

aktuelle



2/13

IHRE GESUNDHEITSVERSICHERUNG

DAS MAGAZIN DER SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER GEWERBLICHEN WIRTSCHAFT

verbesserte **leistungen**/4

Was Unternehmerinnen rund um die Geburt
eines Kindes jetzt zusteht.

100 euro **zuschuss**/10

Tun Sie sich Gutes – und profitieren Sie
vom SVA-Gesundheitshundert€r.

gesundheitsziel **gewicht**/12

„SVA-IS(S)T-GESUND“ hilft Ihnen bei der
Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien



MEHR BERATUNG.
MEHR LEISTUNG.
MEHR WISSEN.
MEHR VERTRETUNG.
MEHR RECHT.
MEHR AUSBILDUNG.
MEHR ERSPARNIS.

www.projektagentur.at



IHRE STEUERBERATERIN.

Was sie von vielen anderen unterscheidet? Ein Mehr an Ausbildung und Praxis zum Beispiel. Und mehr Erfahrung im Finanzrecht. Sie ist eine von 6.439 Steuerberatern und Steuerberaterinnen in Österreich. Profitieren Sie von ihrer kompetenten Beratung und Vertretung und sparen Sie Geld und Nerven. Ihre Steuerberaterin. **Ihre Expertin für Werte.**

editorial

WKO-Präsident
Dr. Christoph Leitl,
Obmann der SVA



Weitere Verbesserungen für Selbständige!

Die dynamische Wirtschaftslage fordert vor allem Kleinunternehmern große Flexibilität und maximalen Einsatz ab. Dementsprechend weit vorne wurden bei der SVA-Urbefragung im vergangenen Jahr die bessere Absicherung im Krankheitsfall und Verbesserungen für Mütter und Entlastung in finanziellen Notlagen gereiht.

Die SVA ist diesem Auftrag klar nachgekommen. Bereits seit Anfang des Jahres gibt es im Krankheitsfall die beitragsfreie Unterstützungsleistung, und es kam zu Verbesserungen bei der freiwilligen Zusatzversicherung. Selbständige Mütter profitieren vom fast verdoppelten Wochengeld, mit Juli wird auch eine Teilzeitselbständig-

keit neben dem Kinderbetreuungsgeld möglich sein, ohne dass Sozialversicherungsbeiträge zu entrichten sind.

Ebenso wurden Maßnahmen beschlossen, die Jung- und Kleinunternehmer im Fall von Liquiditätsgpässen spürbar entlasten sollen: Ab 2014 können Neugründer allfällige Versicherungsnachzahlungen in zwölf zinsfreien Raten begleichen, in finanziellen Notlagen wird es Überbrückungshilfen geben.

Weiter ausgebaut wurden schließlich auch die verschiedenen Präventionsangebote, nach dem Motto: „Lieber vorsorgen als krank werden.“ Der Erfolg des Programms

„Selbständig Gesund“ zeigt, dass wir auch hier ganz im Sinne der Versicherten handeln.

Die SVA versteht sich als innovativer Dienstleister, der für seine Versicherten bestmögliche Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Geschäftsleben schaffen möchte. Die neuen Maßnahmen werden dazu beitragen, insbesondere Kleinunternehmer besser abzusichern und Kinder und Betrieb besser vereinbaren zu können.

Dr. Christoph Leitl

familienfreundlich/4

Was Unternehmerinnen rund um die Geburt eines Kindes jetzt zusteht.



100 euro zuschuss/10

Tun Sie sich Gutes – und profitieren Sie vom SVA-Gesundheitshunderteuro.



besser essen/12

Mit „SVA-IS(S)T-GESUND“ erreichen Sie Ihr Gesundheitsziel „Gewicht“.



markt

gesundheitskonto 7
selbst. gesund 8
beitragsrechner 9
impressum 11
lebensfreude 16

steuertipp 18
promitipp 20
news 21
f & a 22
schlusspunkt 23

familien



In der Karenz den Kontakt zu den Kunden halten

Dr. Tatjana Reichenbach hat im März ihr zweites Kind zur Welt gebracht. Die selbständige Unternehmensberaterin hat sich für die Variante „einkommensabhängiges Kindergeld“ entschieden. Bis zum ersten Geburtstag von Tochter Viktoria wird sie auf etwa 20 Wochenstunden zurückstecken. Für ein Jahr ganz „auszusteigen“ kommt für die studierte Mathematikerin und Spezialistin für Risikomanagement für Banken nicht infrage: „Es ist für mich sehr wichtig, den Kontakt zu meinen Kunden aufrechtzuerhalten und fachlich auf dem Laufenden zu bleiben.“ Knapp mehr als 6.000 Euro darf Dr. Reichenbach während des Karenzjahrs bei Bezug des Kinderbetreuungsgelds dazuverdienen. „Das ist nicht viel. Und ich plädiere für eine viel höhere Zuverdienstgrenze, um Geschäfte, die sich anbahnen, auch annehmen zu können.“

freundlich

Verbesserungen bei Kinderbetreuungs- und Wochengeld – dieser Wunsch stand im Rahmen der Urbefragung vor allem bei Frauen weit vorne. Die SVA hat ihn prompt umgesetzt.

Frauen führen rund 40 Prozent aller Unternehmen in Österreich. Mehr als die Hälfte aller Personen, die sich selbständig machen, ist weiblich. Dementsprechend hohe Priorität hatten in der SVA-Urbefragung Verbesserungen für Mütter: Fast jede zweite Unternehmerin wünschte sich Verbesserungen bei Wochen- sowie Kinderbetreuungsgeld. Bei Frauen unter 40 war dies sogar der zweitwichtigste Wunsch insgesamt.

Die SVA ist diesem Auftrag klar nachgekommen:

- Bereits mit Beginn des Jahres wurde das **Wochengeld** auf 50 Euro pro Tag (1.500 Euro pro Monat) nahezu **verdoppelt**.
- **Ab 1. Juli 2013** können Frauen während des Bezugs von Wochengeld auch **von der Beitragspflicht befreit werden**. Dennoch besteht der volle Krankenversicherungsschutz, die 16 Wochen werden für die Pensionsversicherung angerechnet.
- Ebenfalls **ab 1. Juli 2013** können sich Selbständige bei geringen Einkünften während des Bezugs des **Kinderbetreuungsgelds** von der **Pflichtversicherung ausnehmen** lassen.

Von diesen Verbesserungen werden jährlich knapp 2.500 Selbständige profitieren. „Für angestellte Mütter ist eine Teilzeitbeschäftigung schon lange selbstverständlich, umso wichtiger ist es, dass jetzt auch Selbständige diese Option nutzen können“, erklärt SVA-Obmannstellvertreter Mag. Peter McDonald. „Selbständige Mütter müssen gerade in den ersten Wochen der Mutterschaft von finanziellen Belastungen befreit werden – dafür haben wir uns beim Gesetzgeber erfolgreich eingesetzt.“

Insbesondere Selbständige in Kleinstbetrieben können die Angebote der Karenz oft gar nicht nutzen, denn eine Abwesenheit über mehrere Monate kann für sie existenzbedrohend sein. Die neuen Regelungen sollen einen flexiblen Zuverdienst in einem geringfügigen Ausmaß erleichtern. Stammkunden können so weiter betreut werden, ohne dass Belastungen durch Versicherungsbeiträge anfallen. Der volle Versicherungsschutz bleibt dennoch bestehen.

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu Betriebs-
hilfe und Wochen-
geld erfahren Sie
auf dem Portal der
SVA.



Betriebshilfe

Ab der achten Woche vor dem errechneten Geburtstermin bis acht Wochen danach besteht Anspruch auf Betriebs-
hilfe, also eine **Aushilfskraft für das Unternehmen**. Diese Möglichkeit nehmen besonders Kleinunternehmerinnen gern in Anspruch. Der Antrag dafür wird an den regionalen Betriebshilfeverein gestellt, die Kosten für die Aushilfskraft werden direkt mit



ABGESTIMMT – UMGESETZT

Diese Neuerungen, die vor allem Familienbetriebe und Kleinstunternehmen entlasten, sind schon seit Anfang 2013 in Kraft:

- Bei Krankheit und Unfall besteht ab dem 43. Tag Anspruch auf eine **beitragsfreie Unterstützungsleistung**.
- Die **freiwillige Zusatzversicherung** für ein Krankengeld wurde verbessert.
- Das **Wochengeld** wurde nahezu verdoppelt.
- Der **Selbstbehalt** wurde mit 5 Prozent des Einkommens gedeckelt.
- Der Zusatzbeitrag für Geldleistungsberechtigte, die sich für die Option „Geldleistungsberechtigung für die Spitalsonderklasse“ und e-card für den Arzt entscheiden, entfällt.

der SVA verrechnet. (Es handelt sich also um eine „Sachleistung“, da keine direkte Zahlung an die Versicherte erfolgt.) Nähere Informationen sowie eine Liste der Betriebshilfevereine erhalten Sie bei der SVA-Landesstelle, der regionalen Wirtschaftskammer oder im Internet auf www.svagw.at / Leistungen / Krankenversicherung / Ohne finanzielle Sorgen.

Wochengeld

Wird keine Betriebshilfe als Sachleistung erbracht, gebührt Wochengeld. Ausbezahlt werden seit 1. Januar 2013 50 Euro pro Tag (1.500 Euro pro Monat). Voraussetzung ist eine aufrechte Pflichtversicherung in der gewerblichen Krankenversicherung. Im Fall von medizinischen Komplikationen, Mehrlingsgeburten oder Kaiserschnitt kann das Wochengeld auf bis zu zwölf Wochen nach der Geburt verlängert werden. Anspruch auf Wochengeld besteht grundsätzlich dann, wenn die Unternehmerin zu ihrer Entlastung eine entsprechend geeignete Arbeitskraft einsetzt. Die Betriebshilfe muss zur Aufrechterhaltung des Betriebs notwendig sein. Das bedeutet: Die aushelfende Person darf nur für die Dauer der Arbeitsunfähigkeit der Versicherten beschäftigt werden.

Befreiung von Beitragszahlungen während des Bezugs von Wochengeld

Ab 1. Juli 2013 besteht auch die Möglichkeit, die selbständige Tätigkeit für die Dauer des Wochengeldbezugs vorübergehend einzustellen und daher ruhend zu melden. Während dieser Zeit müssen dann keine Beiträge zur Pflichtversicherung geleistet werden, dennoch besteht der volle Krankenversicherungsschutz.

