

[Spa:rkasson] seit 1906



GESUND UND FIT

SEITE 6: GESUND UND GLÜCKLICH? | **SEITE 14:** SO FIT UND GESUND SIND DIE ÖSTERREICHER_INNEN | **SEITE 28:** DIE EINSTELLUNG GIBT ENERGIE

ÖSTERREICHISCHE SPARKASSEN-ZEITUNG

FACHBLATT DES HAUPTVERBANDES DER ÖSTERREICHISCHEN SPARKASSEN

Folge 15

15. August 1954

41. Jahrgang

Eine geschichtsträchtige Zeitung.

Inhaltsüber

IM DIENSTE DER SPARKASSEN. Seit ihrem ersten Erscheinen im Jahr 1906 nimmt die Österreichische Sparkassenzeitung die Rolle als Gedächtnis der Sparkassen ein. Sie ist zugleich ein unerschöpfliches Archiv an Artikeln und Meinungen und – mit kurzen zeitlichen Abständen, in denen sie nicht erschien – immer ein wichtiges Kommunikationsmittel zur Identitätsstiftung, zur Vermittlung wirtschaftlichen Wissens und rechtlicher Informationen gewesen.

Die Organis
der Spark

Mitteilungen:

Ein- und Ausfuhr jugoslawischer Bank-
noten 157
Sicherstellungsweise Zessionen von For-

IMPRESSUM UND OFFENLEGUNG GEMÄSS MEDIENGESETZ: Bezeichnung des Mediums: Österreichische Sparkassenzeitung;

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichischer Sparkassenverband, Am Belvedere 1, 1100 Wien,

E-Mail: info@sv.sparkasse.at; Generalsekretär: Franz Portisch; Präsident: Gerhard Fabisch;

Chefredakteur: Markus Nepf; Stv. Chefredakteur: Kai Schubert;

MitarbeiterInnen: Stephan Scopetta, Herta Scheidinger (CvD), Helene Tuma, Sandra Wobrazek, Gerrit Gubo;

Redaktionsbeirat: Karin Berger, Christian Hromatka;

Fotos des Covers und der Rückseite: istock.com;

Art Direktion/Gestaltung/Produktionsleitung: Dina Gerersdorfer, www.dinagerersdorfer.com;

Bilanzenproduktion: Bernsteiner Media GmbH;

Redaktionsleitung: Stephan Scopetta, Herta Scheidinger (www.feuerifer.at);

Lektorat: Gudrun Pühr.

Die abgebildeten Fotos sind zum Teil vor der Corona-Pandemie entstanden

bzw. wurden nach den zum Zeitpunkt ihrer Entstehung geltenden Hygieneregeln angefertigt.

Produktion/Litho/Druck: Bernsteiner Media GmbH, Ursula Preiss, Goldschlagstraße 172/1/OG 4/2, 1140 Wien, www.bernsteiner.at;

Offenlegung gemäß § 5 ECG und gemäß § 25 Mediengesetz: <http://www.sparkassenverband.at/de/ueber-uns/impressum>

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, UW-Nr. 785.

Die Sparkassenzeitung ist zudem PEFC-zertifiziert und unterstützt ein internationales Waldschutzprogramm von ClimatePartner/Klimaneutral.



785



Sollten Sie eine Ausgabe erhalten haben, in der die beiliegenden Bilanzen nicht mehr enthalten sind, können Sie diese online unter www.sparkassenzeitung.at oder unter der Telefonnummer +43 (0) 50100 28425 nachbestellen.

[ˈʃpa:rkassən] INHALT



Foto: JSPV/Martena König

10



Grafik: Gebrüder Pixel



Foto: Thomas Steintechniker

25



Foto: healthdoctors

28

● IM FOKUS

● 4

Editorial und Kurznachrichten

● ECONOMY

● 6

Gesund und glücklich?

Wie das Finanzielle mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt

10

„Es geht nicht um Almosen, sondern um respektvolle Hilfe zur Selbsthilfe“

Carmencita Nader (Erste Bank), Günter Benischek (Zweite Sparkasse) und Klaus Schwertner (Caritas) sprechen über Armut, die Lebensqualität in Österreich und soziales Engagement

14

So fit und gesund sind die ÖsterreicherInnen
Zahlen, Daten, Fakten

16

Kluge, praktische Innovationen
Diese Start-ups kümmern sich um Ihre Gesundheit

20

Insight Brüssel

Peter Simon, Geschäftsführer der WSBI-ESBG, über seine Ziele, Finanzbildung und die aktuellen Herausforderungen für die europäischen Sparkassen

● LAND & MÄRKTE

● 22

VBV-Pensionskasse ist
Vorsorge-Champion
Nachhaltigkeit als Erfolgsfaktor für eine gute Altersvorsorge

23

„Unsere langfristige Performance spricht für sich“

Gernot Heschl, Vorstandsvorsitzender der VBV-Pensionskasse, erklärt die Vorteile einer betrieblichen Altersvorsorge

24

Praxisgründung leicht gemacht

Das KundenCenter Freie Berufe der Tiroler Sparkasse unterstützt ÄrztInnen rundum bei der Gründung ihrer Ordination

● WERTE

● 26

In einem gesunden Körper ...

An diesen Fitness- und Gesundheitstrends ist kein Vorbeikommen

28

Die Einstellung gibt Energie!

Mental Coach Julia Dujmovits verrät, wie man sein Mindset stärken kann

● FINALE

● 30

Fünf Fragen an ...

Christof Moro alias Dr. Dr. Money, den Geldexperten auf Tiktok

FORUM

FIT FÜR DIE ARBEITSSUCHE: INITIATIVE „GELD IM GRIFF“ GIBT TIPPS FÜR JUNGE MIGRANT_INNEN

Finanzielle Gesundheit sollte bereits im jungen Alter gefördert werden. Mit der Initiative „Geld im Griff“ von Erste Financial Life Park (FLiP) und dem Verein „the CONNECTION“ soll jungen MigrantInnen zusätzlich zum Spracherwerb Finanz- und Konsumkompetenz vermittelt und ihnen dadurch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in Österreich erleichtert werden. Die neu erschienenen Lernunterlagen zum Thema Arbeitssuche sind aufgrund der pandemiebedingten prekären Arbeitsmarktsituation aktuell besonders wertvoll, denn gerade in dieser Zielgruppe wurde ein dreimal so hoher Rückgang der Erwerbsquote verzeichnet. Generell zeigt sich: Der Bedarf an wirtschaftlichem Orientierungswissen steigt.

„Wir wollen mit der neuen Publikation einen kleinen Beitrag leisten, um jungen Migrantinnen und Migranten den Weg zum Einstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern. Gerade in der jetzigen pandemiebedingten Situation sind junge Menschen mit Migrationshintergrund bei der Arbeitssuche mit besonderen Herausforderungen konfrontiert“, so Philip List, Leiter des FLiP am Erste Campus Wien. Die 50-seitige Publikation bietet Hintergrundwissen, praktische Anleitungen und Tipps, und beantwortet Fragen wie: Wie finde ich meinen Traumberuf? Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Brutto- und Nettoverdienst? Worauf kommt es bei Bewerbungsschreiben an? Was ist ein Dienstvertrag? Und vieles mehr.



