

# Sehr geschätzte Frau Kollegin! Sehr geschätzter Herr Kollege!

Die Zeit schreitet voran und die Ferien stehen vor der Tür. Viele Kolleginnen und Kollegen haben bereits vor den großen Ferien ihren Urlaub genossen. Viele Enkelkinder verbringen einen Teil der Schulferien bei den Großeltern, die so helfen, die Betreuung der Kinder in den Sommerferien zu gewährleisten. Es wird sicher wieder ein schöner Sommer.



Johann Büchinger:  
Der Autor ist Vorsitzender der Bundesvertretung der Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD

## Pensionskosten

In regelmäßigen Abständen liest oder hört man in den Medien die Frage, „können wir uns das staatliche Pensionssystem noch länger leisten?“ Das Pensionsalter muss unbedingt angehoben werden. Der Druck auf die staatlichen Pensionen wird aufgrund der Demografie weiter steigen. Für das Jahr 2024 sind insgesamt 29,5 Milliarden Euro an Pensionskosten vorgesehen. Bundesbudget 2024 die Auszahlungen/Aufwendungen der Bundesmittel für Pensionsversicherung und Pensionen für Beamte und Beamtinnen zusammengezählt. Verschwiegen wird, dass es im Bereich der Beamtenpensionsversicherung auch **Einnahmen** durch die Beiträge der aktiven Beamtinnen und Beamten (2024 voraussichtlich 2,15 Milliarden Euro) gibt. Zusätzlich gibt es **Einnahmen** aus den Pensionsversicherungsbeiträgen der im Ruhestand befindlichen Beamtinnen und Beamten, der für 2024 mit 261 Mio Euro budgetiert ist.

Quellen: Budgetdienst des Parlaments: Gutachten über die langfristige Entwicklung und Finanzierbarkeit der Pensionen der Beamten und Beamtinnen des

Bundes, der Länder und der Gemeinden 2023 bis 2028 (Nov. 2023) Pkt..2

Bei den 29,5 Milliarden sind Kosten von 16,65 Milliarden enthalten, die in Wahrheit nichts mit den Pensionskosten zu tun haben. Dazu zählen etwa: Ersatz für die Zeiten der Kindererziehung, Kosten, die für das Gesundheitssystem erbracht werden wie Wochengeld, Krankengeld und Rehabilitationsgeld, Kosten für Zeiten von Präsenzdiensten und Zivildienst, Ausgleichszulagen als Armutsbekämpfung und Beitragsunterstützung für Selbständige.

Wie in anderen Ländern längst üblich, sollten diese Teile den richtigen Budgetposten zugeordnet werden, nämlich für Soziales, Gesundheit, Militärische Angelegenheiten und Familien.

Der Staat zahlte als Arbeitgeber während der Erwerbszeit der Beamtinnen und Beamten keinen Dienstgeberanteil. Diesen leistet er erst mit der Pensionsauszahlung und verzehrt so das Gesamtbild. Beamtinnen und Beamten haben während ihrer Aktivzeit, anders als ihr Dienstgeber, laufend ihre Pensionsbeiträge bezahlt und dass ohne eine Höchstbemessung für den gesamten Bezug. Wir leisten leider noch immer den Pensionsversicherungsbeitrag, für den es bei allen Pensionen bis zur Höchstpension nach ASVG keine Rechtfertigung gibt, aber wir lassen uns ein gutes Pensionssystem nicht schlecht reden oder schreiben.

Ich wünsche Ihnen bzw. Dir einen schönen Sommer und verbleibe mit kollegialen Grüßen  
Johann Büchinger



# Richtige Therapie bei Long COVID

„Long COVID“ bezeichnet längerfristige, gesundheitliche Beeinträchtigungen im Anschluss an eine SARS-CoV-2-Infektion, die über die akute Krankheitsphase von vier Wochen hinaus vorliegen. Vom „Post-COVID-Zustand“ oder „Post-COVID-Syndrom“ spricht man, wenn Beschwerden mindestens 12 Wochen und länger nach der akuten Infektion entweder noch vorhanden sind oder nach diesem Zeitraum neu auftreten und nicht anderweitig erklärt werden können. Mehr als 200 Long COVID Symptome sind inzwischen bekannt, unter anderem chronische Schwäche/Fatigue, trockener Husten, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gedächtnis-, Schlaf-, Geruchs- und Geschmackstörungen, „Gehirnnebel“/ „Brainfog“, Depressionen, Lungenembolie, Angstzustände, Kurzatmigkeit oder Haarausfall. Sehr im Vordergrund steht eine starke körperliche Erschöpfung, auch Fatigue genannt. Dabei führen oft schon sehr banale Alltagsaktivitäten, sowohl körperlich als auch geistig, zu einer Verschlechterung des Zustandes, die über mehrere Tage anhalten kann. Man schätzt mindestens jeder Zehnte, der einen schweren COVID-19-Verlauf hatte – das sind circa 65 Millionen Menschen weltweit, sind von

