

SELB STÄN DIG

01/26

DAS MAGAZIN DER **SVS**

SUPERPOWER VORSORGE

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

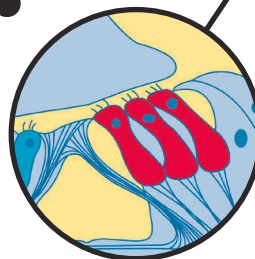
06 Reden wir über Vorsorge –
im Gespräch mit Thomas Müller

10 Der Vorsorgepass:
Mit Prävention punkten

19 Pension – vom Beitrag
zum Anspruch

Sie hören gut, verstehen aber schlecht?

Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem effektiv.



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker sowie Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche werden nicht mehr gedämpft.

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter. Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche nicht mehr gut zu verstehen. Dank der enormen Fortschritte in der Hör-Technologie werden diese Probleme nun zielgerichtet gelöst.

Optimale Kompensation

Neue Hörlösungen erkennen und analysieren Geräusche blitzschnell und äußerst präzise. Dadurch ist es möglich, genau die richtige Verstärkung zu liefern, die für eine optimale Kompensation der Schädigung im Innenohr erforderlich ist. Hören wird so wieder zu Verstehen.

Hervorragende Klangqualität

Die in der Schweiz entwickelten Infinio-Hörgeräte von Phonak sind

mit modernster Technologie ausgestattet. Sie bieten eine hervorragende Klangqualität und bestmögliches Sprachverstehen in jeder Hörumgebung. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.

Testpersonen gesucht!

Hansaton sucht aktuell Personen, die diese revolutionären Hörgeräte in der Praxis testen möchten. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation und

möchten Sie wieder alles verstehen? Testen Sie die neueste Hörtechnologie kostenlos und unverbindlich in Ihrem persönlichen Umfeld.

Schnell anmelden!

Sind Sie interessiert? Wer sich schnell anmeldet, kann sich noch vor Ostern Testgeräte sichern! Die Teilnahme ist kostenlos und völlig unverbindlich. Die Ausgabe erfolgt, solange der Vorrat reicht. Anmeldung online auf hansaton.at, telefonisch unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos) oder direkt bei Hansaton in Ihrer Nähe.

**Jetzt
anmelden!**

kostenlos und unverbindlich

**0800 880 888
hansaton.at**

„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank Hansaton kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben.“



QR-Code zur
Online-Termin-
vereinbarung:



Hansaton

ICH BIN SELBSTÄNDIG



LIEBE UNTERNEHMER & LANDWIRTE, LIEBE SELBSTÄNDIGE!

„One ounce of prevention is worth a pound of cure – eine Unze Prävention ist ein Pfund Heilung wert“ – Benjamin Franklin wollte mit diesem Satz im Jahr 1736 die Bewohner von Philadelphia motivieren, in Brandschutz zu investieren, um fatale Feuer in der damals jungen Stadt zu vermeiden. Katastrophen verhindern, statt sie mühsam zu bekämpfen und die Schäden zu reparieren. Daraus wurde das geflügelte Wort „Vorbeugen ist besser als heilen“. Fast 300 Jahre später prägt dieser Gedanke die Transformation unseres Gesundheitssystems von Reparatur zur Prävention. Der Wert von Vorsorge ist unschätzbar. Mit der richtigen Vorsorge, den entsprechenden Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen und einem gesunden Lebensstil lassen sich chronische Krankheiten vermeiden, Erkran-

kungen frühzeitig erkennen und die gesunden Lebensjahre deutlich erhöhen. Die SVS ist der unangefochtene Vorreiter in Prävention. Unser Angebot wächst laufend und wir arbeiten intensiv daran, dass das Angebot stärker angenommen wird. Wir schaffen Anreize.

Vorsorge ist der Schlüssel für die eigene Gesundheit und das Gesundheitssystem. Daher kann nur das Thema Vorsorge das Titelthema unseres neuen SVS-Magazins sein. Willkommen bei „Selbständig“! Selbständig steht für unser Selbstverständnis. Uns verbindet dieses Wort, das viel mehr ist, nämlich eine Lebenseinstellung. Wie oft haben wir schon in Gesprächen gesagt: „Ich bin selbständig. Ich bin Unternehmer. Ich bin Landwirt.“ Selbständig steht für ein besonderes Maß an

Verantwortung – Eigenverantwortung, Verantwortung für das eigene Unternehmen, die Landwirtschaft, die Mitarbeiter, in Familienunternehmen steht es ganz besonders für eine oftmals generationenübergreifende Verantwortung für die Familie, und nicht zuletzt Verantwortung für unsere Gesellschaft. Wir möchten mit dem Magazin „Selbständig“ unserem Selbstverständnis Platz und Raum geben, auf unsere Leistungen, die Leistungen der SVS, aufmerksam machen, unsere drei Sparten Gesundheit, Sicherheit und Pension abdecken. Wir möchten zeigen, was soziale Sicherheit für Selbständige bedeutet und was alles dazu gehört. Wir möchten neue Gedanken entstehen lassen, inspirieren und informieren. In diesem Sinne wünsche ich: Viel Spaß beim Lesen und beim Selbständigsein.

Peter Lehner

Obmann der Sozialversicherung der Selbständigen



SUPERPOWER VORSORGE

4

1,5 Millionen Menschen gehen jedes Jahr in Österreich zur Vorsorgeuntersuchung. 1990 waren es 350.000 und vor acht Jahren wurde das erste Mal die 1-Millionen-Teilnehmergrenze überschritten. „Die Richtung stimmt, aber wir sind noch lange nicht am Ziel. Wir müssen das Tempo erhöhen“, sagt SVS-Obmann Peter Lehner zur Entwicklung der Vorsorgeuntersuchung, die bereits 1974 in Österreich als „Gesundenuntersuchung“ eingeführt wurde.

Die Vorsorgeuntersuchung ist nur ein Teil der gesamten Prävention. Denn Vorsorge hat viele Dimensionen: von der Impfung über die klassische Vorsorgeuntersuchung und die unterschiedlichen Krebsvorsorgeangebote bis hin zum Lebensstil. Was sie gemeinsam haben? Sie brauchen Eigeninitiative und eigenverantwortliches Handeln. „Unsere Versicherten sind selbständig, ihr Leben und insbesondere ihr Berufsleben basieren auf einem hohen Maß an Eigenverantwortung. Wir agieren als Versicherung der Selbständigen nach diesen Prinzipien. Daher fördern und unterstützen wir Vorsorge mit vielen An-

geboten und Programmen. Jeder in Vorsorge investierte Euro rechnet sich“, unterstreicht Lehner.

Angebot, Anreiz & Akzeptanz

Die SVS bietet nicht nur ein umfassendes Angebot an Vorsorge und Präventionsmaßnahmen, die SVS schafft zudem Anreize, um die Akzeptanz zu erhöhen. Mit dem Programm „Selbständig gesund“ können Versicherte, die ihre individuellen Gesundheitsziele erreichen, ihren Selbstbehalt von 20 auf 10 % halbieren und wer dies langfristig macht, kann diesen mit „Nachhaltig gesund“ auf 5 % verringern.

Seit 2022 setzt die SVS einen jährlichen Vorsorge-Schwerpunkt. Gestartet wurde vor vier Jahren mit „Geimpft Gesünder“. 2023 stand im Zeichen der Vorsorgeuntersuchung. Dies hat die Zahl der Vorsorgeuntersuchungen um über 41 % gesteigert. Mit „Gemeinsam Lächeln“ stand im Folgejahr die Zahngesundheit im Vordergrund und 2025 wurde mit „Gemeinsam gegen Krebs“ die größte Krebsinitiative des Landes ins Leben gerufen. Es wurden 382.000 Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrgenommen.