Befreiung von Beitragszahlungen während des Bezugs des Kinderbetreuungsgelds

Ebenfalls ab 1. Juli 2013 werden sich Selbständige während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld bei geringen Einkünften (bis 4.641,60 Euro im Jahr) und Umsätzen (bis 30.000 Euro im Jahr) – unabhängig von der Vorversicherungszeit – von der Pflichtversicherung ausnehmen lassen können. Derzeit ist eine solche Ausnahme nur dann möglich, wenn davor nur kurze „Selbständigzeiten“ vorliegen.

Für das Kinderbetreuungsgeld können Selbständige wie bisher zwischen fünf Varianten wählen. Voraussetzung für den Bezug ist ein Anspruch auf Familienbeihilfe. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.svagw.at / Leistungen / Krankenversicherung / Ein Kind kommt. ■

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zum Kinderbetreuungsgeld erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



Nach der Geburt drei, vier Wochen Auszeit

Sabrina Bradac wird ihr erstes Kind Ende August zur Welt bringen. Die gelernte Friseurin betreibt ihren Salon „Die Haarfee“ im niederösterreichischen Frauenhofen als One-Woman-Show, ohne Mitarbeiter. Sie hat geplant, den Betrieb nach der Geburt für drei bis vier Monate zu schließen. „Außerdem werde ich mein tägliches Arbeitspensum deutlich herunterschrauben müssen“, ist sich die 26-Jährige bewusst. „Jetzt arbeite ich gut 50 Stunden

in der Woche. Mit einem Kind wird das sicher nicht möglich sein. In jedem Fall werde ich auf die tatkräftige Unterstützung meiner Mutter und meines Mannes angewiesen sein.“ Sabrina Bradac wird in den Genuss des neuen Wochengelds kommen und sich von Beitragszahlungen befreien lassen können, solange sie Wochengeld bezieht. „Ich bin sehr froh, dass es diese Möglichkeit jetzt endlich gibt.“

DAS KOMMT 2014

Zwei Neuerungen, die Anfang 2014 in Kraft treten, werden rasche Hilfe in finanziellen Notfällen gewährleisten.

Zinsfreier Aufschub der Versicherungsnachzahlungen für Neugründer

Neugründer zahlen für die ersten drei Jahre vorläufig niedrigere Beiträge zur Sozialversicherung. Hat ein Jungunternehmer in den ersten drei Jahren gute Gewinne gemacht, kommt es allerdings zu Nachverrechnungen, die bisher immer in vier Teilbeträgen (innerhalb eines Jahres) vorgeschrieben wurden. Nachzahlungen für ab 2014 einlangende Steuerbescheide können künftig **auf drei Jahre verteilt** werden. Ein solcher Antrag kann **ab 1. Januar 2014** gestellt werden. Die Nachzahlung wird also zinsfrei und in zwölf Quartalsbeiträgen möglich sein. Von dieser Änderung werden rund 36.000 Jungunternehmer profitieren.

Überbrückungshilfe bei finanzieller Notlage

Die Beitragsbelastung bei Kleinverdienern ist – gemessen an den geringen Einkünften – sehr hoch. Während bei Einkünften ab der Mindestbeitragsgrundlage die Belastung 27,68 Prozent ausmacht, beträgt die Belastung bei monatlichen Einkünften von beispielsweise 500 Euro rund 36 Prozent. Wir wollen hier gegensteuern, **ab 1. Januar 2014** wird es bei finanzieller Notlage eine Überbrückungshilfe geben. Dabei handelt es sich um ein auf ein Jahr befristetes Pilotprojekt. Ab drei Jahren nach

der Unternehmensgründung können Versicherte, die weniger als 673,17 Euro monatlich (Wert 2013) verdienen, eine Unterstützung erhalten: Die Hälfte der Differenz zwischen der Beitragslast aufgrund der tatsächlichen Einkünfte und jener aus der Mindestbeitragsgrundlage wird als Überbrückungshilfe finanziert.

Dazu ein Beispiel: Ein Unternehmer erzielt jährliche Einkünfte in Höhe von 4.641 Euro. Daraus würde sich eine Beitragsbelastung von 1.386 Euro ergeben. Durch die höhere Mindestbeitragsgrundlage sind aber Beiträge von 2.356 Euro zu zahlen. Der Differenzbetrag beträgt 970 Euro, die Hälfte davon, also 485 Euro, erhält der Versicherte als Überbrückungsbetrag; die Beitragsbelastung sinkt somit von 2.356 Euro auf 1.871 Euro.

Die Überbrückungshilfe kann in besonderen finanziellen Härtefällen für sechs Monate ausgezahlt werden, eine Verlängerung um weitere sechs Monate aus besonders berücksichtigungswürdigen Gründen ist möglich. Ein Härtefall liegt vor, wenn durch die Beitragsentrichtung der Lebensunterhalt unter Berücksichtigung der Einkommens-, Vermögens- und Familienverhältnisse nicht nur vorübergehend wesentlich gefährdet wird.

mein gesundheitskonto

Was kostet meine Gesundheit? Künftig gibt es noch detaillierter Auskunft über bezogene Leistungen und anfallende Kosten.

Wer für sich oder einen mitversicherten Angehörigen kostenanteilspflichtige Leistungen in Anspruch nimmt, erhält derzeit die „Kostenanteilsvorschreibung“ – ein Informationsblatt, das alle zu bezahlenden Anteile auflistet und eine zeitnahe Kontrolle der Abrechnung ermöglicht. Kostenanteilsfreie Leistungen – wie Vorsorgeuntersuchungen und Spitalaufenthalte, aber auch Medikamente mit Direktzahlung der Rezeptgebühr in der Apotheke oder Kostenerstattungen von Privatrechnungen – sind nicht enthalten. Im Sinne besserer Übersichtlichkeit und von mehr Transparenz soll die Kostenanteilsvorschreibung im Lauf des Jahres Schritt für Schritt erweitert werden und künftig einfach „Mein Gesundheitskonto“ heißen.

Schritt für Schritt transparenter

- Seit April 2013 sind in der Aufstellung auch Leistungen enthalten, die vom Kostenanteil befreit sind, etwa Vorsorgeuntersuchungen. Wer wegen sozialer Schutzbedürftigkeit von allen Kostenanteilen befreit ist, erhält diese Information erstmalig.
- Mit Juli 2013 werden dem Gesundheitskonto auch alle Medikamente aus Apotheken hinzugefügt, die in den letzten drei vollständig abgerechneten Monaten bezogen wurden.
- Ab Oktober 2013 werden auch alle Kostenerstattungen für Privatrechnungen der letzten drei Monate angeführt.

- Und ab Januar 2014 werden auch Kuraufenthalte und Spitalpflege aus den Abrechnungen und Kostenübernahmen der letzten drei Monate enthalten sein.

Das „Gesundheitskonto“ wird Ihnen einmal pro Quartal zugesendet, sobald Sie oder einer Ihrer Angehörigen eine Leistung in Anspruch genommen haben.

Online umfassend informiert

Das Onlineservice „KV-Leistungsübersicht“ bleibt selbstverständlich erhalten. Hier finden Sie detaillierte Informationen zu allen in Anspruch genommenen Leistungen, unterteilt in vier Gruppen: ärztliche Hilfe, Heilmittel, Heilbehelfe und Spitalaufenthalte.

Das Onlineservice können Sie ganz unkompliziert mit Bürgerkarte, Handysignatur oder mit Username und Passwort nutzen. Diese bekommen Sie mit einem amtlichen Lichtbildausweis bei Ihrer SVA-Landesstelle. ■

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zur „KV-Leistungsübersicht“ erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



selbständig gesund

Nehmen Sie am Vorsorgeprogramm „Selbständig Gesund“ teil, und zahlen Sie nur den halben Selbstbehalt für ärztliche Leistungen! Durchschnittlich spart jede(r) Versicherte so rund 60 Euro.

Wer das Vorsorgeprogramm „Selbständig Gesund“ in Anspruch nimmt, profitiert zweifach: erstens durch ein Mehr an Gesundheit und damit eine verbesserte Lebensqualität. Zweitens reduziert sich der Selbstbehalt um die Hälfte. Rund 60 Euro spart so jeder Versicherte, der sich aktiv um seine Gesundheit bemüht, im Jahr.

Aber es geht um viel mehr: Eine höhere Teilnahmequote bietet auch eine größere Chance zur Früherkennung schwerer Krankheiten. Über 61.000 Versicherte haben das neue Vorsorgeprogramm 2012 in Anspruch genommen, das ist ein Anstieg von knapp 40 Prozent gegenüber 2011. „Wir dürfen nicht erst dann aktiv werden, wenn die Menschen krank sind. Unsere Verantwortung ist es, gemeinsam mit den Selbständigen in Richtung Eigenverantwortung, Vorsorge und eines gesunden Lebensstils zu gehen“, betont SVA-Obmannstellvertreter Mag. Peter McDonald.

So funktioniert „Selbständig Gesund“

Fünf Werte, die jeder durch seine Lebensweise selbst beeinflussen kann, stehen im Mittelpunkt des neuen Modells. Ziel ist es, Zivilisationskrankheiten eigenverantwortlich vorzubeugen.

Blutdruck: Stellt Ihr Hausarzt einen erhöhten Blutdruck fest, wird er mit Ihnen geeignete Maßnahmen zur Senkung des Blutdrucks festlegen sowie einen Zeitrahmen, in dem sich entsprechende Fortschritte erzielen lassen.

Gewicht: Haben Sie Übergewicht, lautet das Gesundheitsziel für Sie „Normalgewicht erreichen“. Unter Umständen sind dazu mehrere Schritte notwendig. Sie sollten zunächst zumindest fünf Prozent Gewicht abnehmen.

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu „Selbständig Gesund“ erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



Bewegung: Sollten Sie in den letzten Jahren keine Bewegung gemacht haben, so lautet das Ziel hier „Wieder in die Gänge kommen!“. Das heißt, es geht zunächst darum, dass Sie wieder gelegentliche oder regelmäßige Bewegung machen.

Tabak: Um dieses Gesundheitsziel zu erreichen, gibt es nur einen Weg: nicht rauchen. Ein Nichtraucher muss Nichtraucher bleiben.

Alkohol: Mithilfe eines speziellen Fragebogens wird ermittelt, ob der

Alkoholkonsum in einem verträglichen Maß liegt oder ob es ratsam ist, den Alkoholkonsum einzuschränken.

