauschalierung in der Einkommensteuer genutzt werden, sofern die Umsatzgrenze eingehalten wird.

TIPP: Mit 01.01.2025 wurde die Kleinunternehmerregelung auf den gesamten EU-Binnenmarkt ausgeweitet. Auch Unternehmen mit Sitz in einem anderen EU-Mitgliedstaat können die österreichische Umsatzsteuerbefreiung in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist unter anderem, dass der unionsweite Jahresumsatz 100.000 Euro nicht überschreitet und ein Antrag im Ansässigkeitsstaat gestellt wird. Nach erfolgreicher Prüfung, wird eine so genannte Kleinunternehmer-Identifikationsnummer (KU-ID) mit dem Suffix „-EX“ vergeben.

Auch österreichische Unternehmen können die Kleinunternehmerregelung in anderen EU-Staaten nutzen, sofern die jeweiligen nationalen Voraussetzungen erfüllt sind. Allerdings sind zusätzliche Meldepflichten und Registrierungen erforderlich, was zu erhöhtem Verwaltungsaufwand führen kann.

Mag. Ute Sommer ist Steuerberaterin und Director bei TPA Steuerberatung GmbH
Kontakt: ute.sommer@tpa-group.at



BETRIEBSÜBERNAHME: WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Die Betriebsübernahme kann eine attraktive Alternative zur Neugründung eines Unternehmens sein. Ein Einstieg erfolgt häufig im Rahmen einer familiären Nachfolge, einer schrittweisen Beteiligung von Mitarbeitern oder einem klassischen Unternehmenskauf. Der Erfolg einer gelungenen Betriebsübernahme hängt dabei maßgeblich von einer gut durchdachten Herangehensweise ab.

Die wichtigsten Tipps zum Thema:

Wirtschaftliche Situation prüfen. Wie schätzen Sie den relevanten Markt heute und vor allem in Zukunft ein? Bestehen solide Kundenbeziehungen und Umsätze, auf die man auch künftig bauen kann? Wie ist das Preisgefüge, auch im Vergleich zum Wettbewerb? Wie ist die Mitarbeiterschaft hinsichtlich Qualifikation, Erfahrung, Alter, Kundenkontakt und Vergütungsstrukturen zusammengesetzt - mit wem kann man in Zukunft rechnen?

Von wem werden Rohstoffe, Vorprodukte, Waren oder Dienstleistungen bezogen, zu welchen Kosten und mit welcher Zuverlässigkeit? Wie stehts um die Produktivität und Rentabilität? Wer sind die wesentlichen Kunden, Lieferanten und Mitarbeiter, an denen letztlich alles hängt?

Gibt es eingespielte Abläufe und einen zeitgemäßen Organisationsgrad oder besteht Nachholbedarf? Sinnvoll ist, dies alles in einer mehrjährigen, integrierten Planung zu berücksichtigen, aus der die künftige Ertrags- und Liquiditätsentwicklung, der Finanzierungsbedarf, Gewinnentnahmen und allfällige Neu- oder Ersatzinvestitionen klar ersichtlich sind.

Bewährt hat sich, unterschiedliche Entwicklungsszenarien im Planungsmodell kritisch durchzuspielen, um Chancen und Risiken vor Augen zu haben – und dabei auch Steuern und Sozialversicherungsbeiträge nicht zu vergessen! Auf dieser Basis lässt sich auch eine aussagekräftige Unternehmensbe-

wertung für die Kaufpreisfindung, Ablösen oder auch für finanzielle Regelungen im Familienkreis ermitteln.

Steuern, Sozialversicherung, Rechtsform, Verträge, ... Ob Einzelunternehmen, OG, KG, GmbH, GmbH & Co KG oder FlexCo: Die Wahl der passenden Rechtsform beeinflusst Steuern und Sozialversicherung, Haftung, Finanzierungsspielräume, die Art des Rechnungswesens und vieles mehr. Überlegen Sie gut, ob das Unternehmen in der bisherigen Form weitergeführt werden soll. Wichtig ist, frühzeitig zu klären, in welchem Rechtskleid sowohl der Einstieg als auch der Fortbetrieb erfolgt, damit wirtschaftliche und steuerliche Überlegungen sowie die Interessen von Übergeber und Unternehmer bestmöglich berücksichtigt werden. Dabei sollte vor allem auch an den Übergang von bestehenden Kunden-, Vertriebs-, Dienst- und Mietverträgen und die Finanzierung, wie beispielsweise an Kredit- und Leasingverträge, gedacht werden. Je nach Rechtsform oder auch Beschäftigungsverhältnis mit dem eigenen Unternehmen sind Sie in der SVS oder der ÖGK versichert. Nehmen Sie rechtzeitig Beratung betreffend Beitrags- und Leistungsrecht in Anspruch.