Leben retten

45.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Österreich an Krebs. „Jeder kann entscheidend zur Vorsorge oder Früherkennung von Krebs beitragen: durch die Inanspruchnahme von Krebs-Früherkennungsuntersuchungen und durch einen gesunden Lebensstil“, betont der Präsident der österreichischen Krebshilfe Paul Sevelda und ergänzt: „Studien zeigen, dass ca. 50 % aller Krebstodesfälle in Europa vermeidbar wären – durch z.B. Nichtrauchen, regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, vernünftigen Umgang mit Alkohol und Inanspruchnahme von Impfangeboten.“

Sevelda fasst es in aller Klarheit zusammen: „Früherkennung kann in vielen Fällen Leid ersparen und Leben retten.“

Gesundheitsfaktor Lebensstil

Mehr als die Hälfte aller chronischen Krankheiten ist lebensstilbedingt. Das zeigt, dass unser Verhalten einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Ein gesunder Lebensstil schafft gesunde Lebensjahre, mehr Lebensfreude und mehr Leistungsfähigkeit. Die Zahl der gesunden Lebensjahre geht in Österreich aktuell zurück. In Öster-

reich liegt zwar die Lebenserwartung mit über 81 Jahren über dem EU-Schnitt, die Zahl der „gesunden Lebensjahre“ ist mit 61 Jahren unter dem EU-Schnitt. Gesundheitskompetenz wird zum entscheidenden Faktor.

„Wir brauchen eine Präventionskultur, die auf Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung aufbaut“, sagt Peter Lehner. Das

Wissen über gesunde Lebensweise und gesunden Lebensstil war noch nie so niederschwellig zugänglich wie heute – unzählige Social Media-Accounts präsentieren Ernährungstipps und motivieren zu Sport.

Gesunde Lebensmit-

tel sind flächendeckend verfügbar und das Netz an Sportstätten war noch nie so groß wie heute. Österreich zählt über 20.000 Freizeit-, Sport- und Fitnessbetriebe.

» JEDER IN VORSORGE INVESTIERTE EURO RECHNET SICH. «

Zukunftsentscheidend

Die unterschiedlichen Formen von Prävention sind regelrecht eine Superpower – zum einen für die eigene Gesundheit und zum anderen für das gesamte Gesundheitssystem. Der Wandel vom Reparatursystem hin zum Vorsorgesystem ist für unsere Zukunft entscheidend. ■

5



Bezahlte Werbung

Bevor Ernährung zur Challenge wird

Wenn Stress, Verdauungsbeschwerden oder Unverträglichkeiten Ihren Alltag bestimmen, unterstützen wir Sie mit praxisnaher Beratung zu den folgenden Schwerpunkten:

**Proteinreiche Ernährung**

für mehr Kraft und Sättigung inkl. Berechnung Ihres individuellen Eiweißbedarfs.

**Darmstärkende Ernährung**

zur Förderung von Verdauung, Immunsystem und Wohlbefinden durch eine starke Darmflora.

**Unverträglichkeiten verstehen**

damit Sie Beschwerden richtig deuten und besser in den Griff bekommen.

GESUNDHEITZENTRUM
FÜR SELBSTÄNDIGE

■ ■ ■ ■ ■ prävention | diagnostik | therapie



Online-Beratungstermin buchen unter: www.gzsvs.at

REDEN WIR ÜBER VORSORGE

WAS VORSORGE MIT ANTIZIPATION UND BEGEISTERUNG ZU TUN HAT – IM GESPRÄCH MIT THOMAS MÜLLER

Warum gehen manche Menschen lieber dreimal zum Arzt, während andere Warnsignale ignorieren? Wieso rufen Vorsorge und Kontrolle so ambivalente Gefühle in uns Menschen hervor? Kriminalpsychologe Müller erklärt, wie unser Umgang mit Angst, Freiheit und Verantwortung mit der Beantwortung dieser Fragen zusammenhängt und warum vorausschauendes Denken weniger mit Vernunft als mit Haltung zu tun hat.

Herr Müller, wie lernen wir, Menschen zu verstehen?

Wenn Sie lernen wollen, Menschen zu verstehen, dann setzen Sie sich bei schönem Wetter in einen Gastgarten – am besten in der Nähe eines Zebrastreifens. Und dann beobachten Sie die Menschen, die die Straße überqueren. Spätestens nach der dritten Grünphase werden Sie feststellen: Kein Mensch geht gleich wie der andere.

In der Psychologie messen und beurteilen wir Verhalten, indem wir vergleichen. Und genau hier machen wir alle jeden Tag einen riesigen Fehler. Unsere Vergleichsgröße sind wir in der Regel selbst.

Wenn Sie aber das Verhalten von anderen Menschen anhand der eigenen ethischen und moralischen Vorstellungen beurteilen, dann ist das bestenfalls die Basis für ein Vorurteil, aber sicher keine objektive Messung. Sie lernen Menschen und deren Verhalten besser verstehen, wenn Sie sich vor Schlussfolgerung aus der

Bedeutung nehmen. Menschen verstehen lernen bedeutet beobachten und vergleichen.

So können ihre Schuhe, ein bestimmtes Tattoo oder der Sperrbildschirm auf ihrem Handy unter Umständen viel mehr über eine Persönlichkeit verraten als ein perfekt aufbereiteter Lebenslauf, denn nach der Beobachtung kommt die entscheidende Frage: Als Kriminalpsychologe interessiert mich weder das Wer, das Wann oder das Was. Mich interessiert ausschließlich das Warum.

Wenn Vorsorge eigentlich vernünftig ist, warum stößt sie bei so vielen Menschen trotzdem auf Widerstand?

Vorsorge bedeutet in der Regel auch Angst. Zum einen ist das Wort problematisch. Wer sich Sorgen macht um etwas, das noch nicht eingetreten ist, fühlt, dass er von anderen als vermeintlicher Angsthase betrachtet wird. Und Menschen wollen keine Angst haben.

Ich würde ein anderes Wort vorschlagen, eines, das nicht nach Sorgen klingt. Wir brauchen ein Wort, das vorausschauendes und längerfristiges Denken unterstreicht, denn wir denken in der Regel sehr kurzfristig: Würden wir mittel- oder langfristig denken, gäbe es wohl keine Raucher, niemanden, der Steuern hinterzieht oder eine Affäre hat.

Wie nennen wir also das vorausschauende Denken, das wir so dringend brauchen? Es gibt ein schönes Wort: Antizipation. Die immer liquide psychologische Währung für unsere eigene Sicherheit ist die Fähigkeit, vorauszu-denken.

Zum anderen haben wir Menschen einen riesigen Feind: unser Ego. Wir nehmen uns so wichtig, dass wir teilweise an falschen Entscheidungen festhalten, anstatt unsere Fehler zuzugeben.

Wie gehen wir richtig mit unserer Angst und mit unserer Antizipation um?

Es reicht nicht, dass wir etwas vorausschauend durchdenken. Wir sollten die Eintrittswahrscheinlichkeit und auch die Konsequenzen unseres Handelns miteinbeziehen, sonst werden wir neurotisch. „Eine Fehlentscheidung, lebenslange Reue“, sagt ein chinesisches Sprichwort, also warum soll ich mich der Gefahr aussetzen zu erfahren, dass ich krank bin. Und das ist genau der Punkt, warum jemand sagt „ich geh nicht zur Vorsorge“ –

er denkt kurzfristig und ist sehr von sich überzeugt. Andererseits kenne ich Menschen, die machen jede Vorsorge, jedes Jahr, sehr brav. Aber wissen Sie, warum auch diese Menschen krank werden können?

Es gibt ein wunderschönes Zitat vom römischen Dichter Juvenal: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“ Als Psychologe muss ich diesen Spruch umdrehen: „Ein gesunder Körper in einem gesunden Geist.“ Sie müssen die Grenzen erkennen und die Balance halten.

Was heißt das?

Wenn Sie ständig lachen, ist es genauso schlecht, wie wenn Sie nie auch nur ein Lächeln auf Ihrem Gesicht haben. Und mit der Angst ist es ähnlich.

Wenn wir eine Fee hätten, die uns alle Angst nähme, dann würde höchstwahrscheinlich niemand lange überleben. Wir würden nicht die Stiegen nehmen, sondern von Fenstersims zu Fenstersims hüpfen. Unsere Angst ist lebensnotwendig. Aber wenn sie beginnt, uns zu lähmen, müssen wir etwas tun. Und das ist eine Frage der Antizipation. Wieviel Angst ist für mich gesund, lebenserhaltend und wann beginnt sie verstörend oder gar vernichtend zu werden?