Bild: Mariena König

Von links: Khaleen Sheikmous, Julia Kohlenberger (Kulturwissenschaftlerin und Migrationsforscherin), Philip List (Leiter des FLiP), Simone Uebelhart (Autorin „Geld im Griff“) und Mustafa Mhozada

WILHELM KRAETSCHMER ERHÄLT DAS GROSSE SILBERNE EHRENZEICHEN FÜR VERDIENSTE UM DIE REPUBLIK ÖSTERREICH



Bild: BKA/Florian Schrötter

Wilhelm Kraetschmer bei der Verleihung des Großen Silbernen Ehrenzeichens durch Alfred Lejsek

Allen Grund zur Freude hatte Wilhelm Kraetschmer, Leiter des Kuratoriums für AVS & Sparkassen-Privatstiftungen im Österreichischen Sparkassenverband, der von Gruppenleiter Alfred Lejsek im Rahmen einer exklusiven Veranstaltung im Palais Prinz Eugen das Große Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich überreicht bekommen hat. Die Laudatio hielt Franz Rudorfer, Geschäftsführer der Bundesparte Bank und Versicherung.

„Ich freue mich sehr über diese großzügige Anerkennung. In meiner Karriere lagen mir die österreichischen Sparkassen immer sehr am Herzen, für die ich mich viele Jahrzehnte mit all meiner Kraft eingesetzt habe. Als Initiator des CIVITAS-Awards, der besonders gemeinwohlorientierte Leistungen der Sparkassen-Privatstiftungen auszeichnet, bin ich nicht nur stolz auf die Vorbildwirkung unserer Sparkassengruppe, sondern auch auf die vielen Errungenschaften in Sachen Finanzbildung und die sportliche Förderung von Jugendlichen durch die Sparkasse Schülerliga“, bedankt sich Wilhelm Kraetschmer.



DIE ÖSTERREICHISCHE SPARKASSENGRUPPE – DER FILM

Der Österreichische Sparkassenverband ist Mitglied in der ESBG, dem europäischen Bankenverbund, der die Positionen der europäischen Sparkassen in Brüssel vertritt. Um die Bedeutung der Sparkassen in Europa zu erklären und zu stärken, hat die ESBG eine Kampagne ins Leben gerufen: „ESBG presents: Meet our members“.

Nun wurde die österreichische Sparkassengruppe vor den Vorhang gebeten: Wir machen eine Reise nach Tirol und statten der Tiroler Sparkasse und Cornelia Plank, Gründerin von Tiroler Bio Pilze, einen Besuch ab. Sie erzählt, wie wichtig es ist an sich selbst zu glauben und warum es dafür einen verlässlichen, regionalen Partner braucht, der das ebenso tut. Es geht weiter nach Wien, wo sich der ÖSPV vorstellt und die Gemeinwohlorientierung der österreichischen Sparkassengruppe unterstreicht. Welche Rolle hier die Sparkassen-Privatstiftungen und AVS einnehmen, welchen Einfluss Digitalisierung und Nachhaltigkeit haben, sowie die ganze Geschichte sehen Sie auf unserem YouTube-Kanal. Scannen Sie dafür einfach den obigen QR-Code mit Ihrem Smartphone ein.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Kennen Sie die Maslowsche Bedürfnispyramide? Das weltberühmte sozialpsychologische Modell des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow ist ein vereinfachtes Modell zur Veranschaulichung der menschlichen Bedürfnisse und Motivationen. Nach den physiologischen Grundbedürfnissen wie Nahrung, Wasser und Schlaf folgen in Maslows fünfstufiger Pyramide die sogenannten Sicherheitsbedürfnisse bereits an zweiter Stelle. Hier kommt auch Ihre eigene Gesundheit ins Spiel, ist sie doch eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Erfüllung aller weiteren Stufen auf dem langen Weg der Selbstverwirklichung.

Gesundheit bezieht sich hier nicht nur auf physische und psychische, sondern auch auf finanzielle Aspekte – denn ein prekäres Geldleben kann krank machen. In unserer großen Titelstory erzählen Carmencita Nader, Leiterin des Social Bankings der Erste Bank, Günter Benischek, ehrenamtlicher Vorstand Zweite Sparkasse, und Klaus Schwertner, Generalsekretär Caritas Wien, welche Auswirkungen Armut auf die Menschen hat, wie es um die Lebensqualität in Österreich bestellt ist und warum Soziales und Wirtschaft keine Gegensätze sind (ab Seite 10). Wie es um die Gesundheit und Fitness der ÖsterreicherInnen im Allgemeinen steht, zeigt Ihnen unsere große Info-Grafik auf Seite 14 und 15.

Seine eigene Gesundheit voll im Griff haben – dafür setzen sich einige Start-ups mit viel Innovationskraft ein. Wir stellen Ihnen ab Seite 16 vielversprechende junge Unternehmen vor, die sich ganz dem Ziel verschrieben haben, den Alltag und das Leben der Menschen zu verbessern. Um die finanzielle Gesundheit kümmert sich auch der Erste Financial Life Park (FLiP). Peter Simon, neuer Geschäftsführer WSBI-ESGB, hat die interaktive Erlebnis-Location zum Thema Geld und Finanzen besucht und erzählt uns im Interview, wie die Sparkassen weiterhin ihre Einzigartigkeit unterstreichen können und welche Ziele er in seiner neuen Rolle verfolgt (ab Seite 20). Die Gründung einer eigenen Praxis kann für Ärztinnen und Ärzte besonders herausfordernd sein. Das KundenCenter Freie Berufe der Tiroler Sparkasse steht hier mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt Medizinerinnen und Mediziner auf dem Weg in die Selbstständigkeit sowie bei allen finanziellen Themen rund um ihre eigene Ordination (ab Seite 24).

Auf die Gesundheit nehmen viele Faktoren Einfluss. Körperliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung und das richtige Mindset sind hier das A und O. Wie Sie Ihre eigene Balance am besten finden, erklären Ihnen unter anderen Fitnesstrainer Philipp Jelinek und Mental Coach Julia Dujmovits auf den nachfolgenden Seiten. Sind Sie eigentlich schon auf Tiktok? Ihre Kinder sind es bestimmt! Und Dr. Dr. Money zeigt ihnen dort, wie sie eine gesunde Einstellung zum Thema Geld entwickeln und ihre eigenen Finanzen handhaben können (Seite 30).

Liebe Leserinnen, liebe Leser: Körperliche und seelische Fitness ist nach wie vor das höchste Gut in unserem Leben. Aber auch die finanzielle Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit. Das alles wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen! Und natürlich viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe der Sparkassenzeitung. Kommen Sie gut in den Herbst.



Foto: Ann-Kathrin Wuttke

FRANZ PORTISCH, GENERALSEKRETÄR DES ÖSTERREICHISCHEN SPARKASSENVERBANDES

VON STEPHAN SCOPPETTA

GESUND UND GLÜCKLICH?

GELD IST DER MOTOR UNSERER WIRTSCHAFT, ABER AUCH DER GRUNDSTOFF FÜR GLÜCK UND GESUNDHEIT. DAS PROBLEM: GELD IST NICHT GERECHT VERTEILT. WAS LÄSST SICH FÜR EINE GERECHTERE WELT TUN? WIE KANN MAN SELBST MEHR WOHLSTAND SCHAFFEN, GLÜCKLICHER WERDEN UND TROTZDEM GUTES TUN?



Laut dem im Juni 2021 veröffentlichten Capgemini-Vermögensreport leben in Österreich 163.300 Dollar-MillionärInnen. Sogar in der Corona-Krise legte die Zahl der MillionärInnen um 8.000 Personen zu. Alle gemeinsam verfügen heute über ein Vermögen von 451 Millionen Euro. Ohne Neid könnte man nun sagen, dass Geld nicht glücklich macht und es auf Werte wie Familie oder Freunde ankommt. Aber das stimmt nur bedingt, denn Geld macht tatsächlich glücklicher sowie gesünder und mittlerweile haben Glücksforscher herausgefunden, dass, je mehr Geld man hat, desto glücklicher man ist.