Was sonst noch zu beachten ist. Konzessionspflicht, Gewerbeberechtigung, Fortführung von Betriebsanlageneinigungen sind je nach Branche wesentliche Themen, die hohe Aufmerksamkeit brauchen. Natürlich können verschiedene Anträge und Meldungen erforderlich sein, Gebühren fällig werden oder auch hilfreiche Förderungen zu überlegen sein.

Früh planen, klug verhandeln, taktvoll führen. Bereiten Sie sich gut vor, machen Sie einen realistischen Zeitplan, holen Sie Experten ins Boot und prägen Sie schon in der Übernahmephase Ihren persönlichen Stil, der Sie und Ihr Unternehmen erfolgreich macht.

Bianca Tschanter, BA, Steuerberaterin und Unternehmensberaterin bei LBG Österreich – Steuerberatung, Prüfung, Wirtschaftsberatung.
Kontakt: welcome@lbg.at | www.lbg.at

Ist Ihr Familienbetrieb schon „FUTURE PROOF“?

Die Basis für wirtschaftlichen Erfolg? Ihre Gesundheit! Deshalb bemüht sich die SVS mit dem Projekt FUTURE PROOF um jene von Familienbetrieben.



Zwischen Arbeit, Familie und täglich neuen Herausforderungen bleibt oft wenig Zeit, die Gesundheit aller am Betrieb zu fördern. Und genau da setzt das Projekt FUTURE PROOF an. Denn nur, wer körperlich und mental fit ist, kann langfristig unternehmerisch bestehen. FUTURE PROOF hilft, diese Grundlage zu stärken – gemeinsam, praxisnah und individuell.

Gesundheit – das wichtigste „Werkzeug“ für Ihren erfolgreichen Familienbetrieb!

Fahrplan voller Chancen. Auf Basis moderierter Gespräche direkt im Betrieb werden gemeinsam mit Experten Strategien entwickelt um die Arbeits- und Lebensbedingungen gesünder zu gestalten. FUTURE PROOF ist in vier aufeinander aufbauende Treffen gegliedert: Vom ersten Austausch über Herausforderungen und Stärken bis hin zum Rückblick auf konkrete Veränderungen. Gemeinsam werden individuelle Maßnahmen entwickelt, die leicht umsetzbar und nachhaltig wirksam sind.

Jeder Betrieb ist einzigartig – genauso individuell ist auch FUTURE PROOF.

Die für die Unternehmen entwickelten Maßnahmen reichen von Zeitmanagement über körperlichen Ausgleich bis hin zur Kommunikation, sind vielfältig und individuell. Zudem gibt es die Möglichkeit, aus fünf zusätzlichen Impulsthemen zu wählen und hierzu spannende Angebote zu nutzen.

Wer kann teilnehmen? FUTURE PROOF ist kostenlos und richtet sich an gewerbliche und landwirtschaftliche Familienbetriebe mit bis zu neun Personen. Aktuell ist das Projekt in der Steiermark, in Kärnten, Vorarlberg und Niederösterreich erfolgreich angelaufen. Aber auch Interessierte aus anderen Bundesländern können gerne teilnehmen.

Machen Sie mit und melden Sie sich zu einem unverbindlichen Informationsgespräch an! Weitere Informationen: **future-proof.at**

Entspannen Sie bei Ihrer Kur

Besuchen Sie das **Kurzentrum Ludwigstorff in Bad Deutsch Altenburg** mit der **stärksten Jod-Schwefelquelle Österreichs** und ihren heilenden Kräften.

Medizin & Therapie, Kur & Erholung

- stationäre Kurheilverfahren / Gesundheitsvorsorge Aktiv – GVA
- Stütz- und Bewegungsapparat
- dermatologische Erkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis)
- ambulante Therapien mit Verordnungsschein

Garantierte Einzelbelegung!



**KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF**

SVS Feriencamps

Abenteuer erleben,
Lernen was gut tut,
Freunde finden

- Professionelle Unterstützung & Betreuung für 8- bis 15-Jährige
- Während der Oster-, Sommer- und Herbstferien
- Individuelle Übungen & Workshops
- Outdoorprogramm: Sport, Spiel & Spaß

Infos und
Anmeldung unter:
svs.at/feriencamps



Besser hören heißt besser leben.

Entdecken Sie mit Neuroth Ihre Hörstärke neu.

Ein Hörverlust kommt oft schleichend. Dabei verschwinden manche Geräusche ganz, andere Klänge verschwimmen. Vor allem in Gesprächen kann das zu Missverständnissen führen. In solchen Fällen helfen Hörlösungen von Neuroth, alle Klänge zurück ins Leben zu bringen – und die eigene Hörstärke neu zu entdecken. Unsere erfahrenen Hörakustiker*innen begleiten Sie vom ersten Hörtest an. Sie prüfen dabei nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen Ihre Hörbedürfnisse kennen.

So finden wir mit Ihnen die passende Hörlösung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt. So persönlich die Beratung bei Neuroth ist, so individuell sind im Übrigen auch unsere Hörlösungen.

Überzeugen Sie sich selbst davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.



Vereinbaren
Sie jetzt Ihren
Beratertermin.
neuroth.com



**Neuroth: Der Experte
für besseres Hören.**
Über 140x in Österreich.
Gratis Service-Hotline:
00800 8001 8001

Erleben Sie die Vorteile:

Besseres Sprachverstehen,
kleine Bauweise und
hoher Tragekomfort.

**-15 % Rabatt* auf
auf eine Neuroth-
Hörlösung**

*Gültig bei Neukauf eines Hörgerätes mit Zuzahlung ab der Stufe 3 (sowohl bei einseitiger als auch zweiseitiger Versorgung), der Rabatt ist ausschließlich auf den geltenden Zuzahlungsbetrag gültig. Der Rabatt kann in allen Neuroth-Fachinstituten in ganz Österreich eingelöst werden. Pro Person nur einmal einlösbar. Aktion gültig bis 28.02.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barablässe möglich. Rechtsweg ausgeschlossen.

**-10 % Rabatt auf
einen angepassten
Gehörschutz****



**Ausgenommen EARWEAR Hunt und EARWEAR Ultimate Ears. Der Rabatt kann in allen Neuroth-Fachinstituten in ganz Österreich eingelöst werden. Pro Person nur einmal einlösbar. Aktion gültig bis 28.02.2026. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barablässe möglich. Rechtsweg ausgeschlossen.

neuroth.com

NEUROTH

Mindful Eating: Besser essen statt stressen

Wenn Stress regiert, wird Essen oft zur Nebensache – und zum Problem, weil nicht mehr wahrgenommen wird, was und wie viel im Magen landet. Wie sich's gesünder machen ließe? Mit „Mindful Eating“!

Im hektischen Alltag ist es oft schwierig, Pausen für Genuss zu schaffen. So isst man eben „nebenbei“: im Gehen, vorm Bildschirm, in aller Eile und schnell zwischendurch. Was und wieviel wird dabei kaum bewusst. Leider, weil diese Art sich zu ernähren leicht in übermäßige Energiezufuhr und Verdauungsbeschwerden mündet. Vom gestörten Verhältnis zum eigenen Körper ganz zu schweigen.

Doch es gibt ein Konzept, das hilft, dieses Problem zu lösen: Mindful Eating („achtsames Essen“).

Gesunde Achtsamkeit. Mindful Eating basiert auf dem Prinzip der Achtsamkeit und bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen – ohne Bewertung. Übertragen auf die Ernährung heißt das: Essen mit voller Aufmerksamkeit. Anders

Mindful Eating im Alltag. Keine Sorge: Achtsam zu essen bedeutet nicht, dass jede Mahlzeit meditativ ablaufen muss. Es geht vielmehr um kleine bewusste Veränderungen, die auch im Alltag durchaus machbar sind. Wer sich die folgenden Fragen stellt, ebnet sich damit den Einstieg in gesünderes Leben mit Genuss-Plus:



Werde ich abgelenkt?

Ziel: Handy, Nachrichten und Arbeit ruhen, wenn gegessen wird.