Wichtig zu wissen: Sie müssen nicht erst in Topform kommen. Schon mit kleinen Schritten, die Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt vereinbaren und innerhalb von sechs Monaten erreichen, kommen Sie in den Genuss des reduzierten Selbstbezalts. ■

DER WEG ZUM HALBEN SELBSTBEHALT

1. Sie vereinbaren mit einem Arzt Ihres Vertrauens einen Termin für den **Gesundheits-Check** (Vorsorgeuntersuchung).
2. Basierend auf den Ergebnissen des Gesundheits-Checks besprechen Sie mit dem Arzt individuelle **Gesundheitsziele** – das kann der Erhalt guter Werte oder die Verbesserung in einzelnen Bereichen sein.
3. Frühestens nach sechs Monaten vereinbaren Sie einen Kontrolltermin, bei dem das **Evaluierungsgespräch** zu Ihren Gesundheitszielen stattfindet.
4. Sind die Gesundheitsziele beim Evaluierungsgespräch erreicht, stellt der Arzt ein **positives Gutachten** aus; Sie beantragen bei der SVA die Halbierung des Selbstbezalts.
5. Erreichen Sie die Ziele nicht, haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Arzt **neue Gesundheitsziele** zu definieren und einen neuen Anlauf für mehr Lebensqualität zu nehmen.
6. Um zum reduzierten Selbstbezalt zu kommen, stellen Sie bei der SVA einen **Antrag**. Sobald Sie eine entsprechende Leistung in Anspruch nehmen, ist dann nur noch der halbe Selbstbezalt fällig.
7. Sind alle Gesundheitsziele umgesetzt, findet der **nächste Gesundheits-Check** – abhängig vom Alter – erst nach 2 bis 3 Jahren statt. Die SVA wird Sie rechtzeitig daran erinnern!



GESUNDHEITS-HOTLINE

05 08 08-3044

Alle Informationen zum reduzierten Selbstbezalt finden Sie in der Broschüre „Selbständig Gesund“, die in allen Landesstellen aufliegt. Telefonisch steht Ihnen unsere Hotline von Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 18 Uhr und Freitag von 7.30 bis 14.30 Uhr zur Verfügung.

beitragsrechner

Eine neue App hilft Selbständigen, den Überblick über anfallende Steuern und Sozialversicherungsbeiträge zu behalten. Besonders für Neustarter ist der „SV- und Steuerrechner“ eine wertvolle Hilfe.

Alles, was Sie wissen müssen, sind Ihr voraussichtlicher Jahresumsatz sowie die voraussichtlichen Jahresaufwände. Auf dieser Basis berechnet der „SV- und Steuerrechner“ zu jedem Rechnungsbetrag, den Sie eingeben, die Summen, die Sie davon für Einkommensteuer und Sozialversicherung zur Seite legen müssen. Weiters berechnet die App, wie hoch ungefähr die im aktuellen Jahr zu leistenden Sozialversicherungsbeiträge sowie die zu entrichtende Einkommensteuer sein werden. In den Einstellungen kann das Jahr der Firmengründung eingegeben werden, sodass die App Begünstigungen für Jungunternehmer berücksichtigen kann. Zu erwartende Nachzahlungen (Nachbemessungen) werden ebenfalls ausgewiesen.

Kostenlos aus dem App-Store downloaden

Die kostenlose App, die vom Wirtschaftsministerium, der Wirtschaftskammer Österreich und der SVA gemeinsam entwickelt wurde, läuft auf Android ebenso wie auf iOS (iPhone). Bei der Berechnung werden komplexe steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Regeln und Gesetze bewusst vereinfachend berücksichtigt. Einen Steuerberater ersetzt die App also nicht, aber sie gewährleistet einen raschen Überblick und eine gute Selbsteinschätzung.

Insbesondere Jungunternehmern, die noch wenig Erfahrung haben, leistet die App sehr gute Dienste. Sie trägt dazu bei, ein

Gefühl für die anteilig fällig werdenden Steuern und SV-Beiträge zu entwickeln, und ist eine wertvolle Hilfe bei der Preisgestaltung. Die „Hilfe“-Funktion bietet umfangreichere Erklärungen zu Berechnungsgrundlagen und Fälligkeiten. ■

Die App hilft, ein Gefühl für die anteilig fällig werdenden Steuern und SV-Beiträge zu entwickeln.



„DIE SELBSTÄNDIGKEIT ATTRAKTIVER MACHEN“



Neugründer sollen es leichter haben. Wirtschaftsminister Reinhold Mitterlehner zu bestehenden und geplanten Maßnahmen.

SVA aktuell: Knapp 35.000 Unternehmensneugründungen gab es 2012 in Österreich, davon rund 29.000 Einpersonener Unternehmen (EPU). Welche sind die größten Herausforderungen für diese jungen Unternehmen?

Minister Mitterlehner: Die soziale Absicherung, die marktreife Umsetzung der eigenen Idee und die langfristige Finanzierung des eigenen Geschäftsmodells. Daher unterstützen wir Jungunternehmer mit vielen Beratungsangeboten, dem neuen Kran-

kengeld und vor allem zinsgünstigen ERP-Kleinkrediten und Zuschüssen für Investitionen. Indem wir die Selbständigkeit attraktiver machen, stärken wir den Gründergeist im Land.

Wie kann der „SV- und Steuerrechner“ helfen?

Wir erleichtern damit vielen Selbständigen das Kalkulieren ihrer Vorschreibungen. Mehr Transparenz erhöht die Planungssicherheit im unternehmerischen Alltag.

Welche Maßnahmen für kleine und mittlere Unternehmen haben für Sie jetzt Priorität?

Wir unterstützen nicht nur die Finanzierung ihrer Projekte, sondern verbessern auch die soziale Absicherung mit dem neuen Unternehmerpaket, das zum Beispiel den zinsfreien Aufschub von Versicherungsnachzahlungen ermöglichen wird. Unser Ziel ist, dass sich die vielen innovativen Kleinunternehmer im Land stärker auf ihren wirtschaftlichen Erfolg und die Weiterentwicklung ihrer Geschäftsideen konzentrieren können.

100 euro für ihre

Den SVA-Gesundheitshundert€r gibt es jetzt jährlich – sobald Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Und für die Teilnahme an „SVA-Bewegt“ und „SVA-IS(S)T-GESUND“ gibt es 100 Euro Zuschuss zusätzlich.



Seit Jahren schon können SVA-Versicherte zahlreiche gesundheitsfördernde Angebote und Präventionsprogramme in Anspruch nehmen. Unter ihnen erfreut sich ganz besonders der Gesundheitshundert€r großer Beliebtheit: ein Kostenzuschuss für gesundheitsfördernde Maßnahmen, den SVA-Krankenversicherte bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen erhalten.

Ab sofort ist der Gesundheitshundert€r noch attraktiver: Neben Bewegungsprogrammen werden nun auch ausgewählte Angebote zu den Themen Ernährung, Stress, Burn-out-Prävention und Raucherfreiheit gefördert. Alternativ dazu wird – nach einer Vorsorgeuntersuchung – auch die individuelle Beratung/Betreuung durch qualifizierte Trainer/Berater mit dem Gesundheitshundert€r unterstützt.

Wer hat Anspruch?

- Der Gesundheitshundert€r kann einmal pro Jahr in Anspruch genommen werden.
- Der vom Versicherten selbst geleistete Beitrag muss zunächst mindestens 150 Euro betragen.
- Eine aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG ist Voraussetzung (pflichtversicherte Unternehmer, Gewerbepensionisten, freiwillig Versicherte, mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige).

Was wird gefördert?

Pro Kalenderjahr können Sie entweder ein von der SVA qualitätsgesichertes Programm oder ein individuelles Programm in Anspruch nehmen:

SVA-qualitätsgeprüfte Programme

Die Kooperationspartner der SVA werden nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt. Eine Zusammenstellung aller Kooperationspartner finden Sie auf www.fitzumehrerfolg.at. Hier müssen Sie sich nur noch anmelden!

Im Herbst und im Winter finden Sie auf der Website www.fitzumehrerfolg.at auch alle Details zu den beliebten SVA-Aktiv-Camps.

gesundheit

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu „Fit zu mehr Erfolg“ erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



Im Herbst und im Winter finden Sie auf dieser Website auch die beliebten SVA-Aktiv-Camps. In einer Gruppe Gleichgesinnter optimieren Sie Ihr Gesundheitstraining, wobei auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Ebenso gefördert werden die No-Smoking-Camps der SVA, die Sie auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft unterstützen.

Individuelle Programme

Nach einer Vorsorgeuntersuchung haben Sie die Möglichkeit, frei einen qualifizierten Trainer/Anbieter zu wählen, der das Anforderungsprofil (Details dazu auf www.fitzumehrerfolg.at) erfüllt. Die Qualifikation des Anbieters/Trainers wird nachträglich im Rahmen der Kostenerstattung durch die SVA überprüft. Gefördert werden Ein-

zelmaßnahmen oder einzelne gesundheitsfördernde Aktivitäten, es gibt keine Mindestdauer oder Mindestanzahl an Einheiten.

Der Weg zum Gesundheitshundert€r

Für den Kostenzuschuss ist ein Antrag an Ihre zuständige SVA-Landesstelle notwendig. Dort werden Sie auch gern näher informiert. Das Antragsformular für den Gesundheitshundert€r finden Sie auf www.fitzumehrerfolg.at oder in Ihrer Landesstelle.

Extra-Gesundheitshundert€r

Ihr Engagement in den Bereichen Bewegung und Ernährung wird zusätzlich gefördert. Die Teilnahme an den qualitätsgesicherten Programmen „SVA-Bewegt“

und „SVA-IS(S)T-GESUND“ unterstützt die SVA mit einem weiteren Gesundheitshundert€r. Das bedeutet: Auch wenn Sie bereits einen Gesundheitshundert€r eingelöst haben, erhalten Sie bei Teilnahme an den Programmen „SVA-Bewegt“ und/oder „SVA-IS(S)T-GESUND“ einen weiteren Kostenzuschuss. Umgekehrt können Sie auch einen Gesundheitshundert€r beantragen, wenn Sie schon im Programm „SVA-Bewegt“ oder „SVA-IS(S)T-GESUND“ aktiv sind. Das Antragsformular für den Extra-Gesundheitshundert€r finden Sie ebenfalls auf www.fitzumehrerfolg.at. ■

SO KOMMEN SIE ZU IHREM GESUNDHEITSHUNDERT€R

Qualitätsgesichertes Paket eines SVA-Kooperationspartners

Diese Programme sind nach strengen Kriterien geprüft und zusammengestellt. Hier müssen Sie nur noch auswählen und zugreifen.