MEHR GELD BEDEUTET MEHR WOHLBEFINDEN

Während Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman und Ökonom Angus Deaton von der Princeton University 2010 für maximales Glück und Wohlbefinden auf einen Wert von 75.000 US-Dollar Jahresgehalt kamen, weil der Grenznutzen abnahm, so widerspricht nun der Psychologe Matthew Killingsworth von der University of Pennsylvania mit einer neuen Studie. Dafür wurden mehr als 33.000 erwerbstätige Erwachsene in den USA befragt und 1,7 Millionen Einzeldaten ausgewertet und das Ergebnis war, dass nicht nur die allgemeine Lebenszufriedenheit, sondern auch das tägliche emotionale Wohlempfinden mit wachsendem Haushaltseinkommen stieg und das weit über eine Summe von 80.000 US-Dollar hinaus. Als einen der Gründe nennt er, dass reiche Menschen das Gefühl hätten, mehr Kontrolle über ihr Leben zu haben. Er gibt auch keinen oberen Grenzwert an. Doch laut einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) aus dem Jahr 2020 geht es nicht nur darum, was man sich mit viel Geld kaufen kann, sondern Erlebnisse machen glücklicher als Güter, weil sie sich weniger abnutzen. Zudem mache es auch glücklich, wenn man Geld nicht nur für sich, sondern auch für andere ausgeben kann. Aber das sind natürlich nur Statistiken, denn im Einzelfall gibt es kreuzunglückliche MillionärInnen genauso wie Menschen mit geringerem Einkommen und hohem Wohlbefinden.

REICHTUM MACHT GESUND

Wohlhabende Menschen fühlen sich nicht nur wohler, sondern sind auch gesünder und leben länger. Ein Forscherteam um Paola Zaninotto vom University College London hat die Lebenserwartung von mehr als 25.000 Menschen in den USA und in England untersucht. In der Langzeitstudie analysierten die WissenschaftlerInnen

sozioökonomische Faktoren, die zu einem langen und gesunden Leben beitragen. Das Ergebnis der Studie war eindeutig: Wer wohlhabend ist, hat im Durchschnitt neun gesunde Lebensjahre mehr als jemand, der arm ist. Reiche 50-jährige Männer in beiden Ländern, die sich an der Studie beteiligten, lebten durchschnittlich 31 weitere gesunde Jahre, arme Männer dagegen nur 22 bis 23 Jahre. Ähnlich der Effekt für Frauen: Wohlhabende lebten 33 weitere gesunde Jahre, arme nur 24 bis 25 Jahre.

AUCH EINE STUDIE DER STADT WIEN BELEGT, DASS SOZIAL BENACHTEILIGTERE GRUPPEN ÖFTER VON DIABETES, HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, KREBS UND DEPRESSIONEN BETROFFEN SIND. URSACHE DAFÜR: JE NIEDRIGER DIE SOZIALE POSITION, DESTO MEHR IST MAN CHRONISCHEM STRESS AUSGESETZT.

LEIDER MACHT ARMUT KRANK

Besonders die Pandemie trifft arme Menschen härter und das zeigt auch die aktuelle Studie „Gesundheitliche und sozioökonomische Belastung durch die Covid-19-Pandemie in Wien (2021)“, die von Moritz Oberndorfer von der MedUni Wien und seinen KollegInnen durchgeführt wurde. Befragt wurden rund 1.000 Personen aus Wien während eines harten Lockdowns. Laut den Ergebnissen haben sich bei einem Viertel die psychische und bei 14 Prozent die körperliche Gesundheit verschlechtert. Besonders Menschen in den untersten 20 Prozent der Einkommensverteilung hatten eine doppelt so hohe Chance, dass sich aufgrund der Pandemie die selbst eingeschätzte psychische Gesundheit verschlechtert – verglichen mit den obersten 20 Prozent. Rund sechs Prozent der Befragten zeigten Symptome einer akuten Belastungsstörung.

PANDEMIE MACHT UNGLEICHHEIT SICHTBARER

Der Zusammenhang zwischen sozialem Status und Gesundheit wurde schon in der Vergangenheit in zahlreichen Studien bestätigt. Laut Oberndorfer sind Ungleichheiten durch die Pandemie nur sichtbarer geworden, aber gegeben hat es diese schon vorher. Auch eine Studie der Stadt Wien belegt, dass sozial benachteiligtere Gruppen

öfter von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Depressionen betroffen sind. Ursache dafür: Je niedriger die soziale Position, desto mehr ist man chronischem Stress ausgesetzt. Der chronische Stress löst Prozesse im Körper aus, die langfristig dem Körper schaden, weil sie etwa das Immunsystem schwächen – wodurch man anfälliger für Krankheiten ist.

FRAUEN BESONDERS GEFÄHRDET

Laut Statistik Austria gab es im Jahr 2020 in Österreich 1.529.000 Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdete – das entspricht 17,5 Prozent der Gesamtbevölkerung. Dabei teilt sich diese Gruppe wie folgt auf: 350.000 Kinder und Jugendliche sowie 642.000 Frauen und 537.000 Männer ab 18 Jahren sind von Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdung

betroffen. Das Risiko von Kindern und Jugendlichen für Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdung beträgt 22 Prozent und liegt damit über dem Schnitt der Gesamtbevölkerung von 17,5 Prozent. Auch Frauen ab 18 Jahren sind mit einer Risikoquote von 17 Prozent häufiger armuts- oder ausgrenzungsgefährdet als Männer (15 Prozent). Es sind die Unterbrechungen im Berufsleben und geringere Arbeitszeiten, die Benachteiligungen von Frauen beim Erwerbseinkommen verursachen. Nicht zuletzt führt das auch dazu, dass Frauen bei den Pensionen und Ersatzleistungen für Arbeitslose aufgrund der engen Koppelung an das Erwerbseinkommen wesentlich schlechter gestellt sind als Männer. Es sind also Kinder, Frauen im Alter, AlleinerzieherInnen, Langzeitarbeitslose und Menschen mit chronischer Erkrankung, die in Österreich ein besonders hohes Risiko haben, in die Armut abzurutschen.

BILDUNG ALS SCHLÜSSEL

Die Ursache von Armut wird häufig auch in einem engen Zusammenhang mit einem Mangel an Bildung gesehen. Eine geringe Bildung verschlechtert die Chancen auf einen guten Ausbildungsplatz und einen auskömmlich bezahlten Arbeitsplatz. Studien in Österreich belegen aber, dass auch Bildung von Einkommen abhängt. Je weniger die Eltern eines Kindes verdienen, desto eher wechseln die Kinder nicht in die AHS-Unterstufe, auch wenn sie laut Volksschulzeugnis die AHS-Reife hätten. Das setzt sich fort über die Oberstufe bis hin zum Studium. Gerade in einer Wissensgesellschaft, in der wir mittlerweile leben, wird Bildung zum Karriere-Motor.