diesem zähen Leiden betroffen. Die Wissenschaft ist sich weitgehend einig, dass es für Long COVID verschiedene Mechanismen der Krankheitsentstehung gibt und Long COVID kein einheitliches Krankheitsbild ist. Studien haben gezeigt, dass bei manchen Menschen nach der Erstinfektion die Erbsubstanz RNA des Corona-Virus im Körper bleibt. Somit wird

das Virus nicht vollständig abgebaut: Das könnte die chronischen Symptome erklären. Bei Long COVID sind allerdings auch Veränderungen bei bestimmten Untergruppen von weißen Blutzellen nachweisbar, als ein Zeichen, dass der Körper eine Immunreaktion nicht kontrollieren kann. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, dass Studien im Körper schlummernde Herpes-Viren oder Epstein-Barr-Viren durch das überforderte Immunsystem bei Long COVID wieder reaktiviert werden. Weitere Entstehungswege sind Schäden an den Isolierschichten der Nervenzellen, die verantwortlich für die Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen sind sowie eine Zunahme der Durchlässigkeit der Darmwände, die zur Folge hat, dass Darmkeime aus dem Mikrobiom in die Blutbahn wandern können. Während der Genesung von COVID-19 können bestimmte medizinische Kom-



Am Gesundheitstag 6. März 2024 hielt Herr Prim. Dr. Bruno Mähr, MsC einen beeindruckenden Vortrag über Long Covid. Die BV 22 bedankt sich recht herzlich, dass er eine Zusammenfassung für unsere Leserinnen und Leser zusammengestellt hat.



pplikationen auftreten, die dringend medizinisch untersucht werden müssen: wenn schon bei minimaler Aktivität starker Kurzatmigkeit auftritt, bei bestimmten Körperhaltungen oder bei Bewegung oder sportlicher Betätigung Schmerzen im Brustbereich, Herzrasen oder Schwindel verspürt werden, Schwierigkeiten beim Sprechen oder Sprachverstehen bemerkbar sind oder eine plötzliche Schwäche im Gesicht, Arm oder Bein, insbesondere auf einer Körperseite auffällt. Alle diese Beschwerden sollen umgehend von medizinischem Fachpersonal abgeklärt werden.

Bisher gibt es keine Behandlung, welche sich speziell gegen die Ursachen von Long COVID richtet. Stattdessen beschränkt sich die Behandlung bislang darauf, die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität und Belastbarkeit zu verbessern. Dafür sind frühzeitige und gezielte medizinische Beratungs- und Behandlungsangebote wichtig. Wesentlich ist auch, dass Menschen mit Long COVID lernen, mit der Erkrankung im Alltag besser umzugehen. Eine individuelle Anleitung durch geschultes Personal kann dabei unterstützen. Viele Long COVID-Betroffene berichten von einer anhaltenden

Erschöpfung (Fatigue) und eingeschränkten Belastbarkeit. Bei manchen Betroffenen verschlimmern sich die Beschwerden bereits bei leichter Belastung (sogenannter „Crash“). Hier kann die Pacing-Technik helfen. Beim Pacing geht es darum zu lernen, schonend mit den eigenen Energiereserven umzugehen, um die Belastungsgrenze nicht zu überschreiten. Dabei handle es sich um eine Strategie, eine „Balance“ zwischen Aktivität und Erholung zu finden. Man sollte bestimmte Grenzen nicht überschreiten, wenn man bemerkt, dass dies zu einer Verschlechterung des Zustandes führt: Pacing bedeutet, dass man ausreichend Pausen und Erholung einplanen soll, und auch die Aktivitäten des täglichen Lebens auf eine Art zu organisieren und einzuteilen, dass eben diese Grenzen eingehalten werden können. Bei der Versorgung von Long COVID trifft ein neues, komplexes Krankheitsbild auf teilweise bereits bestehende, aber auch neue Herausforderungen im Gesundheits- und Sozialsystem. Da noch keine ausreichenden Informationen zu Epidemiologie, Symptomatik, Erkrankungsdauer, Einflussfaktoren etc. vorliegen, ist ein ständiger Entwicklungsprozess im Umgang mit Long COVID notwendig. ●