1. Wählen Sie auf www.fitzumehrerfolg.at das passende Angebot aus einer breiten Palette an Programmen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stress, Burn-out-Prävention und Rauchfreiheit. Genaue Beschreibungen der enthaltenen Leistungen und Fixpreise erleichtern die Auswahl.
2. Reichen Sie die Rechnung gemeinsam mit einem Antrag auf den Gesundheitshundert€r bei der SVA ein.

Individuelle Einzelmaßnahmen

Wenn es in Ihrer Umgebung kein passendes qualitätsgeprüftes Programm gibt, können Sie einen Coach/Trainer/Berater frei wählen.

1. Absolvieren Sie eine Vorsorgeuntersuchung.
2. Suchen Sie einen passenden Anbieter. Dieser muss eine Reihe von Qualitätskriterien erfüllen, damit Sie Anspruch auf den Gesundheitshundert€r haben (je nach Art der Leistung zum Beispiel eine sportwissenschaftliche, medizinische oder diätologische Ausbildung). Details auf www.fitzumehrerfolg.at.
3. Einreichbar sind Leistungen ab 150 Euro.

4. Reichen Sie die Rechnung samt einem Antrag auf den Gesundheitshundert€r und dem Befund der Vorsorgeuntersuchung (nicht älter als ein Jahr) bei der SVA ein. Aus der Rechnung sollte die Qualifikation des Coachs/Beraters/Trainers hervorgehen, andernfalls muss diese von der SVA nachträglich überprüft werden.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA), Wiedner Hauptstraße 84–86, 1051 Wien, www.svagw.at **Redaktion:** Gerhard Schumlits (leitender Redakteur) per Adresse SVA, Tel. 05 08 08-3466, gerhard.schumlits@svagw.at; Dr. Veronika Pelikan/PelikanPublishing (Chefin vom Dienst) **Autor(innen):** Gerhard Schumlits, Dr. Veronika Pelikan, Erich Bierbaumer, Dr. Thomas Richter, Albert Strehn, Mag.a Heidi Haider, Mag.a Patricia Gassner, Günther Gritsch, Christian Göbl, Mag.a Ulrike Haberl, Andreas Lang, Mag.a Monika Seywald **Erscheinungsweise:** viermal im Jahr; Auflage: 540.000 Stück **Magazinmanagement und Verleger:** Kobza Integra Public Relations GmbH, Mariahilfer Straße 27/10, 1060 Wien, www.kobzaintegra.at **Anzeigenkontakt:** Kobza Integra Public Relations GmbH, Tel. (01) 522 55 50, sva.anzeigen@kobzaintegra.at **Anzeigentarif:** Nr. 32, gültig ab 1. Januar 2013 **Fotocredits:** Shutterstock (S. 1, 3–6, 8–10, 12, 14, 16–17, 22), WKO (S. 3), Richard Tanzer (S. 3–6), Hans Ringhofer/BMWFFJ (S. 9), Raimund Maierhofer (S. 13), SVA (S. 11, 21), SVA und Verband der Diätologen Österreichs (S. 13, 15), Marion Takhi (S. 15), Cornelia Krebs (S. 20), NÖGKK (S. 21), Harald Eisenberger (S. 23) **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & Co. KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfel **Grafik, Layout und Produktion:** Feinschliff Grafik, Litho & Produktion GmbH

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer/-innen. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

besser essen



Das Gesundheitsziel „Gewicht“ zu erreichen, ist leichter als Sie denken. Wenn nötig hilft ein Diätologe, die Ernährung zu optimieren.

„Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel“, räumt Prof.in Andrea Hofbauer, Präsidentin des Diätologenverbands Österreich, mit einem verbreiteten Vorurteil auf. „Nur Ernährung im Gesamten kann gesund oder ungesund sein.“ Und was im Gesamten ungesund ist, lässt sich ganz schnell erklären:

- zu viel Zucker, Fett und gesättigte Fettsäuren,
- zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffe.

Theoretisch also ganz einfach – praktisch beginnt das Problem im Kopf. Mit einer Reihe von Einwänden, die dazu führen, dass man gar nicht erst versucht, etwas zu verändern. „Oft ist da die Überzeugung ‚Das wird mir nicht schmecken‘, ohne es je versucht zu haben. Oder ‚Da macht meine Familie nicht mit‘“, zählt Prof.in Hofbauer die Ängste der Klienten auf. Auch die Überzeugung, eine Ernährungsumstellung nicht mit dem Beruf unter einen Hut bringen zu können, sei weit verbreitet: „Was mache ich, wenn ich essen gehen muss?“, ‚Ich muss in der Kantine essen‘, ‚Dafür fehlt mir die Zeit‘ sind häufige Einwände, für die es aber ganz einfache Lösungen gibt.“

Genau da setzt die Arbeit der Diätologen an. „Zunächst fragen wir unsere Klienten immer, was sie gern essen, und optimieren das

dann so, dass es ausgewogen ist. Es hat ja keinen Sinn, jemandem etwas einzureden, was ihm nicht schmeckt. Niemand tut etwas gegen seinen Willen“, erklärt Prof.in Hofbauer die Grundlagen.

„Diätologen helfen ihren Klienten, ihrem Ziel in kleinen Schritten näherzukommen und den geeigneten Weg dafür zu finden.“

Essen, was schmeckt

Deshalb gibt es auch keine Lösung, die zu allen passt. „Es macht einen Unterschied, ob jemand in der Stadt mit dem Supermarkt mit Salatbar ums Eck oder auf dem Land wohnt. Es macht einen Unterschied, ob jemand Selbstversorger ist, für sich und eine Familie kocht oder in der Mittagspause außer Haus isst. Das muss berücksichtigt werden, sonst passt der Plan nicht“, so Prof.in Hofbauer.

Oft beginnt es mit kleinen Schritten, wie einfach ein Stück Obst mehr am Tag zu essen. Oder eine Portion Salat. „Es wird aber nicht heißen: Das dürfen Sie essen und das nicht. Solche Kategorisierungen bringen nichts“, erläutert Prof.in Hofbauer weiter. Wichtiger sei zu unterscheiden, warum jemand sein Gewicht reduzieren will. Die persönlichen Einstellungen und Ziele spielen eine ganz zentrale Rolle: Von ihnen hängt ab, was und wie viel jemand zu ändern bereit ist.

Auch die Ausgangslage macht einen großen Unterschied: Bei leichtem Übergewicht ist die Strategie eine andere als bei echter Adipositas (Fettleibigkeit), die durch einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 und mehr gekennzeichnet ist. Ebenso können gesundheitliche Gründe, wie bestimmte Blutwerte – etwa zu hohes Cholesterin – oder Bluthochdruck, eine Ernährungsumstellung nahelegen. Oder einfach der Wunsch, sich wohler und leichter zu fühlen. Und natürlich spielt auch das Alter eine Rolle. Die Maßstäbe, Ansätze und Programme, die zum Einsatz kommen, sind daher so vielfältig wie die Klienten, die einen Diätologen aufsuchen.

Maßgeschneiderte Programme

Dabei, so Prof.in Hofbauer, sei das Gewicht nur ein Index. Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), wie sie auch im Rahmen des Programms „SVA-IS(S)T-GESUND“ (siehe Seite 14) eingesetzt wird, lässt sich die Körperzusammensetzung genau messen, wie hoch der Anteil an Muskelmasse, Wasser und Körperfett ist. „Bei der Messung zeigt sich, wie sich die Körperzusammensetzung

auch ändern kann. So kann es durchaus sein, dass der Gewichtsverlust auf der Waage gering ist, der Muskelanteil sich jedoch erhöht und der Fettanteil reduziert hat. In diesem Fall hat man trotzdem etwas Gutes für sich erreicht“, erklärt Prof.in Hofbauer.

Und darum geht es letztendlich bei der Ernährungsumstellung: sich selbst etwas Gutes tun. „Wenn jemand das unbedingt will: Selbst der Schweinsbraten hat Platz in einer ausgewogenen Ernährung – vielleicht nicht jeden Tag, aber am Sonntag. Und wenn man statt zweier dicker Scheiben zwei weniger dicke isst und dafür etwas mehr Kraut dazu, dann geht sich auch noch ein Knödel aus“, beruhigt Prof.in Hofbauer. „Gesund essen bedeutet nicht, sich nur noch von Salat zu ernähren.“ ■

Jeder Teilnehmer der „SVA-IS(S)T-GESUND“-Aktion erhält eine Sammlung schmackhafter Rezepte mit vielen praxisnahen Tipps.



LEICHTES SOMMERMENÜ

Angaben für 4 Portionen, alle Rezepte aus dem Begleitheft zu „SVA-IS(S)T-GESUND“.

STEIRISCHER BUSCHENSCHANKSALAT



Zutaten:
 4 Eier
 250 g Vogersalat
 750 g Käferbohnen
 150 g Paprika, rot
 ½ Zwiebel
Dressing:
 1 Knoblauchzehe
 5 EL Kürbiskernöl (60 g)
 2 EL Kren, gerieben
 Essig
 Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Gekochte Eier in Scheiben schneiden.
2. Blattsalat und gekochte Käferbohnen waschen.
3. Paprika klein hacken und Kren reiben.
4. Zutaten auf Teller anrichten und mit Zwiebelringen garnieren.
5. Für das Dressing Knoblauch schälen, pressen und mit Kernöl, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
6. Dressing über den Salat verteilen.

ASIATISCHE PUTENBRUST



Zutaten:
 400 g Putenbrust, frisch
 600 g Zuckerschoten
 300 g Karotten
 2 Paprika, rot
 10 g Ingwer, frisch
 4 Knoblauchzehen
 100 ml Sojasoße
 2 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer, Chili (Cayennepfeffer)

Zubereitung:

1. Gemüse gründlich waschen.
2. Zuckerschoten abschneiden und die Fäden abziehen. Die Schoten zirka 3 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und kalt abspülen, so bleiben sie grün. Zuckerschoten zur Seite stellen.

3. Putenbrust, Knoblauch, Ingwer, Karotten und Paprika in Streifen schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen.
6. Karotten, Paprika und Putenbrust zugeben.
7. Unter ständigem Rühren zirka 5 Minuten braten.
8. Sojasoße und Zuckerschoten zugeben.
9. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zirka 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.

Tip: Als Beilage eignen sich pro Portion 50 g Vollkornreis oder Reismudeln.