ERSTE BANK UND SPARKASSENGRUPPE SIND AKTIV

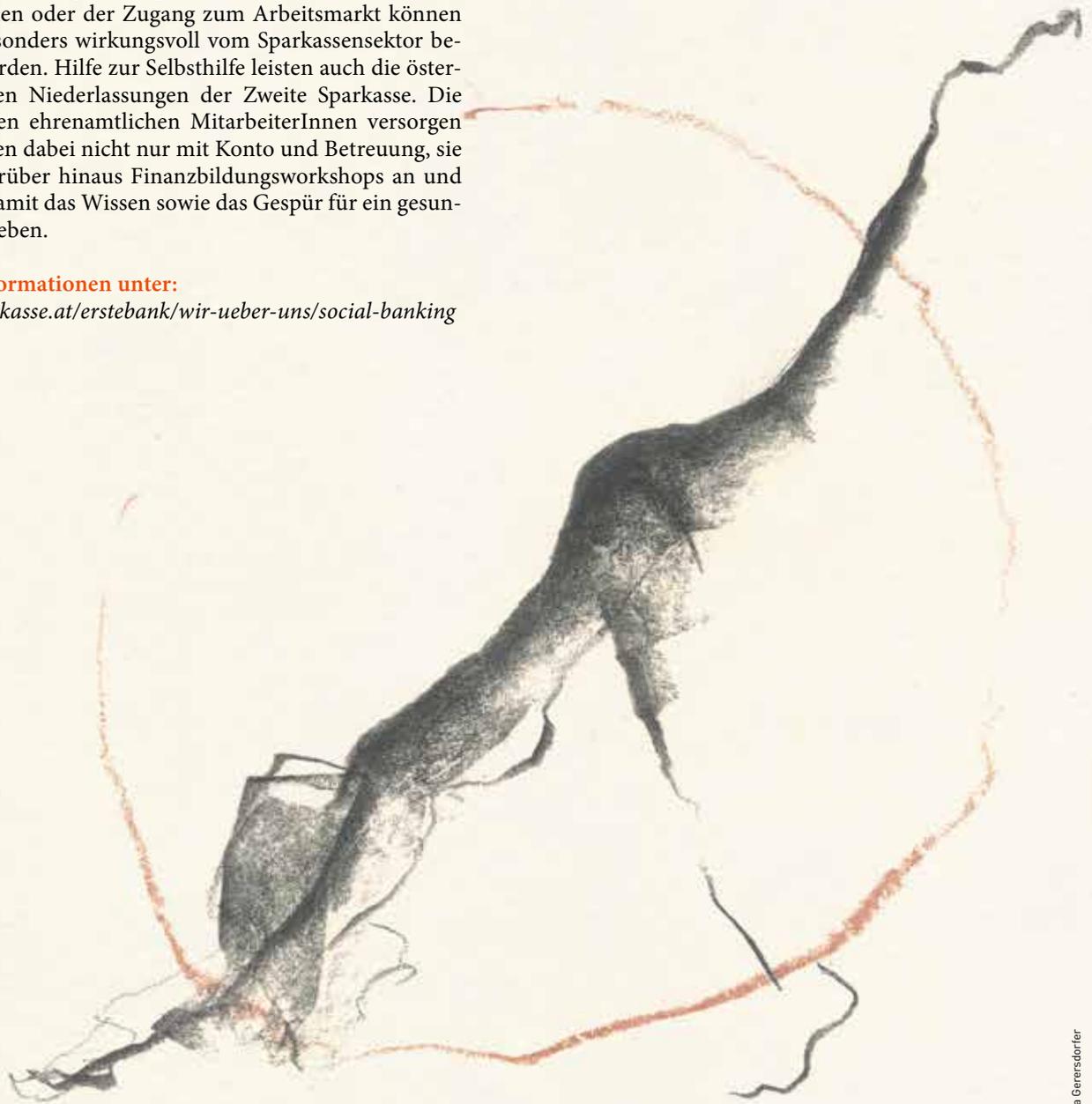
Um die Armut und den Bildungsnotstand in Österreich zu bekämpfen, braucht es nicht nur staatliche Instrumente, sondern auch die Zivilgesellschaft und private Unternehmen sind hier gefordert ihren Beitrag zu leisten. Erste Bank und Sparkassen haben im Rahmen ihres Kerngeschäfts wirkungsvolle Möglichkeiten, ihrem Gründungsgedanken und sozialen Auftrag gerecht zu werden. Insbesondere im Zusammenspiel mit nationalen und internationalen Institutionen lassen sich diese Möglichkeiten bedeutend hebeln. So erlauben Garantieprogramme des Europäischen Investitionsfonds (EIF), der als Partner der Sparkassengruppe agiert, die Vergabe von maßgeschneiderten Finanzierungen für soziale und ökologisch nachhaltige Zwecke.



Davon profitieren nicht nur Spendenorganisationen, die ihre Aktivitäten damit noch wirkungsvoller gestalten und ausbauen können. Auch sozial und ökologisch orientierten GründerInnen (Social Entrepreneurs) wird der Zugang zu Fremdkapital erleichtert. Von Langzeitarbeitslosigkeit betroffene Menschen können dank Kooperation zwischen Instituten aus dem Sparkassensektor, dem Arbeitsministerium und einer Garantie des EIF den Sprung in die Selbständigkeit wagen. Schwerpunkte wie leistbares Wohnen oder der Zugang zum Arbeitsmarkt können damit besonders wirkungsvoll vom Sparkassensektor begleitet werden. Hilfe zur Selbsthilfe leisten auch die österreichweiten Niederlassungen der Zweite Sparkasse. Die engagierten ehrenamtlichen MitarbeiterInnen versorgen KundInnen dabei nicht nur mit Konto und Betreuung, sie bieten darüber hinaus Finanzbildungsworkshops an und stärken damit das Wissen sowie das Gespür für ein gesundes Geldleben.

Mehr Informationen unter:

www.sparkasse.at/erstebank/wir-ueber-uns/social-banking



INTERVIEW: STEPHAN SCOPPETTA

„ES GEHT NICHT UM ALMOSEN, SONDERN UM RESPEKTVOLLE HILFE ZUR SELBSTHILFE“



CARMENCITA NADER, LEITERIN DES SOCIAL BANKINGS DER ERSTE BANK, GÜNTER BENISCHEK, EHRENAMTLICHER VORSTAND ZWEITE SPARKASSE, UND KLAUS SCHWERTNER, GESCHÄFTSFÜHRENDER CARITAS-DIREKTOR DER ERZDIOZESE WIEN, SPRECHEN IM INTERVIEW ÜBER DEN GLÜCKLICHEN ARMEN, DIE LEBENSQUALITÄT ÖSTERREICHS UND WARUM WIRTSCHAFT UND SOZIALES KEINE GEGENSÄTZE SIND.

Von links: Klaus Schwertner, geschäftsführender Caritas-Direktor der Erzdiözese Wien, Carmencita Nader, Leiterin des Social Bankings der Erste Bank, und Günter Benischek, ehrenamtlicher Vorstand Zweite Sparkasse

Günter Benischek:
„Den glücklichen Armen halte ich für Sozialromantik.“

Derzeit stehen Themen wie Minimalismus und Reduktion auf das Wesentliche auf der Agenda vieler Menschen ganz oben. Denn Reichtum belastet und schadet der Umwelt. Aber bedeutet das im Umkehrschluss, dass sich arme Menschen glücklich schätzen können, weil sie wenig besitzen?

Günter Benischek: Den glücklichen Armen halte ich für Sozialromantik. Bei uns in der Zweite Sparkasse betreuen wir derzeit über 8.600 Kundinnen und Kunden. Der Bogen spannt sich vom in den Konkurs geschlitterten Selbständigen über alleinerziehende Mütter bis zu Jugendlichen auf der Straße. Glücklich über diese Situation ist von denen niemand. Auffällig ist aber, dass es ein sehr großes Spektrum von Armut gibt. Grundsätzlich muss man definieren, ab wann man arm ist. Dazu habe ich einmal eine sehr schöne Definition gehört: „Arm ist man, wenn man niemanden mehr beschenken oder einladen kann“. Es geht also nicht immer nur um den Lohnzettel, sondern auch um das Thema soziale Integration. Und hier ist eines sicher: Armut macht einsam.

Carmencita Nader: Minimalismus ist zwar ein spannender Trend mit großer Perspektive, aber diesen muss man sich leisten können. Es ist eine selbstgewählte Form des Verzichts. Viele Menschen machen das, weil sie bewusst keine Ressourcen verschwenden wollen, zum Beispiel, um Umwelt und Klima zu schützen. Armut hingegen ist in den seltensten Fällen selbst gewählt, sondern meist eine Folge schrecklicher Ereignisse, die Menschen aus der Bahn wirft. Sie können den Kühlschrank nicht füllen oder verlieren das Dach über dem Kopf.