Bin ich schon satt oder brauche ich mehr?

Ziel: Nicht weiteressen, wenn sich Sättigungsgefühl eingestellt hat.

Vor dem Essen. Bin ich jetzt tatsächlich hungrig – oder esse ich aus Gewohnheit, Stress, ...? Ziel: Nur essen, wenn wirklich der Magen knurrt.

Währenddessen. Kaue ich genug? Ziel: Jeden Bissen wirklich schmecken, gut kauen und schlucken, ehe der nächste folgt.



gesagt: Auf Farbe, Geruch, Geschmack und Konsistenz der Nahrung sowie auf Hunger- und Sättigungsgefühl achten.

Studien zeigen, dass dies langfristig zu gesünderem Essverhalten führen, das Körperbild positiv beeinflussen und Gewichtskontrolle erleichtern kann. Denn Mindful Eating „trainiert“ quasi die Fähigkeit, wieder entsprechend auf Körpersignale wie Hunger oder Sätttheit zu reagieren. Auch impulsive Nahrungsaufnahme lässt sich leichter reduzieren, weil der Unterschied zwischen tatsächlichem Hunger und rein emotionalem (etwa durch Stress oder Frust verursachtem) Verlangen bewusst wird.

Diäten sehen anders aus. Mindful Eating ist keine Diät. Es gibt keine Verbote oder strenge Regeln. Das Ziel liegt schlicht im Wiedererlangen der natürlichen Körperwahrnehmung. Denn diese sorgt auch ohne Zwänge für gesünderes Essverhalten – und kann so vor allem auch Menschen helfen, die unter Diät-Stress leiden oder aus emotionalen Gründen mitunter zu viel und zu oft „futtern“.

Unser Tipp: Die SVS unterstützt Sie mit dem Gesundheitshunderter, wenn Sie bei Diätologen oder Ernährungswissenschaftlern individuellen Rat einholen möchten!

Info: svs.at/gesundheits-hunderter



LAMODULA

Natürlich gut schlafen mit Bio-Schlafsystemen



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

- reines Naturmaterial
- fein-flexibel abgestimmt auf Körper und Bedürfnis
- made in Austria & Germany
- Schlafsysteme ab € 999,-

www.lamodula.at

Traumhaft schlafen  Natürlich wohnen

Ein Unternehmen der LaModula GmbH, Italiener Straße 10a, A-9500 Villach. Preise inkl. Zustellung. Gesetzliches Widerrufsrecht besteht.

Verkannte Qual: Migräne

Früher zu Unrecht oft als „Ausrede“ belächelt, ist Migräne heute zum Glück längst ein anerkanntes Leiden. Eines, das hierzulande mehr als eine Million Menschen plagt. Dr. Inge Knödlstorfer, Leiterin der Kopfschmerzambulanz des Gesundheitszentrums für Selbständige in Wien, über Ursachen und wirksame Hilfe.



Es pocht und schmerzt im Kopf. Pulsierend und meist einseitig. Licht, Lärm und Anstrengungen machen's schlimmer. Und im Magen wird's ganz flau ...

Sie kennen das? Dann zählen Sie vermutlich zu jenen gut 15 Prozent der Bevölkerung, die unter Migräne leiden. Also an der – neben Spannungskopfschmerz – häufigsten Kopfschmerzkrankung, die zwar meist nicht gefährlich ist, die Lebensqualität allerdings erheblich einschränken kann.

Zu Zeiten der älteren Generation gern als Ausrede abgetan, ist Migräne inzwischen glücklicherweise ein anerkanntes und behandelbares Leiden. Wir baten Medizinerin Inge Knödlstorfer, Leiterin der Kopfschmerzambulanz des Gesundheitszentrums für Selbständige in Wien, um Rat und Tipps für Betroffene.

Auslöser identifizieren. Als mögliche Trigger von Migräne-Attacken nennt die Ärztin Verspannungen, Wetter, Stress, belastende Lebenssituationen, Alkoholkonsum, Störungen des Schlaf-Wach Rhythmus, intensive Nutzung digitaler Medien und Ernährung. Auch im Blutbefund ersichtliche Werte wie Eisen- oder Magnesiummangel können verantwortlich sein.