Laut WHO gab es noch nie eine Dekade der Menschheit, in der die Menschen so viel Angst hatten wie heute.



Kriminalpsychologe Thomas Müller rät dazu, Begeisterung für Vorsorge zu wecken.

Warum scheint Angst heute allgegenwärtiger zu sein als früher?

Der Bär, der Ihnen den Kopf abreißen kann, ist ungefähr vor 553 Jahren aus dem Waldviertel in die ungarische Pampa gezogen. (lacht) Aber die Ängste, die die Menschen heute beschäftigen, sehen anders aus: Sie haben Angst, den Job zu verlieren, den sozialen Status oder die Likes im Netz. Und da kommt der Kriminalpsychologe: Warum?

Wieder habe ich nur eine Antwort von vielen: Immer mehr Menschen gehen militant jeder Situation aus dem Weg, die Angst bereiten könnte. Je mehr sie nämlich den Ängsten

aus dem Weg gehen, desto weniger braucht es, um sie wieder in Angst zu versetzen.

Sie werden nicht mutig, wenn Sie keine Angst haben. Sie werden mutig, indem Sie in der Lage sind, Ihre Ängste zu bezähmen.

Wie unterscheiden sich Menschen, die ihren Ängsten begegnen von Menschen, die ihre Ängste meiden?

In der Psychologie gibt es kein Schwarz und Weiß. Es gibt viele Grautöne. Und es gibt zwei Dinge im Leben, die wir alle haben wollen, aber nicht gleichzeitig haben können: Das eine ist der Wunsch



Thomas Müller: Was man versteht, braucht man nicht zu fürchten.

nach Freiheit, das andere ist der Wunsch nach Sicherheit. Jeder von uns könnte hier eine Linie zwischen den beiden Extremen Freiheit und Sicherheit ziehen und dort ein X machen, wo er sich persönlich wiederfindet. Für einige kann daher Vorsorge vermeintliche Sicherheit bedeuten und für andere ist sie aber mit Angst gekoppelt.

Egal, wo unser X auf der Freiheits-/Sicherheitskala steht – wie gehen wir mit unserer Angst am besten um?

Marie Curie hat gesagt: „Wir müssen im Leben nichts fürchten. Wir müssen es nur verstehen. Wenn wir einmal verstanden haben, dann müssen wir nicht fürchten.“

Und wie genau kann man vorausschauender Denken beziehungsweise antizipieren?

Eigentlich brauchen wir dafür nur ein bisschen Zeit. Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit Ihrem Enkel durch den Garten und Sie fragen ihn: „Wenn dir auffällt, wo etwas passieren könnte, dann gibst du mir Bescheid?“

Das Kind findet einen rostigen Nagel und einen knorrigen Ast, der runterzufallen droht. Und merkt, dass dieser Ast oder der Nagel damit die Oma verletzen könnte. Wenn ihr Enkelkind das verstanden hat, dann können Sie es ohne übertriebene Ängste hinauslassen in die Welt.

Dieses Vorausschauen und Antizipieren kann und sollte trainiert werden. Indem man sich gedanklich in Situationen begibt, die man noch nicht durchlebt hat und so die Angst kennenlernt und antizipiert. Irgendwann sind wir dann vorbereitet auf das Unvorhergesehene.

Wie ist die Ambivalenz von Freiheit und Sicherheit in unserem Alltag abzubilden?

Laut den Stoikern sind wir ziemlich unfrei. Das Unwetter, das eigene Aussehen, der Motorschaden und der Diebstahl passieren eben, wir haben kaum Einfluss darauf und daher nützt es auch nichts, sich darüber zu ärgern oder gar Ängste zu entwickeln. Aber es gibt vier Säulen, in denen wir unabdingbar frei sind: in unserem eigenen Denken, Streben, Handeln und Meiden.

Wie können wir diese Freiheit nutzen, um vorausschauend zu denken?

Da gibt es die Geschichte von Kolumbus, der mit seinen drei Schiffen ins Nichts hinausgefahren ist. Auf die Frage, wie er sich die allerbesten Seeleute ausgesucht hat, antwortete er: „Das konnte ich nicht. Das Einzige, was ich konnte, war, ihnen die Begeisterung beizubringen, Schiffe zu bauen.“

Und genau da müssen wir anfangen, denn die beste Möglichkeit, das Verhalten von Menschen – von uns – zu ändern, ist, in ihnen die Begeisterung zu wecken. Was zählt, ist also unsere eigene Begeisterung zu sagen: „Ich bin selbst für mich verantwortlich.“

Herr Müller, wie antizipieren Sie?

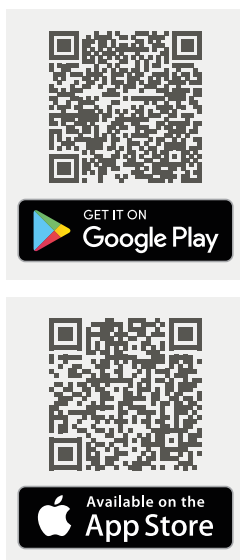
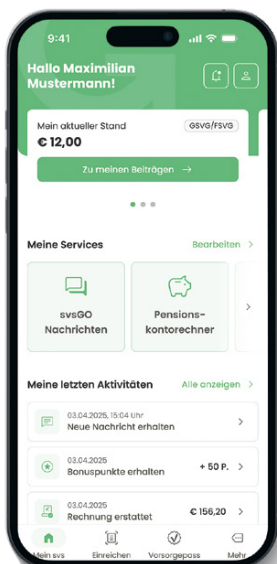
Ich halte mich an drei Dinge: Erstens: Täglich ein kaltes Wasserbad und frische Luft. Zweitens: Jeden Tag zwei Publikationen lesen, für den Geist. Und drittens: Ich versuche mich mit Menschen zu umgeben, die gescheiter, besser und erfolgreicher sind als ich und von denen ich lernen kann, welchen Topfen ich wieder gemacht habe. ■

NEWS & INFOS

SVSGO APP IN NEUEM DESIGN

Die svsGO App hat seit Kurzem ein neues Erscheinungsbild. Die bessere Navigation und klare Oberfläche erleichtern die Orientierung und sorgen für einfachere Bedienung. So können zahlreiche Services rasch und komfortabel in Anspruch genommen werden – z. B. das Anzeigen der Beitragsvorschreibung, das Downloaden von Versicherungs- oder Saldenbestätigungen, das Übermitteln von Unterlagen und Nachrichten sowie der Zugriff auf das Gesundheitskonto und das E-Rezept.

Die svsGO App ist kostenlos im Apple App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) erhältlich. Voraussetzung für die Nutzung ist die ID Austria. Weitere Informationen finden sich unter svs.at/go



LANDWIRTSCHAFTLICHER NEBENERWERB

MELDEFRIST BEACHTEN

Für land- und forstwirtschaftliche Nebentätigkeiten ist der 30. April ein entscheidender Stichtag. Bis dahin müssen die Einnahmen des vorangegangenen Jahres bei der SVS gemeldet werden. Zu diesen Tätigkeiten zählen unter anderem die Be- und Verarbeitung überwiegend eigener Naturprodukte, Urlaub am Bauernhof, Winterdienste sowie das Vermieten oder Einstellen von Reittieren.

Auch weitere Meldungen und Anträge müssen spätestens bis zu diesem Termin bei der SVS einlangen (auch die kleine Option bei Nebentätigkeiten und die Beitragsgrundlagenoption für den Gesamtbetrieb muss bis zum 30. April beantragt werden). Mehr unter svs.at/nebentaetigkeiten

Weitere
Informationen:
Meldeformular



9

STARTSCHUSS NEUES BERATUNGS-, VERWALTUNGS- UND GESUNDHEITZENTRUM IN SALZBURG

Die SVS entwickelt auf dem Gelände der ehemaligen Wehrle-Klinik im Salzburger Andräviertel ein neues Standort mit Beratungs-, Verwaltungs- und Gesundheitszentrum für alle Selbständigen. Damit wird ein Traditionshaus, das seit über sieben Jahren leer steht, wieder zum Leben erweckt.