Klaus Schwertner: Armut schließt aus, macht krank und führt zu Diskriminierung. Es geht also nicht um Minimalismus, sondern um Existenzfragen. Bei der Caritas sehen wir tagtäglich die Folgen von Armut, und das in einem wohlhabenden Land wie Österreich.

Warum macht Armut krank?

Schwertner: Das hat viele Gründe. Die Lebensumstände armer Menschen sind grundsätzlich sehr viel herausfordernder. Bei der Ernährung muss gespart werden und die Wohnung – sofern eine solche überhaupt vorhanden ist – ist oft dunkel, schimmelig und generell in einem schlechten Zustand.

Nader: Auch medizinische Leistungen werden oft nicht in Anspruch genommen, weil manchmal nicht mal mehr eine Versicherung besteht oder die Rezeptgebühr von 6,50 Euro zu einer finanziellen Herausforderung wird.

Benischek: Insgesamt ist Armut für die Betroffenen unglaublich stressig. Dieser Stress beginnt am 4. des Monats und hört bis zum nächsten Einkommenstag nicht mehr auf.



Wie können Menschen in einem der reichsten Länder der Welt in Armut abrutschen?

Schwertner: Es stimmt nachdenklich, dass selbst in einem wohlhabenden Land wie Österreich rund 13,9 Prozent der Bevölkerung armutsgefährdet sind. Das sind 1,2 Millionen Männer, Frauen und Kinder.

Benischek: Das kann sehr schnell gehen. Oft sind es Jobverlust, Scheidung oder eine schwere Krankheit, die Menschen in die Armut abrutschen lässt. Hat man dann kein familiäres Netz, das einen auffängt, geht es schnell bergab.

Nader: Und es kann jedem passieren, das sollte uns allen bewusst sein. Zudem zeigt die Armutsstatistik, dass es einige Gruppen gibt, die vom Thema Armut besonders betroffen sind. Dazu zählen zum Beispiel Pensionistinnen und Pensionisten und insbesondere Frauen, die aufgrund ihrer Lebensbiografien wie lange Karenzzeiten, Teilzeitjobs und wenige Versicherungsmonate nur mit der Mindestpension auskommen müssen. Auch Kinder sind stark gefährdet. Hier besteht von politischer Seite großer Handlungsbedarf.

Österreich hat eines der besten Sozialsysteme der Welt. Wie kann es trotzdem passieren, dass Menschen durch diese sozialen Netze fallen?

Nader: Unser Sozialsystem ist wirklich gut und zählt zurecht zu den besten der Welt. Allerdings haben sich durch gesellschaftliche Veränderungen gefährliche Lücken aufgetan, die es zu schließen gilt. Hier ist es die Aufgabe der Sozialpolitik, den Sozialstaat in Abstimmung mit der Zivilgesellschaft an die bestehenden Notwendigkeiten anzupassen.

Links, Klaus Schwertner: „Ohne Sozialstaat wären hunderttausende Menschen durch Jobverlust oder Krankheit in den vergangenen Monaten in bitterste Armut abgestürzt.“
Rechts, Carmencita Nader: „Aus ökonomischer und menschlicher Sicht wäre es Irrsinn, das Zukunftspotenzial von 400.000 Kindern und Jugendlichen nicht zu nutzen.“



Schwertner: Auch wenn wir seit einigen Jahren vermehrt darüber diskutieren, ob wir uns den Sozialstaat noch leisten können, und einige Kräfte diesen zurückdrängen wollen, so hat gerade die Pandemie gezeigt, wie wichtig der Sozialstaat ist. Hunderttausende Menschen wären durch Jobverlust oder Krankheit in den vergangenen Monaten in bitterste Armut abgestürzt. In der ganzen Diskussion wird zudem gerne übersehen, dass der Sozialstaat nicht nur für die Armen da ist, sondern für uns alle. Wird die Kluft zwischen Arm und Reich größer, steigt auch der soziale Unfrieden, was sich beispielsweise an der Kriminalitätsrate erkennen lässt. Österreichs Lebensqualität profitiert nicht nur von schönen Bergen und Landschaften, sondern auch von einem gut austarierten Sozialsystem, das für Sicherheit und Stabilität in diesem Land sorgt.

Beängstigend ist, dass rund 400.000 Kinder und Jugendliche in Österreich armutsgefährdet sind. Wie kann es sein, dass so viele junge Menschen trotz Facharbeiter- und Lehrlingsmangel auf der Straße stehen?

Schwertner: Viele von ihnen wachsen in armutsbetroffenen Familien auf, wo die Eltern teilweise selbst in schwierigen Situationen sind. Was hier unter anderem fehlt, ist Bildung und damit die Chance, einen guten Arbeitsplatz zu finden. Deshalb müssen wir etwa die frühen Hilfen in Österreich ausbauen und schon im Kindergarten oder in der Volksschule ansetzen, um diesen Kreislauf der „vererbten Armut“ zu durchbrechen. Wie das gelingen kann, zeigen die 56 Caritas-Lerncafés in Österreich. 960 Freiwillige aus ganz Österreich bieten hier kostenlose Nachhilfe für 2.000 Kinder und Jugendliche. Leider ist der Bedarf viel größer und

die Wartelisten sind lang. Im vergangenen Jahr konnten 96 Prozent dieser Kinder die Schulklasse positiv abschließen.

Nader: Jedes erfolgreiche Wirtschaftssystem braucht Anpassungsfähigkeit, Wissen und Innovationskraft. Aus ökonomischer und menschlicher Sicht wäre es Irrsinn, das Zukunftspotenzial von 400.000 Kindern und Jugendlichen nicht zu nutzen. Mit Bildung gibt man diesen Kindern und Jugendlichen nicht nur eine Zukunft ohne Armut, sondern bietet ihnen die Chance auf ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben.

Hat die nun eineinhalb Jahre währende Pandemie die Situation verschlimmert?

Schwertner: Diese Pandemie ist nicht nur eine Gesundheitskrise, sondern auch eine soziale, psychosoziale und eine Bildungskrise. Viele Menschen haben sich in den letzten Monaten hilfesuchend an die Caritas gewendet, darunter auch Menschen, die noch nie etwas mit uns zu tun hatten. Denken Sie an Eventmanagerinnen und Eventmanager, Künstlerinnen und Künstler oder junge Gründerinnen und Gründer, die keine oder nur geringe staatliche Hilfe bekommen haben. Diese sind nach eineinhalb Jahren Krise ohne Aufträge oder Jobs an ihre finanziellen Grenzen gekommen. Hier ist die Frustration besonders groß.

Benischek: Diese Menschen tun alles dafür, dass es keiner in ihrem Umfeld mitbekommt, weil die Scham über diese plötzliche Verarmung groß ist. Man will nicht Verwandte oder Freunde um Hilfe bitten, weil damit das eigene Lebensfundament einstürzen würde.

Nader: Durch die Covid-Krise sind wir mit Menschen ins Gespräch kommen, wo wir es eigentlich nicht erwartet hätten. Die Krise ist in Bereiche vorgedrungen, die früher als sicher galten.

Wie kann man den Betroffenen in ihrer Situation helfen?

Benischek: Das wirkliche Asset der Zweiten ist nicht die Kontonummer, die man den Kundinnen und Kunden gibt, sondern die Betreuung und das Gespräch auf Augenhöhe. Die Kundinnen und Kunden, die zu uns vermittelt werden, hatten in der Vergangenheit meist andere Erfahrungen mit Banken. Da ging es oft nur darum, wann offene Raten bezahlt werden oder wann das Konto gedeckt wird.