Erster Ansprechpartner bei wiederkehrenden Migräneschmerzen ist der Hausarzt. Knödlstorfers Rat: „Die Ursachen können individuell sehr unterschiedlich sein. Es ist wichtig, sie gemeinsam mit dem Arzt zu suchen.“ Ihr Tipp: „Führen Sie einen Kopfschmerzkalender, in dem Sie Datum, Zeit und Umstände der Attacken notieren“.

Kopfweh oder Migräne? Was für die Auslöser gilt, gilt auch für die Symptome. Neben den eingangs beschriebenen, können auch Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen auftreten. Die Dauer der

Attacken variiert zwischen vier und 72 Stunden. Bei Kindern können sie kürzer sein, ohne Kopfschmerz, aber mit Bauchweh und Übelkeit auftreten.

Was Migräne wesentlich von Spannungskopfschmerz unterscheidet, ist das dringende Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Dunkelheit. Außerdem, so die Expertin: „Spannungskopfschmerz kann etwa durch einen Spaziergang an der frischen Luft gebessert werden – Migräne nicht.“

Schmerzhaftes Phasen-Spiel. Migräne verläuft in Phasen, wobei nicht jeder Betroffene alle davon durchläuft: Anfangs treten Vorboten wie Nackenschmerzen, Gähnen, unspezifische Magen-Darm-Beschwerden, vermehrter Harnrang, Gereiztheit, Mattigkeit, Heißhunger oder Konzentrationsprobleme auf. Ein Drittel der Betroffenen durchläuft vor Auftreten der (oft sehr heftigen) Schmerzen zudem eine bis zu 60-minütige Aura-Phase (vorübergehende neurologische Symptome wie Sehstörungen mit Lichtblitzen, Flimmern oder eingeschränktem Blickfeld).

Das Gehirn selbst ist nicht schmerzempfindlich. Doch die Hirnhäute sind dicht von reizleitenden Nervenfasern durchzogen. „Man geht davon aus, dass der Schmerz durch deren Aktivierung entsteht“, erklärt die Expertin. Vereinfacht ausgedrückt: Bei einem Migräneanfall werden im Gehirn Nerven aktiviert, die Impulse weiterleiten, entzündungsfördernde Substanzen ausschütten – und dadurch den symptomatischen Schmerz auslösen.

Am Ende jeder Attacke stehen Nach- und Rückbildungsphase.

Wo Sie Hilfe finden. Der erste Weg sollte, so Knödlstorfer, zum Hausarzt führen, weil dieser die

Lebensumstände und Vorbedingungen seiner Patienten in der Regel kennt. Liegen allerdings neurologische Probleme vor oder erzielen die verfügbaren Therapiemöglichkeiten keine Besserung, ist die Überweisung zum Neurologen der wichtige nächste Schritt. Und es kann nötig sein, auch einen Hals-Nasen-Ohren Spezialisten, Orthopäden und/oder Augenarzt zu Rate zu ziehen, um alle möglichen Ursachen sicher abzuklären.

Selbsthilfe-Tipps. Im Akutfall empfiehlt Expertin Knödlstorfer, Pfefferminzöl oder Tigerbalsam auf die Schmerzpunkte aufzutragen. Auch die Kenntnis entsprechender Akupressur-Punkte, wärmender Ingwertee und heiße Fußbäder sollen Linderung verschaffen. Allgemein betrachtet, rät die Ärztin zu ausreichender Flüssigkeitsaufnahme (1,5 Liter täglich), Bewegung an der frischen Luft, regelmäßig ausgewogener Ernährung mit Ruhephasen für den Darm, ausreichenden Schlaf- und Erholungsphasen, psychischer Ausgeglichenheit sowie Bewegungslehren wie Yoga, Qigong und Feldenkrais.

Moderne Medizin. „Zunächst sollten Migräneattacken mit Substanzen wie der in rezeptfreien Präparaten enthaltenen Acetylsalicylsäure – etwa auch in Kombination mit Koffein – behandelt werden. Auch nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) kommen in Frage.“

Bleibt Linderung aus, kann der Arzt Tabletten oder Sprays verschreiben, die Triptane (entzündungshemmende Wirkstoffe) enthalten. Für Patienten mit kardialen Erkrankungen (z.B. Herzleiden) sind diese jedoch wegen ihrer gefäßverengenden Wirkung nicht geeignet. Knödlstorfer: „Diesfalls sind neue Substanzen wie Lasmiditan eine Lösung, die allerdings Nebenwirkungen wie Benommenheit oder Schwindel verursachen können. Wichtig ist, dass diese Medikamente einer Verordnung vom Neurologen bedürfen!“

Im Gespräch mit dem Neurologen können auch die medikamentösen Prophylaxetherapien individuell abgestimmt werden.