APFELSTRUDEL



Zutaten:
 400 g Äpfel
 2 Blatt Strudelteigblätter (60 g)
 4 EL Vollkornsemelbrösel
 2 EL Rosinen
 2 EL Halbfettmilch
 1 Ei
 1 EL geriebene Mandeln
 1 EL Zucker
 ½ TL Zimt
 Saft einer ½ Biozitrone
 Schale einer ½ Biozitrone

Zubereitung:

1. Backrohr auf 180 °C vorheizen.
2. Semelbrösel und geriebene Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten.
3. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in zirka 4 bis 5 mm dicke Scheiben schneiden, anschließend mit den restlichen Zutaten für die Füllung vermischen.
4. Ei mit Milch verquirlen, 1 Teigblatt auf ein Küchentuch legen, dünn mit Eiermilch bestreichen, zweites Teigblatt darüberlegen.
5. Rand mit Eiermilch bestreichen und zirka 3 cm breit einschlagen.
6. Füllung auf dem Teig verteilen, mithilfe des Tuchs einrollen und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen.
7. Strudel mit Eiermilch bestreichen und im Backrohr zirka 45 Minuten backen.

SVA-IS(S)T-GESUND

Das Programm „SVA-IS(S)T-GESUND“ unterstützt Versicherte, die im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ihr Gesundheitsziel „Gewicht“ erreichen möchten.

Wer es geschafft hat, weiß, wie gut es sich anfühlt: Ein besseres Körpergefühl, mehr Lebensenergie und Vitalität belohnen alle, die ihre Ernährung erfolgreich umgestellt haben. Und auch eine Reihe von Gesundheitswerten wird positiv beeinflusst, etwa der Blutdruck und Blutwerte wie Cholesterin oder Triglyzeride.



Eine Ernährungsumstellung beginnt mit kleinen Schritten – etwa ein Stück Obst oder eine Portion Salat mehr am Tag essen. Diaetologen achten dabei darauf, auf persönliche Vorlieben ihrer Klienten einzugehen.

Doch die Umstellung von jahrelangen Ernährungsgewohnheiten ist schwierig und ohne professionelle Hilfe oft nicht zu schaffen. Die SVA hat daher in Kooperation mit dem Verband der Diaetologen Österreichs das Programm „SVA-IS(S)T-GESUND“ entwickelt. Das Projekt wendet sich an alle, die ihr Ernährungsverhalten zugunsten Gesundheit und Lebensqualität verändern möchten.

Das Programm sieht Einzelberatungen bei einer Diaetologin beziehungsweise einem Diaetologen Ihrer Wahl vor. Die Liste der teilnehmenden Diaetologen ist auf www.diaetologen.at abrufbar (Bereich Diaetologensuche, Menüpunkt SVA-IS(S)T-GESUND – DIAETOLOGINNEN) und wird laufend erweitert. Sollten Sie keinen Internetzugang haben oder keinen Diaetologen in Ihrer Umgebung finden, wenden Sie sich bitte an das SVA Competence Center Gesundheitsförderung.

Unterstützung durch Ernährungsprofis

Ideal ist es, wenn Sie aktuelle medizinische Befunde mitbringen, wie sie etwa nach einer Vorsorgeuntersuchung vorliegen.* Die erhobenen Daten helfen dem Diaetologen, noch gezielter auf Ihre individuelle Situation einzugehen. Betreut werden Sie von praxiserprobten Experten. Diaetologen verfügen über profundes Fachwissen und unterstützen ihre Klienten bei der Umsetzung ihrer persönlichen Ernährungsziele. Der Beruf ist gesetzlich anerkannt und nach Abschluss der Ausbildung sind Diaetologen (im Gegensatz zu vielen anderen im Ernährungsbereich tätigen Personen) befugt, sowohl gesunde als auch kranke Menschen zu beraten beziehungsweise zu therapieren.

So sind Sie dabei

Die Termine können Sie direkt mit dem gewünschten Diaetologen vereinbaren. Folgende Unterlagen sollten Sie (falls vorhanden) zum 1. Termin mitbringen:

- Vorsorgeuntersuchungsblatt (eventuell auch aktuelle Blutbefunde)
- vereinbarte SVA-Gesundheitsziele
- ausgefüllten Ernährungsfragebogen (Download: www.fitzumehrerfolg.at Menüpunkt SVA-IS(S)T-GESUND)
- 7-Tages-Ernährungsprotokoll (Download: www.fitzumehrerfolg.at Menüpunkt SVA-IS(S)T-GESUND)

NUTZEN SIE DEN QR-CODE!

Mehr zu „SVA-IS(S)T-GESUND“ erfahren Sie auf dem Portal der SVA.



* Besonders einfach – da alle Untersuchungsstationen in einem Gebäude vereint sind – können Sie die Vorsorgeuntersuchung im SVA-Gesundheitszentrum absolvieren: SVA-Gesundheitszentrum, Hartmannsgasse 2b, 1051 Wien, Tel. 05 08 08-5202.

Kosten

Sechs Termine inklusive dreier BIA-Messungen kosten 400 Euro. Die SVA unterstützt das Programm mit einem „Extra-Gesundheitshundert€“. Voraussetzung: Sie sind SVA-krankenversichert und absolvieren alle sechs Termine. Dadurch verringert sich der Gesamtpaketpreis für SVA-Krankenversicherte auf 300 Euro.

Partnertarif

Nehmen Sie eine Begleitperson Ihrer Wahl (zum Beispiel Ehepartner) zu den Beratungen mit, und bezahlen Sie gemeinsam nur 550 Euro. Alle sechs Termine verlängern sich jeweils um eine Viertelstunde, zusätzlich werden ebenso mit der Begleitperson drei BIA-Messungen durchgeführt und die Beratungsunterlagen zur Verfügung gestellt. Auch beim „Partnertarif“ können beide Personen, so sie SVA-krankenversichert oder mitversicherte Angehörige sind und alle Termine absolvieren, den „Extra-Gesundheitshundert€“ in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen

Mehr Infos auf www.fitzumehrerfolg.at der beim SVA Competence Center Gesundheitsförderung, Tel. 05 08 08-3083, Mo-Do 7.30-16 Uhr, Fr 7.30-14.30 Uhr, E-Mail: CC.GF@svagw.at ■



SO FUNKTIONIERT „SVA-IS(S)T-GESUND“



Das Programm besteht aus insgesamt sechs Beratungsterminen und drei BIA-Messungen (bioelektrische Impedanzanalyse zur Bestimmung der Anteile von Körperfett, Muskelmasse und Wasser).

Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer Unterlagen für zu Hause, darunter eine Sammlung schmackhafter Rezepte mit vielen praxisnahen Tipps.

- 1. Termin:** Ernährungsanamnese, Analyse der Ernährungsgewohnheiten, BIA-Messung, Festlegung der Ziele, Erstellung eines Ernährungsplans, Erklärung der Beratungsunterlagen und vieles mehr. Dauer: 90 Minuten plus BIA-Messung.
- 2., 3. und 4. Termin:** Beratungen anhand des Ernährungstagebuchs, Analyse des persönlichen Ernährungsalltags, Erarbeitung der Ziele, Rückfallprophylaxe, Einkaufstraining und Produktinformationen. Dauer: je 30 Minuten plus BIA-Messung.
- 5. Termin:** reflektierendes Abschlussgespräch, Tipps für den weiteren Ernährungsalltag. Dauer: 30 Minuten.
- 6. Termin:** („Follow-up“ nach 6 Monaten): BIA-Messung, Vergleich der Ergebnisse, Klärung von Fragen zur Ernährungsumstellung im Alltag, Besprechung von Erfolgsstrategien. Dauer: 30 Minuten plus BIA-Messung und Erläuterung.



Kia Unternehmerförderung!

Nur jetzt den vollen Bonus ab dem 1. Fahrzeug sichern.

www.kia.com



ab EUR 0,16/km

Fixes KMU Paket inklusive:
+ 36 Monate / 30.000km p.a.
+ Steuer
+ Versicherung
+ Service
+ Reifen inkl. Depot



Engeltliche Einschaltung.



Fuhrparkmanagement

- ➔ Kia kümmert sich um Ihre Mobilität, damit Sie mehr Zeit für Ihre Kunden haben
- ➔ Kia unterstützt ab dem 1. Firmenwagen
- ➔ Kia bietet Design und Fahrfreude ab dem 1. Firmenwagen

Erfahren Sie mehr bei Ihrem Kia Flotten-Partner oder unter www.kia.at/Firmenkunden

CO₂-Emission: 200-94 g/km, Gesamtverbrauch: 3,6-8,4 l/100km

Symbolfoto, Satz und Druckfehler vorbehalten. Unverbindlicher nicht kartellierter Aktionspreis inkl. MwSt. und Nova. Aktion gültig bis auf Widerruf. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.



The Power to Surprise

Lebensfreude

Auch wer viele Kilos zu viel hat, Sport nur aus dem Fernsehen kennt oder an Diabetes leidet, kann seinen Lebensstil umstellen und sich wieder viel wohler fühlen. Das neue Lebensstilprogramm der SVA hilft Ihnen beim Start in ein neues Leben.

Sie möchten gesünder essen, mehr Bewegung machen und endlich abnehmen. Aber beruflicher Druck, knappe Freizeit und Unvorhergesehenes werfen Ihre Pläne immer wieder über den Haufen. Sie wissen um Ihre Risikofaktoren, haben aber keine Energie für einen Neustart ... Speziell für Ihre Situation wurde das neue Lebensstilprogramm der SVA entwickelt: Es unterstützt Sie, wenn Sie Ihren Lebensstil ändern wollen, aber nicht wissen, wo Sie ansetzen sollen. Selbst wenn bei Ihnen bereits mehrere Risikofaktoren für Erkrankungen oder sogar schon chronische Einschränkungen festgestellt wurden – es ist nicht zu spät. Sie haben die Chance auf ein neues, besseres Leben!

Das Programm setzt sich aus der SVA-Gesundheitswoche und einem verpflichtenden Auffrischkurs („Refresher-Tage“) nach etwa sechs Monaten zusammen. Erfahrene Ärzte, Ernährungsberater, Coachs und Therapeuten begleiten Sie in einen gesunden Lebensstil und vermitteln Ihnen, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern, ohne dass Genuss und Spaß zu kurz kommen.