Nader: Diesen Stress haben sie in der Zweiten nun nicht mehr. Wenn wir sie zu einem Gespräch über die Möglichkeiten von Onlinebanking George einladen und fragen, ob sie dazu einen Kaffee wollen, dann sind sie im ersten Moment mehr als überrascht. Mit unserer Betreuung geben wir den Betroffenen wieder ein Stück ihres oft abhanden gekommenen Selbstwertgefühls zurück.

Schwertner: Wenn man Menschen helfen will, dann sollte es nicht darum gehen Almosen zu verteilen, sondern Respekt zu zollen und den Betroffenen Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Bei der Caritas geht es nicht nur um große Not, sondern eigentlich viel mehr um Hoffnung und Zuversicht. Das ist ein wichtiger Motor, um diesen Job zu machen, auch für mich.

Was kann die Finanzwirtschaft beitragen, um soziale Probleme zu lösen?

Nader: Als Erste Bank und Sparkassen fühlen wir uns der Zivilgesellschaft verbunden. Uns gibt es seit mehr als 200 Jahren und gesellschaftliche Verantwortung wurde uns durch den Sparkassengedanken buchstäblich in die Wiege gelegt. Sie ist unser Gründungsauftrag. Sparkassen waren immer Brückenbauer, Ermöglicher und Macher. Wir stehen inmitten der Gesellschaft und kennen unsere Kundinnen und Kunden, wir wissen um ihre Pläne und Sorgen und was sie antreibt. Durch Social Banking können wir mit Bankprodukten dazu beitragen, soziale Herausforderungen zu bewältigen. Wir können mit Zahlungsverkehrs- und Finanzierungsangeboten Sozialorganisationen in ihrer Wirkung unterstützen. Wir können Arbeitslosen mit Kleinstfinanzierungen den Sprung in die Selbstständigkeit ermöglichen. Und wir können mit Instrumenten unserer Social-Housing-Initiative Familien, denen es gerade nicht so gut geht, den Zugang zu leistbarem Wohnraum ebnen.

Benischek: Die Krise hat quer durch alle Gesellschaftsschichten zu einem Umdenken geführt und die soziale Rendite wird auch im Wirtschaftsleben und bei der Geldanlage immer wichtiger. Wenn wir über Nachhaltigkeits- oder ESG-Fonds reden, dann besteht die Abkürzung ESG nicht nur aus „E“ für „Environment“ oder Umwelt, sondern auch aus dem „S“ für das Soziale und dem „G“ (= Governance) für gesetzeskonforme Nachhaltigkeit. Viele reiche Menschen haben das Bedürfnis, einen sozialen Beitrag zu leisten und helfen mit Stiftungen oder Beteiligungen an Sozialunternehmen.

Schwertner: Es wird ja immer wieder so getan, als ob Wirtschaft und Soziales nichts miteinander zu tun hätten. Doch Wirtschaft und Soziales sind wie zwei Pfeiler einer Brücke. Stürzt ein Pfeiler ein, stürzt die gesamte Brücke ein. Es darf nicht die Diskussion geben, die bösen Banken und die böse Wirtschaft und das gute Soziale oder umgekehrt. Wir alle müssen gemeinsam Lösungen für neue gesellschaftliche Herausforderungen finden. Gelingt uns das nicht, wird unsere Brücke an Stabilität verlieren oder gar einstürzen.



DIE GUTE SEITE DER MACHT

Das Match Gut gegen Böse scheint längst entschieden zu sein – die Welt wird dominiert von Populisten und Despoten und Egoismus geht heute vor Solidarität. Klaus Schwertner bringt es in seinem ersten Buch auf den Punkt: Es sind

nicht die anderen, sondern wir selbst sind Teil des Problems. Die gute Nachricht ist: Wir können Teil der Lösung sein. Zumindest dann, wenn wir erkennen: Es ist gut, Mensch zu sein. Veränderung ist möglich, wenn wir unsere eigene Komfortzone verlassen, über Grenzen gehen und bereit sind, die Veränderung, die wir wollen, selbst voranzutreiben. Wir können die Welt nicht retten? Wir sollten zumindest damit beginnen.

Das Buch „Gut, Mensch zu sein“ (ISBN 978-3-222-15065-4) von Klaus Schwertner ist im März 2021 im Molden Verlag erschienen. Die gebundene Ausgabe macht auf 192 Seiten Lust auf das Gute und kostet 23 Euro. Das Honorar bekommt nicht der Autor, sondern es fließt in soziale Projekte.

SO GESUND UND FIT SIND DIE ÖSTERREICHER_INNEN

GESUNDHEIT IM FOKUS

Wer fit sein möchte, der muss etwas dafür tun. Bewusst in eine gesunde Zukunft starten.



GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ



13 Tage

Krankenstand im Durchschnitt pro Jahr (unselbstständig Beschäftigte 2019). Das entspricht einem Verlust an Jahresarbeitszeit von **3,6 %**.



42 %

aller erfassten Krankenstandsfälle dauerten weniger als **vier Tage**.



12 %

aller Fälle dauerten 2019 länger als **zwei Wochen**.



53 %

der Beschäftigten in Österreich haben gearbeitet, **obwohl sie krank waren** (1. Quartal 2021).

**GESUNDHEITSAUSGABEN
IN ÖSTERREICH IN €**



61 %

der ÖsterreicherInnen betätigen sich aus Gründen persönlicher **Gesundheitsvorsorge** sportlich.



70 %

aller ÄrztInnen in Wien sind **WahlärztInnen**.

VORSORGE



1,1 Mio.

kostenlose Gesundheits-Checks wurden 2019 durchgeführt (mehr als dreimal so viele wie vor 30 Jahren).



12 %
Männer



13 %
Frauen



3,1 Mio.

ÖsterreicherInnen waren 2019 schon **zusatzversichert**.



10.175

WahlärztInnen kamen 2019 auf 7.174 KassenärztInnen. Damit hat sich die Anzahl der WahlärztInnen seit 1999 mehr als verdoppelt, während die der KassenärztInnen stagniert.





Foto: igevia Wirfphoto

VON HELENE TUMA

KLUGE, PRAKTISCHE INNOVATIONEN

GESUNDHEITS-START-UPS BRINGEN SPANNENDE UND ERFOLGREICHE IDEEN AUF DEN MARKT, DIE DEN ALLTAG UND DAS LEBEN VIELER MENSCHEN VERBESSERN SOWIE ENTSCHEIDEND ZU DIAGNOSE UND PRÄVENTION BEITRAGEN.

Ob die Entwicklung eines Medizinprodukts, einer Gesundheits-App oder der Spin-off von medizinischen Forschungsergebnissen – mit ihren innovativen Ideen bieten heimische Health-Start-ups praktische Lösungen für KundInnen ebenso wie für ÄrztInnen und das Gesundheitswesen.