Der Fahrplan: Nach der Finalisierung des Kaufprozesses erfolgen die Ausschreibungsprozesse und die Planungsphase. Ein Teil des Altbestandes wird generalsaniert und mit einem Neubau architektonisch verbunden. Der Umbau erfolgt in enger Abstimmung mit der Altstadtkommission. Der Start der Bauphase ist für 2028/29 geplant und die Eröffnung für 2030/31.

Wo **MENSCHEN** arbeiten, braucht es die **PSOB.**

Die **PsychoSoziale OrganisationsBeratung** trägt dazu bei,
die Gesundheit von MitarbeiterInnen und damit langfristig
den Unternehmenserfolg zu sichern.

Zertifizierte **PSOB**-BeraterInnen verfügen über Fachwissen
aus Psychologie, Organisationsberatung, Sport- und
Ernährungswissenschaft.



Bezahlte Werbung

Foto: yarelay astakhov / stock.adobe.com



QR-Code scannen –
alle Infos sofort auf dem Handy!
viertewienerschule.at/psob-fuer-unternehmen

VORSORGEPASS: MIT PRÄVENTION PUNKTEN

Der neue SVS-Vorsorgepass schafft Überblick über relevante Vorsorgemaßnahmen, zeigt den eigenen Status und belohnt mit einem Bonus.

Ab welchem Alter soll man eigentlich zur Darmkrebsvorsorge? Muss ich heuer zur Mammographie? Wann war ich zuletzt Muttermale checken? Risiken sind individuell und von Alter und Geschlecht abhängig. Genauso individuell ist die Vorsorge. Für einen 35-jährigen Mann gelten andere Empfehlungen als für eine 53-jährige Frau. „Der neue SVS-Vorsorgepass schafft einen Überblick über individuelle Vorsorgemaßnahmen. Er zeigt den aktuellen persönlichen Vorsorge-Status und er belohnt Prävention“, fasst SVS-Obmann Peter Lehner die Vorteile des neuen SVS-Vorsorgepasses zusammen, der mit Mai 2026 startet. Der Vorsorgepass bildet einen Mix aus unterschiedlichen Bereichen ab und wird auf die persönlichen Bedürfnis-

se angepasst. SVS-Versicherte erhalten für jede absolvierte Maßnahme Punkte. Diese werden in einen Bonus umgewandelt, den sich der Versicherte jederzeit auszahlen lassen kann. 500 Punkte werden zu 50 Euro, 1.000 Punkte zu 100 Euro usw. Neben dem Bonussystem gibt es ein Statusprogramm mit drei Level: Bronze, Silber, Gold. Bronze-Status erreicht man mit dem Absolvieren der Vorsorgeuntersuchung. Der Silber-Status markiert die Hälfte aller zusätzlichen Vorsorgemaßnahmen und der Goldstatus steht für das komplette Programm.

Der SVS-Vorsorgepass kann ab Mai in der svsGO App oder online im Webportal abgerufen werden. Für all jene, die svsGO – noch – nicht

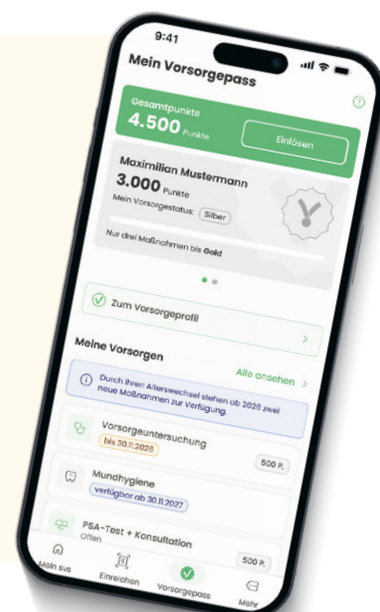
nutzen, kann mit Terminvereinbarung in den Kundencentern und bei den Beratungstagen das Programm aktiviert werden. Es werden alle Vorsorgeaktivitäten seit Anfang 2026 berücksichtigt. Die einzelnen Maßnahmen werden automatisch gutgeschrieben. Basis dafür ist die Leistungsabrechnung des Arztes bzw. die zur Kostenerstattung eingereichte Honorarnote.

Die Maßnahmen müssen nicht gesondert eingereicht werden. Die Auszahlung erfolgt ganz einfach in der svsGO App und im Webportal bzw. über die Kundencenter und Beratungstage. Der Vorsorgepass gilt für alle, die bei der SVS krankenversichert sind und mitversicherte Angehörige. ■

11

MASSNAHMEN IM VORSORGEPASS

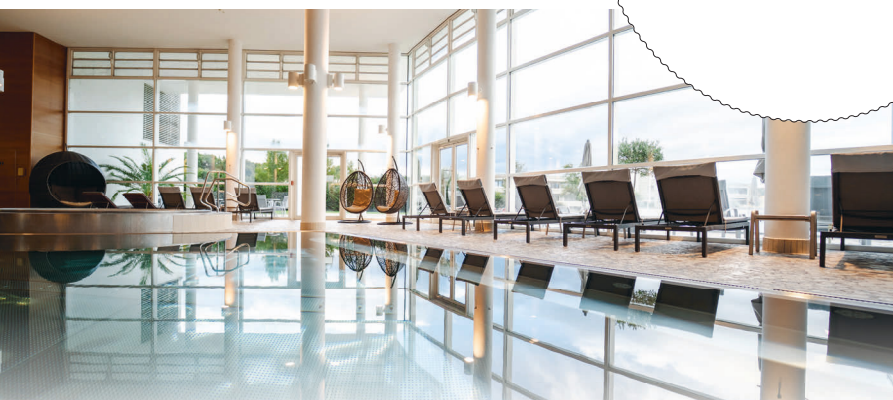
- **Vorsorgeuntersuchung** für alle ab 18 Jahren
- **Gesundheits-Check Junior**
die „Vorsorgeuntersuchung“ für alle zwischen sechs und 18 Jahren
- **Krebsvorsorgeuntersuchungen**
Gebärmutterhalskrebs für Frauen ab 18, Brustkrebsfrüherkennung für Frauen ab 45, Prostatakrebsvorsorge für Männer ab 45 und Darmkrebsvorsorge für Frauen und Männer ab 45
- **Impfungen**
jährliche Grippeimpfungen für alle Generationen, Herpes Zoster und Pneumokokken ab 60 Jahre
- Jährliche **Mundhygiene**





**JETZT KUR
BEANTRAGEN!**

REDUCE.AT/KURANTRAG



NACHHALTIG GESUND & VITAL

In einer heilsamen Umgebung zu neuem Bewusstsein für Vitalität und Gesundheit finden. Mit einem kompetenten Team an Ärzt:innen und Therapeut:innen an Ihrer Seite. Dabei die Kraft von Heilmoor, Kohlensäure und Thermalwasser spüren und genießen. Entdecken Sie im REDUCE Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf Ihren Weg zu einem gesunden Lebensgefühl.