## Bildungs- und Informationsveranstaltung der BV 22

Um unsere Mitglieder der Bundesvertretung 22 weiterhin optimal betreuen zu können, wurden die Vorsitzenden und ihre Stellvertreter aller neun Landesleitungen vom 02.04.-05.04. in Salzburg geschult.

Die Themen waren:

- Die Jugend von Heute – Die Alten von Heute
- Struktur und Arbeit in der GÖD
- ÖBV-Angebote für Pensionistinnen und Pensionisten
- BVAEB – Gesund bleiben im Alter und Mental gut in den Tag
- GÖD-Öffentlichkeitsarbeit für die BV 22
- Was erwarten wir von der BV 22?
- Öffentlichkeitsarbeit in Verbindung mit



Ingrid Chreiska: Die Autorin ist Referentin für Öffentlichkeitsarbeit und Medien

Kommunikation – Aussendungen in Word

- Künstliche Intelligenz – Fluch und Segen – was muss ich wissen und wie kann ich mich darauf vorbereiten

Die Vorsitzende der LV GÖD Salzburg, Abg. zum NR. MMMag. Gertrude Salzmann würdigte die Arbeit der BV 22 und bedankte sich für den Einsatz und das Engagement.

Mit den Vertretern und der Vertreterin der Jungen GÖD entspann sich eine angeregte Diskussion über Themen wie: zukünftige Pensionen, Familienplanung, Krisen und Sicherheit.

Der Vorsitzende der GÖD Mag.Dr. Eckehard Quin berichtete über seine neue Tätigkeit als Vorsitzender

und die daraus resultierenden Herausforderungen. Die Vertreter der ÖBV informierten wie immer sehr ausführlich über die aktuellen Angebote.

Die Referentinnen der BVAEB sorgten mit ihren Inhalten für Lachen und Heiterkeit, beides wichtig zur Stressvermeidung. Auch die vitale Fitness kam nicht zu kurz und der Einsatz des Online-Tool „Memofit“ wurde in Erinnerung gebracht.

Mag. Anja Therese Salomaon MSc, Abteilungsleiterin Multimedia, Presse und PR der GÖD referierte über den Newsletter, rief Radio GÖD in Erinnerung und erklärte sich bereit Hilfestellung für die Homepage einzelner Bundesländer zu geben.

### Was erwarten wir von der BV 22?

Herausfordernd ist, dass die Anzahl der ASVG Pensionistinnen und Pensionisten gegenüber den Beamtinnen und Beamten zunehmen wird. Damit verbun-

den ist auch ein erhöhter Aufwand in der Betreuung, insbesondere zur Motivation weiterhin der Gewerkschaft anzugehören. Eine gute Zusammenarbeit mit der zentralen Mitgliederverwaltung der GÖD wird der Bundesleitung und allen Landesleitungen daher ein wichtiges Anliegen sein.

Im Programmpunkt Öffentlichkeitsarbeit wurden die verschiedenen Kommunikationsformen und Körpersprachen in Erinnerung gebracht und als praktisches Beispiel eine Aussendung in Word erstellt.

Nils Kozeluha referierte über künstliche Intelligenz und zeigte beeindruckende Beispiele sowohl in Bildmanipulation, als auch in Sprachmanipulation. Ein kritischer und misstrauischer Umgang mit audiovisuellen Medien ist in Hinblick auf die Manipulationsmöglichkeiten, die die KI ermöglicht wichtig und angebracht. ●



Die BV 22 lud Anfang April zu einer Bildungs- und Informationsveranstaltung in Salzburg. Mit dabei waren die Vorsitzende der LV GÖD Salzburg, Abg. zum NR. MMMag. Gertrude Salzmann, GÖD-Vorsitzender Mag.Dr. Eckehard Quin, Abteilungsleiterin Multimedia, Presse und PR in der GÖD Mag. Anja Therese Salomon MSc, und Nils Kozeluha (v.l.n.r.).