Eines dieser Start-ups ist igevia, das einen neuen Zugang zu fundierten Tests für Allergien, Stoffwechsel und Darmflora bietet. Das Besondere ist, dass sämtliche Tests unkompliziert mit professionellen Test-Kits und klar formulierten Gebrauchsanweisungen sicher von zu Hause aus durchgeführt werden können. „Unsere Tests richten sich an Privatkundinnen und -kunden zu Hause, die Klarheit für ihre Gesundheit in den Bereichen Allergie, Stoffwechsel/ Gewichtsmangement und Darmflora erhalten möchten. Zusätzlich arbeiten wir mit Arztpraxen, Diätpraxen und Apotheken zusammen, die unsere Tests in der Arbeit mit ihren Patientinnen und Patienten einsetzen. Begonnen ha-

ben wir mit dem Allergietest, da fast ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher von einer Allergie betroffen sind, aber nicht genau wissen, was die Auslöser sind“, erklärt Dominik Flener, Geschäftsführer von igevia. Danach kam der Stoffwechselltest, der dabei hilft durch eine gezielte Ernährungsumstellung abzunehmen. Test Nummer drei ist ein Darmfloratest, der bei Darm- und Verdauungsproblemen hilft, Klarheit zu bekommen. Bei den Tests arbeitet igevia mit Herstellern und Laboren direkt zusammen. „Der hohe Aufwand für uns war die Entwicklung der Test-Kits für zu Hause, damit diese auch von Laien sicher angewendet werden können. Und zusätzlich noch der Aufbau der Logistik und Befundung. Gerade bei der Ausspielung der Ergebnisse geht es um hochsensible Daten, die sicher an unsere Kundinnen und Kunden zugestellt werden müssen“, so Flener. Wie sehen die Zukunftspläne des Start-ups aus? „Das Feedback der bestehenden Kundinnen und Kunden ist uns ein großer Antrieb. Wir sind deshalb laufend damit

Dem Team des Health-Start-ups igevia ist es gelungen, Allergie-, Stoffwechsel- und Darmflora-Tests für zu Hause zu entwickeln.

beschäftigt, neue Testmethoden zu identifizieren. Aktuell haben wir hier interessante Tests in den Bereichen Frauengesundheit und Sport in Aussicht und ich bin zuversichtlich, dass wir mit Anfang 2022 hier ein neues Produkt lancieren können“, so Dominik Flener.

ZEIT ZUR DIAGNOSE VERKÜRZEN

Die Idee zu contextflow entwickelte sich schrittweise im Rahmen des europäischen Forschungsprojekts Khresmoi. Ziel war es, ein mehrsprachiges, multimodales Such- und Zugangssystem für biomedizinische Informationen und Dokumente zu entwickeln. Ein Teil der Anforderungen bestand darin, die Informationsextraktion aus Dokumenten sowie die Analyse und Indexierung von medizinischen 2D- und 3D-Bildern zu automatisieren. „Nachdem wir das Tool verschiedenen Fachleuten aus dem medizinischen Bereich vorgestellt hatten und diese den Bedarf bestätigten, wurde uns klar, dass wir etwas Besonderes hatten, das wir weiter untersuchen mussten“, erklärt Markus Holzer, Co-Founder von contextflow. Dabei wird Deep-Learning-basierte Technologie genutzt, um medizinische Bilddaten und Berichte zu analysieren und so die Zeit von RadiologInnen bis zur Diagnose zu verkürzen, die Qualität der Berichte zu verbessern und das Vertrauen zu erhöhen. „Unsere Kerntechnologie heißt SEARCH (3D-Bild-basierte Suchmaschine), die Krankheitsmuster in Lungen-CTs erkennt, einschließlich solcher, die mit Covid-19 zusammenhängen. Es lässt sich direkt in den Arbeitsablauf von Radiologinnen und Radiologen integrieren und liefert ihnen zusätzliche Informatio-

nen, die ihnen bei schwierigen Fällen helfen, sowie Links zur medizinischen Literatur, die bei der Differenzialdiagnose helfen“, so Holzer.

HILFE BEI PARKINSON

helpsole ist eine smarte Schuheinlage, die mithilfe von Sensoren das Gangmuster von Parkinson-PatientInnen erkennt und im Falle eines Freezing, also eines plötzlichen Einfrierens des Gangs, einen externen Reiz abgibt, der dabei hilft, das Freezing zu überwinden. Die KI erkennt ein bevorstehendes Freezing anhand spezifischer Parameter. Der Reiz wird somit schon ausgesendet, bevor es zu einem totalen Stillstand kommt. Somit werden Stürze und Folgeschäden vermieden, da die Betroffenen flüssig weitergehen können. Im ersten Schritt wird helpsole bei Freezing-PatientInnen eingesetzt, das System ist aber auch bei anderen Gangstörungen anwendbar, die beispielsweise bei Multipler Sklerose oder Diabetes auftreten können. Zur Idee für helpsole kam es, da die 50-jährige Tante des Gründers Philipp Lederle an Parkinson erkrankte und unter Freezing leidet. „Bisherige Hilfsmittel sind Gehstöcke und Rollatoren, die stigmatisierend und unhandlich sind. Außerdem möchte eine 50-Jährige nicht als alt und gebrechlich abgestempelt werden, nur weil sie mit einer Symptomatik zu kämpfen hat. Diese persönliche Betroffenheit bewegte mich dazu ein smartes Device zu konzipieren, welches ‚unsichtbar‘ bei der Überwindung des Freezings hilft“, so Philipp Lederle. Im Laufe der Zeit konnten viele betroffene Personen von der Idee überzeugt werden. „Ihre Geschichten und



contextflow hilft dabei, medizinische Bilddaten und Berichte zu analysieren und die Zeit bis zur Diagnose zu verkürzen.

Mit helpsole entwickelte das Team um Philipp Lederle eine smarte Schuheinlage für Parkinson-PatientInnen.



Foto: helpsole

ihre Begeisterung für unser Projekt geben uns täglich Kraft weiterzumachen und die Hürden und Herausforderungen zu bestehen“, erklärt Lederle. Zusätzlich zur helpsole soll eine Plattform (Pocket Neuro) für Betroffene entstehen, die anhand der eingespielten Gangdaten und zusätzlicher Information eine Vorhersage des weiteren Krankheitsverlaufs simuliert. Philipp Lederle: „Dies nimmt den Menschen die Ungewissheit vor der Zukunft und zeigt auf, welche Maßnahmen den Verlauf ihrer Erkrankung aktiv beeinflussen können.“

TABLET-BASIERTE APP

Aus der Zusammenarbeit von ExpertInnen aus den Bereichen Demenz, Pflege und IT entstand die Idee für die Ta-

blet-basierte App von digitAAL Life, die auf spielerische, multimodale Art die kognitive Leistungsfähigkeit aktiviert. „Im ersten gemeinsamen Forschungsprojekt ging es um die Digitalisierung der Methodik und um die Erforschung von Möglichkeiten für die Diagnostik mittels Eyetracking, Letzteres ist die wissenschaftliche Expertise von Joanneum Research – Institut Digital. In späteren Forschungsprojekten kamen auch andere PartnerInnen aus der Praxis und aus der Wissenschaft dazu. Als es dann darum ging, einen erfolgreichen Forschungsprototyp in ein Produkt überzuführen, wurde Ende Februar 2020 die digitAAL Life GmbH als Spin-off gegründet“, erklärt Maria Fellner, CEO und Co-Founder der digitAAL Life GmbH. Die App enthält zahlreiche thematische Trainings á 45 Minuten in je vier Schwierigkeitsgraden. Monatlich erscheinen neue Trainingsinhalte, die zuvor einem ausführlichen Qualitäts- und Praxischeck unterzogen werden. „Die App wurde von den Kundinnen und Kunden sehr gut aufgenommen – viele wollten nach den Feldtests in den Projekten das Tablet mit der App nicht mehr ‚hergeben‘ – so entstand die Notwendigkeit, ein kommerzielles Produkt anzubieten“, erklärt Fellner. Aktuelle und mittelfristige Ziele sind die Internationalisierung in DACH, Benelux und CEE, die Zertifizierung als Medizinprodukt für Demenztherapie und Diagnostik. „Unser Produkt soll zukünftig das Mittel der Wahl in der Demenztherapie und -diagnostik sein“, so Maria Fellner.



Foto: Breath ILO

FRUCHTBARKEITS-TRACKER

Mit dem digitalen Fruchtbarkeits-Tracker Breath ILO hilft Carbomed Medical Solutions dabei, den Zyklus von Frauen genau zu verfolgen und dadurch die Planung einer Schwangerschaft zu erleichtern. „Die Idee wurde von Ludwig Wildt von der Universitätsklinik Innsbruck geboren, der jahrelang am Zusammenhang von CO₂-Gehalt im Atem und weiblichem Zyklus geforscht hat. Als mein Vater und ich

Der digitale Fruchtbarkeits-Tracker Breath ILO hilft dabei, die Planung einer Schwangerschaft zu erleichtern.