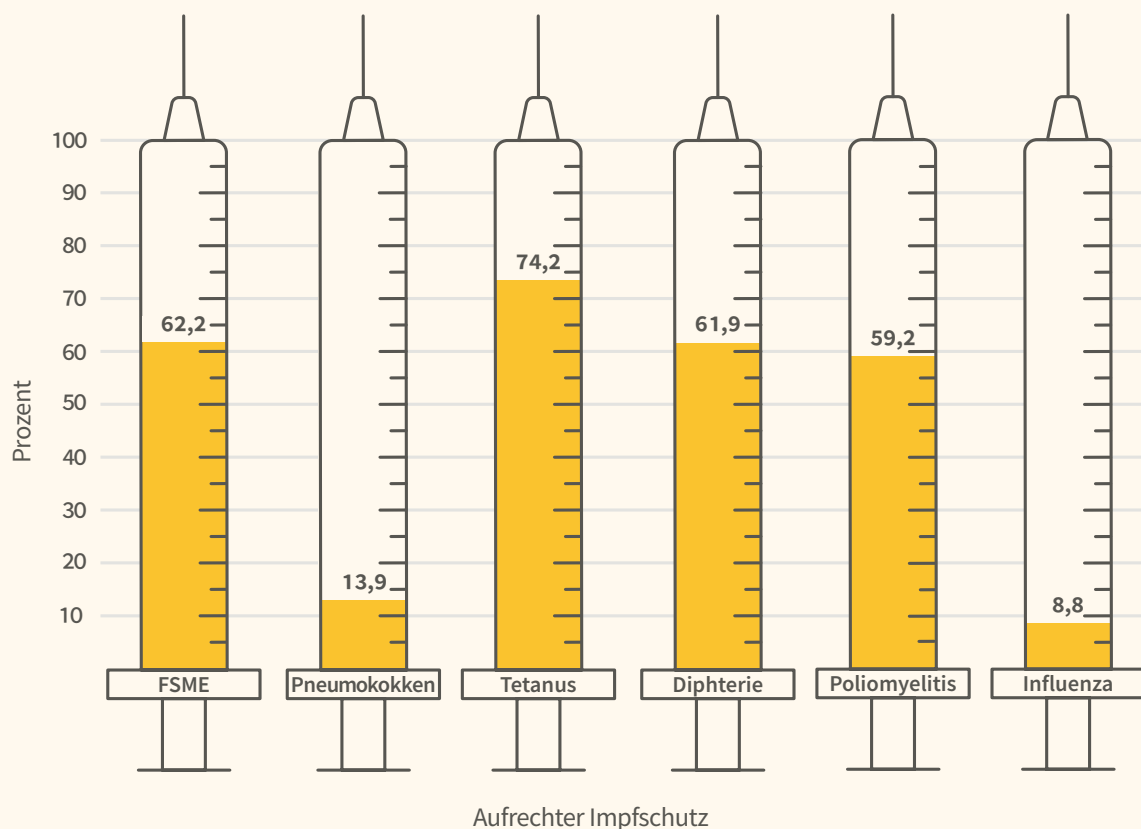
- **Kur- & GVA** (Gesundheitsvorsorge Aktiv) für Stütz- und Bewegungsapparat in den **REDUCE Kurhotels** bzw. optionale UPGRADES auf 4*S Komfort.
- Wellnessgenuss & erholsame Anwendungen im **REDUCE Hotel Thermal****S - Adults Only** oder **REDUCE Hotel Vital****S**. Eintauchen in eine wunderbare Thermen-, Sauna- und Sinneswelt sowie bewusster Kulinarik auf „Grüne Haube Niveau“ mit zahlreichen veganen Optionen.
- Neues **REDUCE BodyLAB**: Innovative Prävention für mehr körperliche Performance: **Kryotherapie** mit Minus 110 Grad in der neuen Kältekammer, 3D-Körperanalyse Bodygee, Herzratenvariabilitätsmessung



ZAHLEN & FAKTEN

VORSORGE BEGINNT MIT EINEM KLEINEN STICH.

Schutzimpfungen zählen zu den wirksamsten und wichtigsten Präventionsmaßnahmen in der Medizin. Sie schützen den Einzelnen und tragen zum Gemeinschaftsschutz bei. Zudem trägt Impfen wesentlich zur Spitalsentlastung bei. Die höchste Impfquote in Österreich erreicht mit 91,9% die Inanspruchnahme des Kinderimpfprogrammes.



Quelle: statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheitsversorgung-und-ausgaben/krankheitspraevention

13

382.000

KREBSVORSORGE-
UNTERSUCHUNGEN



8,2 %

2025 stand im Zeichen der Krebsvorsorge. Mit einem 100-Euro-Bonus motivierte die SVS zur Krebsvorsorge. Dieser Anreiz spiegelte sich in den Zahlen wider: Insgesamt wurden 382.000 Krebsvorsorgeuntersuchungen von den SVS-Versicherten wahrgenommen. Das ist eine Steigerung von insgesamt 8,2 %. Die SVS investierte 25 Millionen Euro.



17,7 %

HAUTKREBS-
VORSORGE



15,2 %

DARMKREBS-
VORSORGE

Signifikant ist der Anstieg bei der Hautkrebs- und Darmkrebsvorsorge unter den SVS-Versicherten. Mit 17,7% Plus bei Hautkrebs- und 15,2% Plus bei Darmkrebsvorsorge haben Unternehmer, Selbständige und Landwirte so häufig wie nie diese wichtigen Untersuchungen in Anspruch genommen.

FRAGEN & ANTWORTEN

SVS OMBUDSMANN CHRISTIAN GÖBL IST VERTRAUENSPERSON UND MEDIATOR. ER NIMMT FRAGEN UND BESCHWERDEN ENTGEGEN, ERKLÄRT SACHVERHALTE UND BIETET KONSTRUKTIVE LÖSUNGSVORSCHLÄGE.



Ombudsman Christian Göbl ist für die Anliegen der SVS-Versicherten da.

Ich bin Bäuerin und musste wegen einer Operation ins Krankenhaus. Erhalte ich für die Zeit meines Ausfallens einen Zuschuss, obwohl mein Sohn währenddessen meine Arbeit übernommen hat?

In diesem Fall erhalten Sie Unterstützung über die **soziale Betriebshilfe** und die **pauschale Betriebshilfe**. Der Antrag für die soziale Betriebshilfe muss vor Einsatzbeginn bzw. bis zum 7. Tag nach Aufnahme ins Krankenhaus gestellt werden. Die soziale Betriebshilfe kann ausschließlich von betriebsfremden Personen erfolgen. Die pauschale Betriebshilfe kann - bei einer laut Diagnosecode länger als zweiwöchigen Arbeitsunfähigkeit - auch von Ihrem Sohn erbracht werden. Sie wird für einen unabhängig von der tatsächlichen Ausfalldauer festgelegten Zeitraum ausbezahlt.

DER OMBUDSMANN TIPP

Beachten Sie die Meldefristen und informieren Sie sich unter svs.at/betriebshilfe

Ich habe eine kleine Pension und brauche viele Medikamente. Ab Herbst war ich deshalb von der Rezeptgebühr befreit. Stimmt es, dass man heuer früher zur Rezeptgebühren-Befreiung kommen kann? Wenn ja, wie?

Ja, die Erreichung der gesetzlichen Rezeptgebührenobergrenze (neu: Arzneimittelkostendeckel) ist ab jetzt bereits früher möglich. Seit Jahresbeginn gilt: Erstmals werden auch die Kosten für verordnete erstattungsfähige Medikamente in die Berechnung einbezogen, die unter der Rezeptgebühr liegen. Außerdem werden auch Rezeptgebühren für mitversicherte Angehörige hinzugerechnet. Ab 2027 wird der Prozentsatz von 2% schrittweise automatisch auf 1,5% abgesenkt. Damit Sie wissen, wann die Obergrenze erreicht ist, führt die Sozialversicherung automatisch ein Rezeptgebührenkonto.

DER OMBUDSMANN TIPP

Das Konto zu bezahlten Rezeptgebühren kann jederzeit auf sozialversicherung.at und Ihrem Login aufgerufen werden.

Ich bin deutscher Staatsbürger und lebe in Österreich und in Deutschland. Bei einem österreichischen Start Up-Unternehmen wurde ich jetzt Gesellschafter. Warum verlangt die SVS trotz meines Gehaltszettels weitere Unterlagen?

Gratulation zur neuen Aufgabe! Vermutlich unterliegen Sie nach sozialversicherungsrechtlichen EU-Bestimmungen den deutschen Rechtsvorschriften. Dazu brauchen Sie im Vorfeld einen Fragebogen und den Vordruck PD A1 (aus Deutschland). Genauere Infos finden Sie auf svs.at/FrageEWR

DER OMBUDSMANN TIPP

Bitte kümmern Sie sich zeitgerecht darum, die Ausstellung der Bestätigung kann längere Zeit in Anspruch nehmen.