Das erwartet Sie

Zunächst einmal geht es darum, wieder Freude an der Bewegung zu finden. Aktivität ist ein körperliches Grundbedürfnis, ohne Aktivität kann der Körper das Herz-Kreislauf-System, den Blutdruck, den Blutzucker, die Blutfette, das Körpergewicht und vieles mehr nicht richtig regulieren. Im Rahmen einer ausführlichen Untersuchung wird daher zunächst Ihre Leistungsfähigkeit ermittelt und Ihr persönliches Bewegungsprogramm erstellt. Ziel ist es, Bewegung zum Bestandteil Ihrer täglichen Routine zu machen, sodass Sie nach Ablauf der Woche das Programm selbst weiter fortführen können.

Zweiter wichtiger Inhalt der SVA-Gesundheitswochen ist die richtige Ernährung. Auch hier werden Sie überrascht sein, denn gesundes Essen muss nicht fad sein – im Gegenteil! Im Lauf der Woche erfahren Sie, wie Sie ohne großen Aufwand abwechslungsreiche, wohl schmeckende Gerichte auf den Tisch bringen, die Ihr Wohlbefinden unterstützen. So lernen Sie, Mahlzeiten wieder ohne Reue zu genießen!

Im Rahmen der Refresher-Tage haben Sie Gelegenheit, Ihren neuen Lebensstil zu überprüfen, vertiefende Fragen zu stellen und neu erworbenes Wissen aufzufrischen.

Wer kann teilnehmen?

Die Gesundheitswochen richten sich an aktiv im Erwerbsleben stehende SVA-Versicherte (zwischen 35 und 60 Jahren), bei denen bereits Risikofaktoren für Erkrankungen festgestellt wurden und die in den letzten zwei Jahren weder eine Kur, einen Erholungsurlaub noch eine Gesundheitswoche in Anspruch genommen haben.

Kosten und Voraussetzungen

Die Kosten für die SVA-Gesundheitswoche und die Refresher-Tage trägt die SVA. Lediglich eine geringe Zuzahlung (je nach Einkommen zwischen 7,24 und 17,58 Euro pro Tag) fällt an. Voraussetzung für die Anmeldung ist eine Vorsorgeuntersuchung, die nicht länger als ein Jahr zurückliegt. Sollten Sie die Vorsorgeuntersuchung noch nicht absolviert haben, melden Sie sich dennoch an, und reichen Sie das Befundblatt nach. So sichern Sie sich einen Platz auf der Warteliste, denn die Plätze sind sehr begehrt! Die zuständige SVA-Landesstelle setzt sich dann mit allen Interessenten in Verbindung, um die weitere Vorgangsweise zu klären. ■



SVA-GESUNDHEITSWOCHEN 2013

Wien	25.08.–31.08.2013 01.09.–07.09.2013 08.09.–14.09.2013	Kurzentrum Ludwigstorff Bad Deutsch-Altenburg www.therme-carnuntum.at
Niederösterreich und Burgenland	22.09.–27.09.2013 06.10.–11.10.2013 13.10.–18.10.2013 10.11.–15.11.2013	Simon – das Vitalhotel Bad Tatzmannsdorf www.vitalhotel.at
Oberösterreich	22.09.–28.09.2013 06.10.–12.10.2013 13.10.–19.10.2013 19.01.–25.01.2014	Kneipptraditionshaus Aspach Aspach www.aspach.gesund-kneippen.at
Steiermark (nur mehr Restplätze vorhanden)	06.06.–12.06.2013	lifemedicine RESORT DAS KURHAUS Bad Gleichenberg www.lifemedicineresort.com
Kärnten	22.09.–28.09.2013 29.09.–05.10.2013	Harmonie-Hotel am See Drobollach am Faaker See www.harmonie-hotel.com
Salzburg	20.10.–26.10.2013	Thermenhotel Sendlhof Bad Hofgastein www.sendlhof.co.at
Tirol	13.10.–20.10.2013 03.11.–10.11.2013	Kurzentrum Bad Häring Bad Häring www.kurzentrum.com
Vorarlberg	09.06.–15.06.2013 16.06.–22.06.2013	Kur- und Gesundheitshotel Rossbad Krumbach im Bregenzerwald www.rossbad.com

ANMELDUNG

(Bitte an Ihre Landesstelle senden, faxen oder mailen – Adressen unter www.svagw.at, Landesstellen)

Vorname

Nachname

VSNR

meine Landesstelle

Tel.

E-Mail

Ich melde mich zur Teilnahme am SVA-Gesundheitsprogramm meiner Landesstelle an.

mein Wunschtermin

Datum, Unterschrift

Eine Kopie des Vorsorgeuntersuchungs-Befundblatts lege ich bei beziehungsweise reiche ich so rasch wie möglich nach, damit die SVA die Erfüllung der Voraussetzungen prüfen kann. Ich erkläre, dass ich zur Sicherung des Erfolgs und der Nachhaltigkeit am gesamten Programm (SVA-Gesundheitswoche und Refresher-Tage) teilnehmen werde, und nehme zur Kenntnis, dass die SVA von der Übernahme der Kosten zurücktritt, wenn das Programm ohne ärztliche Zustimmung abgebrochen wird.

Steuer tipp

Ende Februar wurde im Nationalrat die Erweiterung der Pendlerförderung beschlossen. Die Gesetzesnovelle bringt viele Neuerungen mit sich.

Pendlerpauschale – Teilzeitkräfte

Das volle Pendlerpauschale steht unverändert zu, wenn die Strecke Wohnung–Arbeitsstätte (W–A) an mindestens 11 Tagen im Monat zurückgelegt wird.

Für Teilzeitkräfte, welche die Strecke W–A nicht überwiegend im Kalendermonat zurücklegen, steht das Pendlerpauschale ab 1. Januar 2013 wie folgt zu:

- Anspruch auf ein Drittel des Pendlerpauschales, wenn der Arbeitnehmer die Strecke W–A an mindestens 4, aber nicht mehr als 7 Tagen pro Kalendermonat zurücklegt;
- Anspruch auf zwei Drittel bei mindestens 8, aber nicht mehr als 10 Tagen.

Pendlerpauschale – Dienstauto

Steht einem Arbeitnehmer ein Firmen-Pkw auch für Fahrten Wohnung–Arbeitsstätte zur Verfügung (wofür die Besteuerung des Sachbezugs weiterhin anfällt), so steht diesem ab 1. Mai 2013 kein Pendlerpauschale mehr zu.

Pendlereuro

Der neue „Pendlereuro“ steht einem Arbeitnehmer mit Anspruch auf das Pendlerpauschale zu. Er beträgt im Jahr 2 Euro pro Kilometer der einfachen Fahrtstrecke zwischen Wohnung und Arbeitsstätte (zum Beispiel einfache Strecke 40 Kilometer – Pendlereuro 80 Euro pro Jahr). Bei Teilzeitkräften steht der Pendlereuro aliquot zu. Der Pendlereuro reduziert als Absetzbetrag die Lohnsteuer und soll durch den Arbeitgeber berücksichtigt werden.

Pendlerzuschlag

Der Pendlerzuschlag für Arbeitnehmer, die aufgrund ihres geringen Einkommens keine Lohnsteuer bezahlen, wird von 141 Euro auf 290 Euro angehoben.

Jobticket

Rückwirkend ab 1. Januar 2013 darf der Arbeitgeber auch jenen Arbeitnehmern, die keinen Anspruch auf ein Pendlerpauschale haben, ein Jobticket (eine nicht übertragbare Streckenkarte) zur Verfügung stellen, ohne dass dies beim Arbeitnehmer zu einem steuerpflichtigen Sachbezug führt.

Diese Regelung gilt auch für jene Fälle, in denen der Arbeitgeber nur einen Teil der Kosten übernimmt. Die Rechnung für die nicht übertragbare Streckenkarte hat auf den Arbeitgeber zu lauten. Bestimmte Netzkarten werden erlassmäßig akzeptiert. Der große Vorteil liegt darin, dass beim Jobticket weder Sozialversicherung noch Lohnsteuer anfallen und beim Arbeitgeber die Lohnnebenkosten (Dienstgeberbeitrag, Kommunalsteuer) entfallen.

Achtung: Wird das Jobticket anstatt des bisher gezahlten steuerpflichtigen Arbeitslohns zur Verfügung gestellt, dann liegt eine Gehaltsumwandlung vor, die nicht von dieser Begünstigung umfasst und steuerpflichtig ist. ■

Entgeltliche Einschaltung

MOBILITÄT UND LEBENSFREUDE



TREPPENLIFT

Für jede Art von Treppen.

- ✓ Mobil und unabhängig.
- ✓ Sicher und bequem.
- ✓ Sauberer, schneller Einbau.
- ✓ Neu, gebraucht oder Miete.



SECON.MOBIL

Elektrofahrzeuge

- ✓ Führerscheinfrei.
- ✓ Versicherungsfrei.
- ✓ Bis 40 km Reichweite.
- ✓ Zinsfreie Teilzahlung.

Beratung-Verkauf-Service in ganz Österreich.

SECON

www.secon.at

Gratis-Prospekt anfordern !

0800-800 806

Kostenfrei aus allen Netzen

20 Jahre Erfahrung mit Mobilitäts-Produkten.

Mag.a Monika Seywald ist Steuerberaterin und Partnerin von TPA Horwath. Sie erreichen sie unter monika.seywald@tpa-horwath.com.

SVA

亚洲会 ASIA MEETS STYRIA

Hotel Thermenhof Paierl ****Superior Bad Waltersdorf – Steiermark

THERMENHOF
**** SUPERIOR
PAIERL
BAD WALTERSDORF

Entgeltliche Einschaltung



Im **Hotel Thermenhof Paierl in Bad Waltersdorf** erleben Sie ganzjährig authentische Ayurvedabehandlungen und -Kuren im Shiva Ayurveda Center, geleitet von Dr. G. Gopakumar und seinem Team aus Kerala. Eine wesentliche Unterstützung aller Behandlungen ist spürbar durch das Baden im **Bad Waltersdorfer Heil-Thermalwasser** in der hauseigenen Thermal- & Saunawelt.

Erleben Sie Ihr ganz persönliches

SEELENWOHL

3 ÜBERNACHTUNGEN

- inkl. Paierls Gourmet Vollpension
- 1 Gesichtspflege für Sie oder Ihn

Kein Aufpreis für Doppelzimmer bei Einzelbenützung! Buchbar von 02.06. bis 01.09.2013.

ab
€ 319,-
pro Person



Eva Rossmann,
Autorin und Köchin.