Hat all dies nichts gebracht, gibt es wiederum neue Medikamente, die der Ausschüttung jener Entzündungsstoffe entgegenwirken, die für den Migräneschmerz eine entscheidende Rolle spielen. Diese bedürfen jedoch einer Bewilligung, können nur vom Neurologen verschrieben werden – und erst, wenn alle anderen Maßnahmen versagt haben.

Ganzheitlich gegen Migräne. In der Kopfschmerz-Ambulanz des Gesundheitszentrums für Selbständige in Wien setzt man auf ganzheitliche Betreuung, schildert Leiterin Knödlstorfer: „Im Rahmen der Erstanamnese wird neben neurologischer Untersuchung und Erhebung der Laborwerte auch über Schlaf, Ernährung, Lebensumstände und Vorerkrankungen gesprochen.“

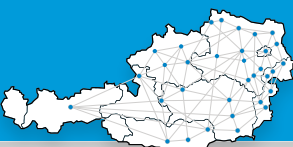
Zudem kommt hier die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zur Anwendung: „TCM fokussiert auf Vorbeugung und Behandlung der Migräne und bietet eine wertvolle Ergänzung.“ Die Spezialistin betont, dass durch den anderen Blickwinkel der TCM auch Lösungen für schulmedizinisch komplexe Fälle gefunden werden können.

Interdisziplinäre Ambulanz für Kopf- und Gesichtsschmerz im Gesundheitszentrum für Selbständige in Wien, gzsvs.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Österreich



Steuerberatung ■ Prüfung ■ Wirtschaftsberatung
35 Standorte | österreichweit.

Beratung, die Sie voranbringt

- **Was wir tagtäglich für unsere Kunden tun**
Steuerberatung, Rechtsformwahl, Umgründung, Buchhaltung, Kostenrechnung, Jahresabschluss, Personalverrechnung, Kalkulation, Berichtswesen, Lohnsteuer, Sozialversicherung, Arbeitsrecht, Planung, Controlling, Prüfung, Wirtschaftsberatung, Gründung, Nachfolge, Kauf, Verkauf, Übergabe
- **Wer sind unsere Kunden ...**
Familienunternehmen, Selbständige, Ärzte, Handel, Gewerbe, Landwirtschaft, Tourismus, Dienstleistungen, Personen- und Kapitalgesellschaften, Immobilien, Vereine, Institutionen, mittelständische Unternehmensgruppen, international tätige Unternehmen.

Wir freuen uns auf Sie!
Erstkontakt: welcome@lbg.at



Burgenland Eisenstadt ■ Großpetersdorf ■ Mattersburg ■ Neusiedl/See ■ Oberpullendorf ■ Oberwart
Kärnten Klagenfurt ■ Villach ■ Wolfsberg ■ **Niederösterreich** St. Pölten ■ Gänserndorf ■ Gloggnitz
 Gmünd ■ Hainfeld ■ Hollabrunn ■ Horn ■ Mistelbach ■ Neunkirchen ■ Waidhofen/Thaya ■ Wr. Neustadt
 Wieselburg ■ **Oberösterreich** Linz ■ Ried ■ Steyr ■ Vöcklabruck ■ **Salzburg**-Stadt ■ **Steiermark** Graz
 Bruck/Mur ■ Leibnitz ■ Liezen ■ Schladming ■ **Tirol** Innsbruck ■ **Wien** Landstraße ■ Donaustadt ■ Margareten

LBG Österreich – Weil's um Perspektiven geht.
www.lbg.at

Die KI lernt auch von uns!

Das ist auch gut so!

Menschliches Urteilsvermögen und
zwischenmenschliche Fähigkeiten
in Kombination mit Fachwissen und Erfahrung
ermöglichen eine außergewöhnliche Beratung.
Digitalisierung und KI unterstützen uns bei der Arbeit für Sie
immer mehr, werden die persönliche Beratung aber
nie ersetzen können.

Sprechen Sie mit Ihrem:r Steuerberater:in.

Follow us!