Ich bin begeisterter Nutzer der svsgo App. Aktuell habe ich bei einer Rechnungseinreichung eine Fehlermeldung erhalten. Was soll ich machen?

Wir verbessern, optimieren und erweitern laufend unsere App. Durch diese Updates können manchmal die digitalen Serviceangebote der SVS kurzzeitig nicht erreichbar sein. Zumeist ist die Downtime kurz. Probieren Sie es bitte einfach zu einem späteren Zeitpunkt nochmal. Sollte der Fehler länger auftreten, wenden Sie sich bitte an unseren svsgo Support. Am besten das svsgo Supportformular mit genauer Problembeschreibung ausfüllen und einen Screenshot der Fehlermeldung hinzufügen.

DER OMBUDSMANN TIPP

Warten Sie ein paar Tage und melden Sie sich dann gerne unter svs.at/svsgosupport, sollte die App noch immer nicht funktionieren.

Ombudsmann Christian Göbl ist erreichbar unter ombudsstelle@svs.at und 050 808 9008 (Mo. bis Fr.: 8:00 – 13:00 Uhr)



Wellness, Detox & F.X. Mayr

9 Pools, 9 Saunen inkl. Ladies Spa und großzügige Ruheräume

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

Detox-Leberkur: 5 Nächte (So.-Fr.) inkl. Zellcheck, Massagen, Detox-Fußbad, basischer Ernährung, uvm. ab € 1420 p.P. im DZ.

TIPP: Stärken Sie Ihr Immunsystem mit der einzigartigen Kombination aus **F.X. Mayr-Medizin & indischem Ayurveda** – ab € 2.586 p.P. im DZ.

Termine: 19.4.-3.5., 24.5.-7.6., 19.7.-2.8., 6.9.-20.9.2026.



LARIMAR

TOP WELLNESS MIT GESUNDHEITSMEHrwERT

FÜR
SVS-VERSICHERTE:
SVS-Gesundheits-
hunderter für Einzelbe-
handlungen nutzen &
nachträglich 100 €
retour erhalten.

Tel.: +433326 / 55 100 • urlaub@larimarhotel.at • www.larimarhotel.at

WENN MARIO KART AUF DIE REALITÄT TRIFFT

FAHR SICHERHEITSTRaining, DAS LEBEN RETTEN KANN –
REPORTAGE EINES TRAININGSTEILNEHMERS

16

Teesdorf, 8:00 Uhr morgens an einem Sonntag. Gemeinsam mit zehn jungen Menschen stehe ich auf einem Betonplatz nahe dem Flughafen Schwechat und frage mich, was wohl gleich passieren wird. Es ist fast Frühling, die meisten hier sehen aus, als würden sie ihren Tag lieber beim Picknicken verbringen. Die Motivation hängt also noch nicht in der Luft. Immerhin geht es heute um ein Fahrsicherheitstraining.

Koffein würde einigen von uns bestimmt nicht schaden, aber unser Wachmacher und Motivator findet eine Minute später zu uns: „Guten Morgen allerseits!“, ruft er enthusiastisch in die Runde und sein Lächeln strahlt mit der frühlingwarmen Sonne um die Wette.

Ich lasse mich ein bisschen von Rolands Begeisterung anstecken. Unsere Karawane soll sich zuerst in einem großen, eckigen Gebäude einfinden. Es fühlt sich ein bisschen so an, wie in der Fahrschule, wir sitzen alle im Kreis und bekommen gleich etwas über die Sicherheit im Straßenverkehr zu hören.

Wir hören zum Beispiel die Geschichte von einem jungen Mann, der viel unterwegs ist und sich selbst als routinierten Autofahrer beschreibt. In einer alltäglichen Verkehrssituation reagiert er einen Moment zu spät. Es bleibt bei einem Blechschaden, doch der Gedanke, wie knapp es war, beschäftigt ihn noch lange.

Ich bilde mir ein, im Video, das uns gezeigt wird, eine gewisse Nachdenklichkeit in seinen Augen zu erkennen. Das hinterlässt Eindruck. Eindruck und die Sicherheit, dass Aufmerksamkeit und vorausschauendes Fahren entscheidend sind. Denn Wissen ist Sicherheit. Prävention ist Sicherheit.

Nach der Theorieeinheit bekommen wir ein gutes Mittagessen. Ich bin schon richtig aufgeregt, denn jetzt beginnt das eigentliche Abenteuer. Wir dürfen fahren!

Die meisten von uns sind mit einem eigenen Auto angereist. Einige hatten Angst, dass ihre Autos die angekündigten Vollbremsungen nicht überleben, aber unser Motivations-Fahrsicherheitstrainer Roland meinte trocken: „Ein Auto, das keine Vollbremsung machen kann, darfst sowieso ned fohrn.“

» WISSEN
IST
SICHERHEIT. «

Wir werden alle mit Walkie Talkies ausgestattet (taugt mir), um die Kommandos von Mr. Motivation entgegennehmen zu können und setzen uns in unsere Autos. Meins ist alt und klapprig und der Sitz lässt sich nicht mehr verstellen (taugt mir weniger), aber ich bin erstaunlich motiviert (Danke Roland!).

In einer Reihe fahren wir auf dem riesigen Übungsplatz entlang, dann bleiben wir stehen und dürfen verschiedene Stationen ausprobieren: eine Vollbremsung aus einer hohen Geschwindigkeit, eine Vollbremsung auf nassem Untergrund, so schnell wie möglich Gas geben und wir dürfen sogar driften. Ich habe richtig Spaß, obwohl das Auto für mich sonst nur ein Mittel zum Zweck ist. Ich fühle mich wie bei Mario Kart, nur im echten Leben (und

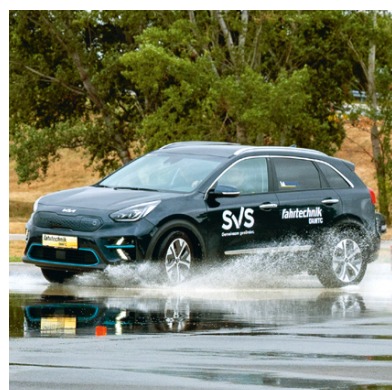
ohne Panzer, die mich abschießen). In meinen Augen sind wir viel zu schnell wieder fertig, steigen aus den Autos und verabschieden uns von Mr. Motivation, der im Geschwindigkeitsrausch aus seinem Auto springt.

» EIN AUTO, DAS KEINE VOLLBREMSUNG MACHEN KANN, DERFST SOWIESO NED FOHRN. «

Auf dem Weg nach Hause kommt mir ein Gedanke: Ja, es hat große Freude gemacht, zu driften und wie bei Mario Kart wild hin und her zu cruisen. Aber wenn man den Spaß auch mal beiseite lässt, dann finde ich es extrem wichtig, Vollbremsungen und Extremsituationen auszuprobieren.

Das alles sind Situationen, die man in der normalen Fahrschule nicht lernen kann, die im Regelfall (und im Bestfall) im Straßenverkehr nicht vorkommen. Aber im Ernstfall finde ich es sehr sinnvoll, die Vollbremsung oder den Drift zumindest schon einmal gemacht zu haben. ■

Weitere
Informationen zum
Fahrsicherheits-
training mit dem SVS
Sicherheitshunderter



Von Theorie bis Driften - das Fahrsicherheitstraining macht Österreichs Straßen sicherer.

Besser hören. Besser verstehen.

Hörgeräte-Technologie, die Stimmen hervorhebt und Umgebung sanft ordnet.



Neuroth: Über 140x in Österreich
Gratis Service-Hotline:
00800 8001 8001
neuroth.com

QR-Code
scannen
und mehr
erfahren.



- ✓ Gespräche in lauter Umgebung verstehen
- ✓ TV & Radio entspannt genießen und verstehen
- ✓ Einfache Hörgeräte Handhabung



NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Befragung zu 23 Unternehmen im Oktober 2025, imwf.at

*Aktionsbedingungen unter neuroth.com/oticon-intent

Entschlacken und abnehmen - ohne Hunger

Mit der Dr. Petershofer Lacto3-Vital & Entschlackungskur

Genussvoll essen, trotzdem abnehmen und ganz nebenbei die angesammelten Giftstoffe aus dem Körper entsorgen. Das gelingt mit der Dr. Petershofer Lacto3-Vital und Entschlackungskur.