Eva Rossmann, Jahrgang 1962, ist eine Frau mit vielen Talenten: Die Verfassungsjuristin arbeitete auch als politische Journalistin, war Mitinitiatorin des österreichischen FrauenVolksBegehrens, ist seit 1994 freie Autorin und seit ihrem Krimi „Ausgekocht“ auch Köchin in „Buchingers Gasthaus Zur Alten Schule“. Anfang April erschien ihr neuestes Buch, „Krummvögel“ – ausnahmsweise kein Krimi.

promitipp

Die SVA stellt vor: erfolgreiche Selbständige und ihre Tipps für die Work-Life-Balance.

Wie bringt man so unterschiedliche Leidenschaften stressfrei unter einen Hut?

„Wichtig ist bei allem, was man tut, klare Prioritäten zu setzen. Das setzt auch voraus, dass man Nein sagen kann. Wenn ich die wichtige erste Fassung meiner Krimis schreibe, konzentriere ich mich 100-prozentig darauf. Ich nehme keine Interviewtermine an, keine Lesungen, ich koche nicht einmal“, erklärt die gebürtige Grazerin ihr Erfolgsrezept. Und: „Ich habe Glück, ich mache überwiegend Dinge, die ich gern tue. Das bedeutet nicht, dass die nicht mit Stress verbunden sind. Kochen kann sehr stressig sein, da muss alles zack, zack gehen. Aber gerade deshalb ist es ein guter Ausgleich zum Schreiben, da dauert es ja

recht lange, bis ein Buch fertig ist.“ Gute Planung hilft schließlich, sich nicht zu verzetteln. „Mit der Zeit habe ich mir einen gewissen Rhythmus erarbeitet: Jeden Herbst wird ein neues Buch fertig, jedes Jahr nehme ich mir Zeit für einen langen Urlaub, in dem ich nur ganz wenig schreibe. Lesereisen werden Monate im Voraus geplant. Das schafft eine solide Grundstruktur, um die herum man sich dann auch Spontaneität leisten kann.“

Last, but not least: „Das Wichtigste ist wahrscheinlich, sich selbst nicht todernst zu nehmen. Über sich selbst lachen zu können – auch wenn einmal etwas nicht ganz klappt.“ ■

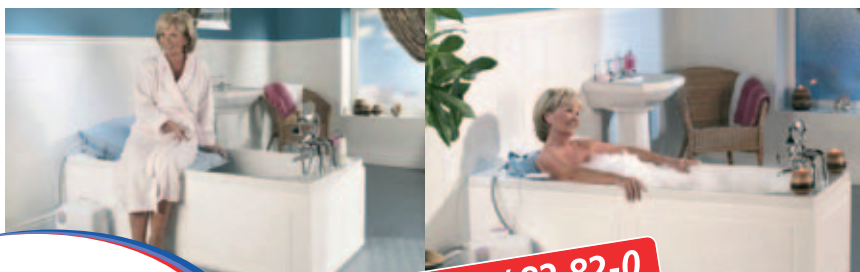
Entgeltliche Einschaltung

Wenn gehen schwer fällt.



Mit den praktischen Hilfestellungen der Firma **Graf-Carello** muss Unabhängigkeit und Selbständigkeit kein Wunschtraum mehr bleiben. Mobil in jedem Alter und auch bei jedem Wetter! Führerscheinfrei und Zulassungsfrei auf allen öffentlichen Straßen zu benutzen! (außer Autobahn und Schnellstraßen). Sämtliche **Elektrofahrzeuge** können auch nur mit einer Hand bedient werden! Nützen Sie die schönen Tage für Spazierfahrten und tätigen Sie Ihre Einkäufe oder Arztbesuche wieder selbständig!

Endlich wieder sicher baden!



Für gehbehinderte, bewegungseingeschränkte und gebrechliche Menschen ist ein Bad in der Wanne nicht immer so einfach möglich. Das **TÜV-geprüfte Badewannen-Luftkissen** kann hierbei helfen. Es passt praktisch in jede Badewanne und senkt sich bis auf den Wannenboden ab. Einfachste Bedienung ohne Montage macht somit ein entspanntes Vollbad ohne fremde Hilfe möglich.

MOBILITÄTENZENTRUM
Graf-Carello

Tel. 03385 / 82 82-0
www.graf-carello.com

Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an! Testen Sie unsere Fahrzeuge gratis und unverbindlich bei Ihnen zu Hause!





Dein Tipp für Julia.
Die neue Online-kampagne für ein rauchfreies Leben.

Rauchfrei-Tipp für Julia

Julia hat mit dem Rauchen aufgehört, aber die Versuchung, „nur eine einzige“ zu rauchen, ist immer wieder groß. Via Internet wendet sich Julia daher an die Online-Community und bittet um Tipps, die sie vom Rauchen abhalten. Besucher der Videoseite haben die Möglichkeit, ihre Ratschläge an Julia einzutippen. Im darauffolgenden Video setzt Julia den jeweiligen Tipp in die Tat um. Die **Onlinekampagne „Dein Tipp für Julia“** ist eine Kooperation des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger und des Rauchertelefons und wurde entwickelt, um die gemeinsamen Angebote zur Rauchentwöhnung besser bekannt zu machen. Die laufende Kampagne findet anstelle eines Events zum Welt-Nichtrauchertag (31. Mai) statt und wendet sich an eine junge, weibliche Zielgruppe. Ziel ist es, auf humorvolle Weise Bewusstsein für ein rauchfreies Leben zu schaffen.

Links: www.juliarrauchfrei.at, www.facebook.com/Rauchertelefon



Stress, lass nach.
Der SVA-Gesundheitstag widmet sich dem Thema Burn-out-Prävention.

Stress- und Burn-out-Prävention

Unternehmer haben ein erhöhtes Risiko, in ein Burn-out zu schlittern. Die Landesstelle Steiermark lädt daher Versicherte und niedergelassene Ärzte zu einem **Gesundheitstag** in die Privatklinik Lassnitzhöhe ein. Spannende Vorträge, Interviews und eine Podiumsdiskussion, die sich dem brisanten Thema „Burn-out“ und den Möglichkeiten der Prävention widmen, werden durch den Tag führen. Damit es erst gar nicht zum Burn-out kommt, hat die SVA unter dem Motto „Fit für mehr Erfolg“ ein ganzheitliches Präventionsprogramm für Unternehmer entwickelt. Das Konzept sieht neben Maßnahmen zur Burn-out-Prävention auch die Vermittlung eines gesunden Lebensstils vor. Ein „Get-together“ lässt die Veranstaltung ausklingen und bietet Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

13. Juni 2013, 10 Uhr, Privatklinik Lassnitzhöhe,
Miglitzpromenade 18, 8301 Lassnitzhöhe. Anmeldung:
Tel. 05 08 08-9511 oder E-Mail an direktion.stmk@svagw.at.

Neue Kraft für Ihre Gelenke!



Einseitige Belastungen bei der Arbeit, im Haushalt oder beim Sport gehen buchstäblich auf die Gelenke. Gelenkverschleiß kann aber unsere Beweglichkeit und Lebensfreude einschränken. Um aktiv bleiben zu können, ist gesunder Knorpel besonders wichtig. Er dient als Stoßdämpfer für die Gelenke.

Vitamin C für die Gelenke

Gelenkknorpel bestehen zu 70 % aus Collagen. Vitamin C fördert die Bildung von Collagen und unterstützt so den Knorpelaufbau.

GELASTIN® Aktiv – regt den Knorpelaufbau an und kräftigt die Gelenke.

Trinkfertige Gelenknahrung

GELASTIN® Aktiv liefert viel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure und Magnesium. Es ist **trinkfertig** und enthält als Monatspackung 30 Mini-Tetrapacks.

GELASTIN® Aktiv enthält außerdem 10 g Fortigel® Trink-Collagen. Es **schmeckt gut**, ist **magenfreundlich** und für Diabetiker bestens geeignet.



Mit viel Vitamin C und Collagen!



Und so einfach bestellen Sie:

Tel.: 0 662 - 43 79 93
www.atro-provita.at

Oder den Bestellcoupon ausfüllen und gleich absenden.

GELASTIN®

GELASTIN® Aktiv-Bestell-Coupon

Ja, ich bestelle GELASTIN® Aktiv **Vierteljahres-Kur versandkostenfrei!** **Gratis dazu: Gelenk-Ratgeber!**

Bezeichnung	Inhalt	Preis in €	<input checked="" type="checkbox"/>
GELASTIN® Aktiv	1-Monatspackung 30 TetraPaks á 125 ml	31,40	<input type="checkbox"/>
GELASTIN® Aktiv	Vierteljahres-Kur* 3 x 30 TetraPaks á 125 ml	3 x 29,40	<input type="checkbox"/>

Geschmacksrichtung: Mandarin Cassis (Johannisbeere)

6,00 € gespart

Name, Vorname SV26

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Geburtsdatum, Telefon

Datum, Unterschrift
X

* Vierteljahres-Kur: 3 Lieferungen und 3 Teilrechnungen in monatlichem Abstand Versandkostenfrei. Die Lieferungen erfolgen auf Rechnung. Der Kaufvertrag kommt mit Versendung der Ware zustande. Sie haben ein 14-tägiges Rückgaberecht.

ATRO ProVita

Schnell einsenden an: **ATRO ProVita GmbH**
Teisenberggasse 25 · A – 5020 Salzburg

Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Experten antworten auf Fragen, die oft an die Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft gestellt werden.

fragen & antworten

Zusätzlich zu den laufenden Beiträgen habe ich heuer auch die endgültigen Zahlungen für 2009 und 2010 zu leisten – in Summe Beträge, die ich mir nicht leisten kann. Kann ich um Nachlass oder Verzicht der Beiträge aus den vergangenen Jahren ansuchen?

Beitragsforderungen leiten sich von Ihren Einkommensteuerbescheiden ab. Aber in schwierigen Zeiten leiden Selbständige oft unter Liquiditätsengpässen, die es ihnen unmöglich machen, ihren Zahlungsverpflichtungen pünktlich nachzukommen. Die SVA kann Ihnen mit einer Stundung, Ratenvereinbarung oder Herabsetzung für das Jahr 2013 entgegenkommen. Auf Beiträge zu verzichten ist rechtlich nicht möglich und im Sinne der Versicherungsgemeinschaft auch nicht zu verantworten. Ihre Landesstelle des Versicherungsservice der SVA hilft Ihnen, eine Lösung zu finden.

Da ich chronisch Krank bin, muss ich wegen diverser Medikamente ständig zum Arzt. Gibt es die Möglichkeit, für diese Medikamente eine Langzeitbewilligung von der SVA zu bekommen? Das würde auch allen Beteiligten Kosten sparen helfen ...

Grundsätzlich kann Ihr Arzt jene Menge verordnen, die für drei Monate erforderlich ist. Mit entsprechender Bewilligung des Arznei-Bewilligungs-Service (ABS) der SVA darf er auch den Bedarf für sechs Monate verschreiben. In beiden Fällen trägt Ihr Arzt die Verantwortung für eine Dauertherapie ohne Kontrollbesuch. ■

Ombudsmann Christian Göbl ist erreichbar unter ombudsstelle@svagw.at, **Telefon 05 08 08-9008** beziehungsweise **Fax 05 08 08-9009**.

Entgeltliche Einschaltungen

Focus 1 Selbstständigkeit im Brennpunkt

www.focus1.at

Ein-Personen-Unternehmen, neue Selbstständige und freie DienstnehmerInnen

Kostenlose Unterstützung in Wien und in der Steiermark

Sie sind ein Ein-Personen-Unternehmen, neue/r Selbstständige/r oder freie/r Dienstnehmer/in und haben die Startphase bereits hinter sich.

Sie benötigen Unterstützung, denn übermäßige Abhängigkeit von einem Auftraggeber, geringe soziale Absicherung, fragwürdige Verträge u.a. können zum Hindernis werden.

Focus1 hilft Ihnen dabei, Ihr Einkommen zu stabilisieren und nachhaltig abzusichern.

Wie gehen wir vor?

- ✓ Ist-Situation erheben
- ✓ Bedarfsanalyse erstellen und Maßnahmen definieren
- ✓ Seminare besuchen zu Themen wie Marketing, Rechnungswesen oder Kommunikation
- ✓ Mehr Flexibilität gewünscht? E-Learning-Module belegen
- ✓ Lieber ganz individuell? ExpertInnen beraten und coachen Sie in Ihren gewünschten Bereichen

Das alles zu 100% gefördert und somit für Sie kostenlos.

Lassen Sie sich von uns auf Ihrem Weg zum Erfolg begleiten.
www.focus1.at oder **01/33168-3000**

Focus 1 – eine Initiative des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK)

Der kleine Kredit
für große Ziele.

der **mikrokredit**
DAS GEMEINNÜTZIGE FÖRDERT IHRE IDEEN UND TRÄUME!

- BERATUNG
- QUALIFIZIERUNG
- FINANZIERUNG

www.dermikrokredit.at

Sie sind arbeitslos, aber haben eine tragfähige Geschäftsidee, oder möchten Ihr kleines Unternehmen erweitern?

Der Mikrokredit ist eine Initiative des **Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK)** in Kooperation mit der Ersten Bank und den Sparkassen zur Förderung Ihrer Selbstständigkeit.

Verwirklichen Sie Ihre Geschäftsidee!

- ✓ Bis zu 12.500,- Euro für Einzelpersonen
- ✓ Keine Bearbeitungsgebühren, fixer Zinssatz
- ✓ Kostenlose Info-Hotline: 0800-800 807, E-Mail: dermikrokredit@oesb.at
- ✓ Beratung bei der Antragstellung via Telefon oder E-Mail

Gefördert aus Mitteln des **Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz** sowie der **ERSTE Bank der österreichischen Sparkassen AG**, der Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG, unterstützt durch Schweighofer Privatstiftung, Humer Privatstiftung, Martin und Gerda Essl gemeinnützige Privatstiftung, Katharina Turnauer gemeinnützige Privatstiftung, Unruhe Privatstiftung, ERSTE Stiftung, gefördert durch die Kärntner Sparkasse Aktiengesellschaft, unterstützt durch Kostmann Privatstiftung, Bischöflicher Arbeitslosenfonds der KAJ-Kärntens, gefördert durch die Allgemeine Sparkasse Oberösterreich Bankaktiengesellschaft, unterstützt durch Familie Scheuch Privatstiftung, gefördert durch die Salzburger Sparkasse Bank AG, unterstützt durch Dreyer Ventures & Management GmbH, gefördert durch die Tiroler Sparkasse Bankaktiengesellschaft Innsbruck, die Dornbirner Sparkasse Bank AG, die Wiener Städtische Versicherung AG Vienna Insurance Group, CARE Österreich sowie das Land Burgenland, das Land Kärnten, das Land Niederösterreich, das Land Oberösterreich, das Land Salzburg, das Land Steiermark, das Land Tirol und das Land Vorarlberg, die Stadt Wien. Diese Finanzierung profitiert von einer Bürgschaft, die im Rahmen der „Europäischen Mikrofinanzierungsfazilität Progress“ von der Europäischen Union geschaffen wurde.

Umgesetzt von der ÖSB Consulting GmbH in Kooperation mit der Austria Wirtschaftsservice GmbH.

Mag. Peter McDonald,
Obmannstellvertreter der SVA

 @mecy_at



Schluss punkt

SVA-Obmannstellvertreter Peter McDonald zur Gesundheitsreform und zu den notwendigen Schritten zur Umsetzung: „Werden wir gesünder, wird das System gesünder und umgekehrt!“

SVA aktuell: Die Gesundheitsreform ist beschlossen. Sie haben an der Erarbeitung der Eckpunkte mitgewirkt und sind nun auch von der Sozialversicherung in die zwölfköpfige Steuerungsgruppe für die Umsetzung rund um Minister Stöger nominiert worden. Warum brauchen wir überhaupt eine Reform?

McDonald: Wenn wir nicht gegensteuern, können wir in 15 Jahren die beste medizinische Versorgung für alle Österreicherinnen und Österreicher nicht mehr garantieren. Unser Ziel ist es, die Gesundheitsversorgung zu verbessern und die Finanzierung für die Zukunft abzusichern. Künftig werden sich Spitäler und Ärzte besser abstimmen, dort Leistungen erbringen, wo sie für die Patientinnen und Patienten optimal sind.

Wie wollen Sie die Gesundheitsversorgung verbessern?

Es gibt kaum Informationen darüber, wie gut Behandlungen verlaufen sind, und daher auch kaum Ansätze, wie man diese Ergebnisse künftig verbessern könnte. Es fehlt außerdem weitgehend an Transparenz und Fehlerkultur. Es braucht einen positiven, anspornenden Qualitätswettbewerb. Wir liegen bei den Investitionen in Gesundheit in Europa im Spitzenfeld. Die Gesundheitspolitik verwendet jedoch diese Gelder nicht effizient genug. Es muss ein Teil dieser Finanzmittel frei gemacht werden, um in Innovation und Gesundheitsvorsorge zu investieren.

Eine Stärkung der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, sich aktiv für die eigene Gesundheit zu engagieren, ist der Knackpunkt, damit die Bemühungen für mehr gesunde Lebensjahre greifen. Werden wir gesünder, wird das System gesünder und umgekehrt.

Wird eine stärkere Förderung von Prävention von der Politik nicht nur für Sonntagsreden missbraucht, und konkret ändert sich gar nichts?

Das sehe ich anders. Als ersten Schritt haben wir in der 15a-

Vereinbarung festgelegt, gemeinsam für die nächsten Jahre einen Schwerpunkt auf Prävention zu setzen, wofür wir 150 Millionen Euro frei gemacht haben. Aber natürlich müssen diesem ersten Schritt noch viele weitere folgen, damit wir ans Ziel kommen. Die Österreicher werden statistisch gesehen zwar immer älter, verlieren aber knapp 20 unbeschwerte Lebensjahre durch Krankheit und damit mehr als andere Europäer. Und das, obwohl Österreich eines der leistungsfähigsten Gesundheitssysteme der Welt hat.

Wir als SVA sind die erste Gesundheitsversicherung und damit ein Vorbild für die Gesundheitsreform. Der große Erfolg unseres Anreizmodells, wo sich unsere Versicherten für das Gesundbleiben frühzeitig engagieren, lässt manche in Politik und Sozialversicherung nachdenken, ob man das nicht auch flächendeckend für alle Österreicherinnen und Österreicher, zum Beispiel mit einer Halbierung der Rezeptgebühr als Anreiz, anbieten sollte. Derzeit investieren wir in Österreich weniger als zwei Cent pro Euro in Prävention. Das muss sich ändern.

Wenn von der Gesundheitsreform gesprochen wird, hört man immer, dass über 3 Milliarden Euro eingespart werden sollen. Vor allem ältere Menschen sind da zunehmend in Sorge. Ist diese berechtigt?

Die Sorge ist unberechtigt. Wir geben für die Gesundheitsversorgung der Österreicherinnen und Österreicher zwischen 2012 und 2016 an die 14 Milliarden Euro mehr aus. Effizientere Prozesse und bessere Abstimmung im Gesundheitswesen führen zu geringeren Ausgaben und letztendlich zu besserer Qualität. Ich kämpfe für eine bessere Gesundheitsversorgung für alle Versicherten der Sozialversicherung.

Die in der Gesundheitsreform beschlossene enge Abstimmung zwischen allen Partnern im Gesundheitssystem ist die dazu notwendige Grundlage. ■

Der Vito Bus. Mit besten Empfehlungen Ihres „Controllers“.

⊕ Bis zu EUR 2.000,- Allrad Bonus¹⁾

⊕ EUR 1.500,- Service-Leasing-Bonus²⁾

⊕ EUR 1.000,- Eintausch-Bonus³⁾



Vorsteuerabzugsberechtigt und jede Menge Platz.

Der Vito Bus. Für den Unternehmer und seine Familie. Variables Sitzkonzept und Platz für bis zu 9 Personen. Sparsam dank verbrauchsarmen CDI-Motoren. Und für die persönliche wie wirtschaftliche Sicherheit garantieren ADAPTIVE ESP® und das kostenlose 4-Jahres-Wertpaket. Mehr dazu unter mercedes-benz.at/vito

Der Vito Bus. Schließlich fahren Sie ihn auch privat.



Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

Kraftstoffverbrauch (NEFZ) kombiniert 6,9–8,5 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert 182–224 g/km

1) Höhe des Allrad-Bonus abhängig von Fahrzeugleermasse nach EG – inkl. NoVA und MwSt. 2) Bonus gilt bei Serviceleasing-Angebot von Mercedes-Benz Financial Services Austria GmbH. Beinhaltet vorgeschriebene Wartungsumfänge gemäß ASSYST bzw. Wartungsblatt am Fahrgestell inkl. erforderl. Teile und Betriebsstoffe. Verschleiß, Reparatur und gesetzl. Überprüfungen ausgenommen. 3) EUR 1.000,- Bonus erhalten Sie bei Kauf eines Vito Bus als Überbewertung Ihres Gebrauchtwagens netto. Boni & Leasing gültig bis 30.06.2013.