Genuss ohne Hunger

Die Lacto3-Vital-Küche setzt auf die eiweißreichen Milchprodukte Topfen, Buttermilch und Molke. Diese werden in eine köstlich zubereitete Mischkost aus Fisch, Fleisch und Gemüse eingebaut.

Die natürlichen Appetitzügler der Milchprodukte unterbinden Heißhunger. Sie nehmen ab ohne Hunger.

Entschlackung

Durch äußere Anwendung von Molkewickeln, Molkebädern und Salzwickeln werden die inneren Organe, insbesondere die Leber zum Abbau von Giftstoffen angeregt.

Massagen, Vollbäder und kosmetische Behandlungen erhöhen den körperlichen Genuss.

Lebenselixier

Die neue Petershofer Lacto3-Vitalkur ist eine innovative und sanfte Heil- und Entlastungskur. Lacto3-Vital bringt Vitalität, Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zurück – ein wahres Lebenselixier.

Ideal auch zum Entspannen, Relaxen und zur Selbstbelohnung nach Überanstrengung.

Kleines, privates Kurhotel

Die Lacto3-Vitalkur gibt es nur im 4-Sterne Kur und Vitalurlaub-Hotel Dr. Petershofer.

Der 50 Betten Familienbetrieb besticht durch freundliche und persönliche Betreuung, exzellente Therapien, gehobene gutbürgerliche Küche, einen prächtigen Park und gemütliche, komfortable Zimmer mit Ausblick auf ein einzigartiges Alpenpanorama.

Wenn Sie einen Gesundheitsurlaub in einer Wohlfühloase planen, dann sollten Sie das Vitalurlaub & Gesundheitshotel Dr. Petershofer in Betracht ziehen.



Vitalkur für Ihre Figur

Jetzt buchen!

FRÜHLINGS SPECIAL LACTO3-VITALKUR

Entschlacken, gut essen abnehmen ohne Hunger

- ✿ 1 Woche Wohlfühl-Feinschmecker-Vollpension
- ✿ 6 Salzwickel
- ✿ 3 Wechselgüsse
- ✿ 5 Molkewickel
- ✿ 3 Teilmassagen
- ✿ 1 Gesichtsbehandlung

Vom 28. März bis 9. Mai

ZAHLE 6 - BLEIBE 7
statt 1.097,- ab 995,-

Jetzt Kurwoche buchen
Tel. 07676 7303

www.petershofer.at/svs-l3v-260323
Kennwort: svS-260323
Tel. 07676 / 7303
info@petershofer.at

Der QR-Code führt Sie zu den Angeboten!



Dr. Petershofer ★★★★★
Vitalurlaub & Gesundheitshotel



4-Sterne-Hotel Dr. Petershofer / Wolfsegg OÖ

VOM BEITRAG ZUM ANSPRUCH

Die gesetzliche Pension ist die wichtigste Säule der Altersvorsorge, sie sichert im Ruhestand verlässliches Einkommen. Informationen über Pensionsantritt, notwendige Voraussetzungen und Funktionsweise des persönlichen Pensionskontos bekommen SVS Versicherte jederzeit auf svs.at/pension

Beiträge und Vorschreibung

Von den quartalsmäßig zu entrichtenden Sozialversicherungsbeiträgen entfallen rund 2/3 auf die Pensionsversicherung – dienen damit direkt der Pensionsvorsorge und werden Jahr für Jahr als Teilgutschrift dem persönlichen Pensionskonto gutgeschrieben.

Versicherungszeiten und Pensionshöhe

Entscheidend für die Pensionshöhe ist neben anderen Faktoren die **Anzahl der erworbenen Versicherungszeiten**. Diese ergeben sich aus Zeiten selbständiger und unselbständiger Erwerbstätigkeit, Kindererziehung, Präsenz- und Zivildienst oder auch Zeiten der freiwilligen Versicherung. Neben erworbenen Versicherungszeiten hängt die Pensionshöhe noch von zwei weiteren Faktoren ab – vom Alter bei Pensionsantritt und vom beitragspflichtigen Einkommen über das gesamte Arbeitsleben. Grundsätzlich lässt sich also sagen: Je höher die Beiträge sind und je länger Beiträge in die Pensionsversicherung einbezahlt werden, desto höher fällt die spätere Pension aus.

Das Pensionskonto

Pensionen werden für Personen, die ab

1. Jänner 1955 geboren sind, ausschließlich mit dem neuen Pensionskonto berechnet. Das Pensionskonto erfasst Pensionsansprüche einfach, transparent und sicher. Es dokumentiert alle eingezahlten Beiträge und Versicherungszeiten über die gesamte Erwerbstätigkeit.

Jährlich werden 1,78 % der Beitragsgrundlage als Teilgutschrift auf dem Pensionskonto verbucht:

Erstgutschrift + Teilgutschriften
= Gesamtgutschrift/14
= Bruttopension/Monat

Tipp: Versicherte können den aktuellen Stand (Kontogutschrift) ihres Pensionskontos jederzeit unter www.neuespensionskonto.at einsehen. Login erfolgt mit ID Austria. Auf pensionskontorechner.at kann die weitere Entwicklung des Pensionskontos abgeschätzt werden.

Pensionsantritt und Antragstellung

Damit von der SVS eine Pension ausbezahlt werden kann, muss immer ein Antrag gestellt werden. Idealerweise bereits ein paar Monate vor dem festgelegten Pensionsantritt. Sind alle Voraussetzungen erfüllt und ist der Antrag gestellt, kann die Pension ab dem Stichtag ausbezahlt werden.

Regelpensionsalter

Das Pensionsantrittsalter liegt für **Männer** bei 65 Jahren und für **Frauen** bei 61,5 Jahren im Jahr 2026 (bis 2033 wird das Pensionsalter schrittweise auf 65 Jahre angehoben). ■

Weitere
Informationen
zur Pension





VON KLEIN AN

***Mit Präventionsprogrammen für
Kinder und Jugendliche lässt sich früh
ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln,
das ein Leben lang hält.***

Vor 52 Jahren – 1974 – wurde in Österreich der Mutter-Kind-Pass eingeführt, um die Säuglingssterblichkeit zu senken. Später wurde er als umfassende und grundlegende Gesundheitsvorsorge für Kinder und ihre Mütter ausgebaut. Seitdem steht er für einen gesunden Start ins Leben und ist eines der erfolgreichsten Präventionsprogramme Österreichs.

Gesunde Umgebung

Gesundheitskompetenz, gesunder Lebensstil und Vorsorge werden am besten bereits in jungen Jahren mitgegeben. Idealerweise sind Familie, Kindergarten und Schule eine gesunde Umgebung, die Bewegung, Ernährung und ein Gesundheitsbewusstsein fördern. Um die Brücke nach dem Auslaufen des Mutter-Kind-Passes zur Vorsorgeuntersuchung mit 18 zu schlagen, hat die SVS 2013 den Gesundheits-Check Junior entwickelt.

30 Minuten Vorsorge

Der Gesundheits-Check Junior ist ein umfassendes, standardisiertes Vorsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren, um zielgerichtet und frühzeitig mögliche gesundheitliche Probleme und Risiken zu entdecken und diese erfolgreich behandeln zu können. Der Gesundheits-Check Junior wird von Allgemeinmedizinerinnen und Fachärzten für Kinder- und Jugendheilkunde angeboten. Im Rahmen der ärztlichen Anamnese werden zunächst gesundheitsrelevante Informationen gemeinsam mit den Eltern erhoben. In weiterer Folge werden gesundheitsrelevante Faktoren durch eine ärztliche Untersuchung festgestellt. Bewegungsapparat, Körperhaltung und Entwicklung im Allgemeinen sowie Hören, Sehen, Zähne, Hals, Herz, Lunge und Bauch im Speziellen werden auf Auffälligkeiten geprüft. Zudem werden das Ess- und Medienverhalten erfasst. Der Gesundheits-Check Junior dauert durchschnittlich 30 Minuten.

happy business fun



Unser Angebot für Firmenkunden:

- Tickets als Incentive
- Gruppenangebote
- Seminare & Events
- Teambuilding -
Outdoor Escape Game



Jetzt anfragen!
.....
sales@familypark.at

b2b.familypark.at

Bezahlte Werbung

Spielerisch gesunden Lebensstil lernen

Neben dem Gesundheits-Check Junior bietet die SVS für Kinder und Jugendliche die SVS-Feriencamps an. Die Programme wurden mit Experten entwickelt und werden von Profis begleitet. Im Fokus steht die spielerische Vermittlung von einem gesunden Lebensstil und Bewegung.

Während in den 1970er Jahren Schulkinder noch durchschnittlich drei bis vier Stunden Bewegung am Tag gemacht haben, ist es heute laut HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children Study) lediglich eine Stunde an drei bis vier Tagen pro Woche.

Bei den Camps wird zudem auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen eingegangen, sie werden „da abgeholt, wo sie stehen“ und Defizite werden ausgeglichen. Kinder, die von Diabetes betroffen sind, erhalten eine besondere Unterstützung und es gibt ein eigenes Programm für Legasthenie und Logopädie. ■



Mit dem Gesundheits-Check Junior frühzeitig gesundheitliche Probleme entdecken

**Weitere
Informationen zu den
SVS-Feriencamps**



AUSRÜSTUNG & AUSBILDUNG

DIE SVS UNTERSTÜTZT MIT DEM SICHERHEITSHUNDERTER – VOM FEUERLÖSCHER ÜBER DAS ERSTE-HILFE-TRAINING BIS ZUM MOTORSÄGENKURS

4 Millionen Hektar Wald gibt es in Österreich. 3,5 Milliarden Bäume bedecken rund 48 Prozent unseres Landes. „Waldarbeit ist eine bereichernde Tätigkeit, aber sie birgt viele Risiken und gefährliche Situationen“, fasst die oberösterreichische Forstlandesrätin Michaela Langer-Weninger jüngst die Situation zusammen. Schutzausrüstung, Schutzhelm, Schnittschutzhose, Handschuhe, Gesichts- und Gehörschutz sind unverzichtbar. Neben der adäquaten Ausrüstung braucht es Wissen und Kenntnis der Sicherheitsvorschriften.

Die Forstarbeit ist nur ein Beispiel für die groß angelegte Sicherheitsoffensive. Die SVS

investiert insgesamt 13 Millionen Euro und unterstützt mit dem Sicherheitshunderter Ausrüstung und Ausbildung – in der Forstwirtschaft und genauso im gesamten landwirtschaftlichen und gewerblichen Bereich.

Jeder, der bei der SVS unfallversichert ist, kann sich jährlich den 100 Euro Bonus abholen. Ein Einblick in den Maßnahmenmix: Erste-Hilfe-Kurs, Fahrsicherheitstraining vom PKW über den Kastenwagen bis zum Traktor, umfassende Schutz- und Sicherheitsausrüstung von der Schnitthose bis zum Feuerlöscher. Speziell für die Waldarbeit Forstfacharbeiterkurse, Motorsägenkurse oder Kurse zur Holzurückung. ■

22

Weitere
Informationen zum
SVS Sicherheits-
hunderter



Waldarbeit birgt viele Risiken: Schutzausrüstung ist entscheidend.

Gelenke und Rücken schmerzfrei bewegen

Damit Bewegung wieder Freude macht

Bewegung genießen, ohne an Schmerzen zu denken – das ist für viele ein Wunsch, der im Alltag oft unerfüllt bleibt. Dabei ist es möglich, gezielt etwas für die eigene Mobilität zu tun.

Bei uns finden Gäste mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden eine bewährte Kombination aus Therapie, Entspannung und individueller Betreuung.

Gezielte Hilfe bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

Ob Abnutzung, Verspannung oder entzündliche Prozesse – Schmerzen entstehen oft schleichend und nehmen Lebensqualität. Die spezialisierten Kuren in unserem Kurhotel setzen genau hier an. Mit einer Mischung aus medizinischen Anwendungen wie Moorpackungen, Lymphdrainagen, Massagen, medizinischen Bädern, Elektrotherapie und Einzelheilgymnastik werden Entzündungen reduziert und die Beweglichkeit wiederhergestellt.

Für jeden die passende Kur

Drei Programme stehen zur Auswahl:

- **Gelenke-Fit-Kur** – ideal bei Knie- oder Hüftschmerzen
- **Rücken-Fit-Kur** – bei Problemen mit der Wirbelsäule
- **Gelenke & Rücken-Fit-Kur** – wenn mehrere Bereiche betroffen sind

Nach einer ausführlichen Eingangsuntersuchung wird der Behandlungsplan individuell abgestimmt. Das Ziel: eine spürbare Verbesserung – auf sanfte und nachhaltige Weise.

Wieder aktiv und selbstbestimmt leben

Ein Aufenthalt im Dr. Petershofer Hotel ist mehr als eine Kur – er ist ein Schritt zurück in ein aktiveres Leben. Gäste berichten von neu gewonnener Beweglichkeit, mehr Energie im Alltag und dem Gefühl, wieder an allem teilhaben zu können – vom Spaziergang bis zum Spielen mit den Enkeln.



Ein Schritt zurück in ein aktiveres Leben

Jetzt buchen!

GELENK- & RÜCKEN-FIT-WOCHE

- ✿ 1 Woche Wohlfühl-Feinschmecker-Vollpension
- ✿ 3 x Moorpackung
- ✿ 3 x Rückenmassage
- ✿ 2 x Lymphdrainage
- ✿ 2 x medizinisches Bad
- ✿ 2 x Einzelheilgymnastik
- ✿ 5 x Elektrotherapie
- ✿ 1 x Ärztl. Untersuchung

Vom 28. März bis 9. Mai

ZAHLE 6 - BLEIBE 7

statt 1.363,- ab 1.261,-

Jetzt Kurwoche buchen
Tel. 07676 7303

www.petershofer.at/svs-grf-260323
Kennwort: svs-260323
Tel. 07676 / 7303
info@petershofer.at

Der QR-Code führt Sie zu den Angeboten!



Dr. **Petershofer** ****
Vitalurlaub & Gesundheitshotel



4-Sterne-Hotel Dr. Petershofer / Wolfsegg OÖ

Bezahlte Werbung

HAFTUNGSAUSSCHLUSS/IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
Wiedner Hauptstraße 84 – 86
1051 Wien
www.svs.at

Offenlegung gemäß § 25

Mediengesetz: siehe
svs.at/selbststaendig

Redaktion:

Kundeninteraktion
T: 050 808 90394
E: kundeninteraktion@svs.at

GABLER, WERBUNG, FILM, GMBH
T: (01) 992 08 24
E: office@gablerwerbungfilm.at

Erscheinungsweise:
viermal im Jahr

Auflage:

800.000 Stück

Anzeigenkontakt:

SVD Büromanagement GmbH
T: (01) 798 14 14
E: einkauf_team1@svdgbmbh.at

Redaktionsschluss:

26.02.2026

Anzeigentarif: Mediadaten
Jänner 2026

Konzept und Realisation:

GABLER, WERBUNG, FILM, GMBH

Fotocredits:

iStock (S. 1, 22), Lukas Ilgner (S. 3), KI generiert (S. 4), Christina Häusler (S. 7, 8), SVS (S. 9, 10, 14), Leadersnet (S. 17), Shutterstock (S. 19, 20, 21)

Hersteller:

Walstead NPDruck GmbH
Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf
Ansprechpartner: Hannes Mitmasser

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Haftungsansprüche gegen „Selbständig. 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.

Bezahlte Werbung



Steuerberatung – Prüfung – Wirtschaftsberatung
Bilanz – Buchhaltung – Personalverrechnung

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!



KSW >
STEUERBERATER:INNEN