Die Tablet-basierte App von digitAAL Life aktiviert auf spielerische, multimodale Art die kognitive Leistungsfähigkeit von Demenz-PatientInnen.



Foto: digitAAL Life

Prof. Wildt kennenlernten, waren wir sofort begeistert von dem spannenden wissenschaftlichen Ansatz – und die Vision, daraus auch ein Gerät für Endkundinnen und -kunden zu entwickeln, war geboren“, erklärt Bastian Rütter, Managing Director bei Carbomed Medical Solutions. Die Entwicklung des Trackers hat über fünf Jahre gedauert und war sehr komplex. „Wir mussten es schaffen, eine vergleichbare Messperformance wie bei professionellen Atemmessgeräten zu erreichen, die mehrere tausend Euro kosten. Und das für einen Bruchteil der Kosten. Dies ist notwendig, um das Produkt für die breite Masse im Homecare-Bereich zugänglich zu machen“, so Rütter. Der Fruchtbarkeits-Tracker funktioniert über die Analyse des ausgeatmeten CO₂ im Atem. Frauen müssen nur 60 Sekunden pro Tag durch das benutzerfreundliche Gerät in Ruhe ein- und ausatmen. „Wir hatten bisher einen sehr guten Marktstart. Nach unserem Soft-Launch in Österreich Mitte 2019 expandierten wir 2020 bereits in den gesamten DACH-Raum und haben eine Exportquote von über 80 Prozent“, so Rütter. Bereits im Herbst will das Unternehmen eine ganz neue App launchen, über die auch das Thema Zyklusgesundheit viel besser abgebildet wird. Bastian Rütter: „Zukünftig möchten wir auch ein natürliches Verhütungsprodukt auf den Markt bringen. Die Vision endet aber nicht im Bereich des Zyklus-Trackings, die innovative Atemmess-Technologie soll auch für weitere Anwendungsgebiete eingesetzt werden.“

HILFE BEI STRESS UND SORGEN

Pocketcoach ist der erste psychologische Chatbot im gesamten deutschsprachigen Raum. Die App zeigt Menschen, wie sie mit Sorgen, innerer Unruhe und Stress besser umgehen können. „Wir nutzen dafür bewährte Methoden aus der Verhaltenstherapie und aus verwandten Ansätzen. Entwickelt haben die App mehrere Psychologinnen und Psychologen in Zusammenarbeit mit unserem wissenschaftlichen Beirat. Durch unseren Fokus auf Stress, Ängste und innere Unruhe wird die Pocketcoach-App vor allem von Frauen genutzt, da sie auch statistisch gesehen viel stärker von diesen psychologischen Themen betroffen sind“, er-

klärt Manuel Kraus, Gründer und CEO von Pocketcoach. Ausschlaggebend für die Entwicklung war für Kraus, dass sehr viele Menschen mit psychischen Problemen allein gelassen werden und nicht genügend Hilfe bekommen, da es an finanziellen Ressourcen und am Personal fehlt. Darüber hinaus sei auch die Hemmschwelle, sich diese Hilfe zu suchen, groß. „All diese Gründe tun sich zusammen, um ein Problem zu schaffen, dass wir mit den aktuellen Ansätzen nicht angemessen lösen können. Wir müssen Menschen früher erreichen – und das auf breiter Ebene. Wir wollten einen digitalen Begleiter bauen, der ohne Hemmschwelle und ohne persönlichen Kontakt gute, kompetente Hilfe bieten kann. Ziel war dabei nicht, Therapeuten und andere professionelle Helferinnen und Helfer zu ersetzen. Im Gegenteil: Ziel war und ist, als Brücke zu dienen, indem man Menschen erreicht, bevor sie jemals daran denken würden, sich professionelle Unterstützung zu suchen“, so Kraus. Mit seinem Mitgründer Philipp Omenitsch arbeitet Kraus nun seit über drei Jahren an der App. „Über das Feedback der Kundinnen und Kunden könnte man einiges erzählen, aber am besten ist es wohl ein paar Zahlen zu bringen. Wir haben in den letzten zwei Jahren 100.000 Nutzerinnen und Nutzer erreicht. Dazu haben wir in einer kleinen Pilotstudie herausgefunden, dass Stress um 19 Prozent sinkt, wenn Menschen die App für zwei Wochen nutzen“, so Kraus. In den kommenden Monaten soll die zertifizierte App auch in Deutschland vermarktet werden.

Der psychologische Chatbot Pocketcoach zeigt NutzerInnen, wie sie mit Sorgen und Stress besser umgehen können.

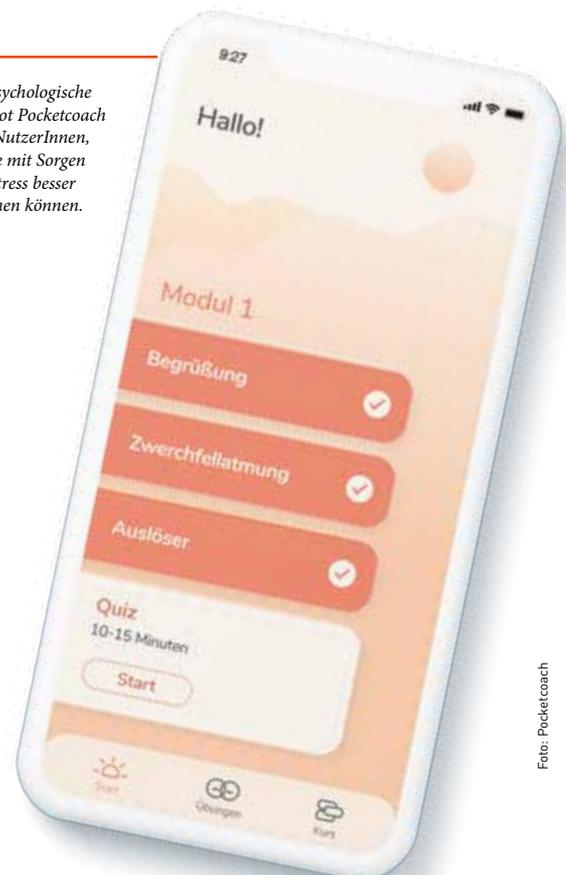


Foto: Pocketcoach

SPEKTRUM SPARKASSE

Immer am Puls der Zeit: Der österreichische Sparkassenverband ist dran an den wichtigsten Themen, die unsere Gruppe beschäftigen, um stets über wesentliche Entscheidungen, Entwicklungen und Erfolge informieren zu können. Hier sind die brandaktuellen Themen aus Brüssel.

INSIGHT BRÜSSEL

VON KAI SCHUBERT

Peter Simon leitet seit Anfang des Jahres das Joint-Office des europäischen und des Weltsparkassenverbandes WSBI-ESBG, gemeinsam mit Chris de Noose, der sich zum Jahresende in den Ruhestand verabschieden wird. Auf Einladung des Österreichischen Sparkassenverbandes besuchte Peter Simon unlängst den Erste Campus in Wien, traf Präsident Gerhard Fabisch und Generalsekretär Franz Portisch und absolvierte eine Führung durch das FLiP, den Erste Financial Life Park. Wir hatten die Möglichkeit mit Peter Simon ein Interview zu führen und sprachen mit ihm unter anderem über seine Pläne für die zukünftige Ausrichtung der WSBI-ESBG, die aktuellen Herausforderungen der europäischen Sparkassen und den Stellenwert von Finanzbildung.

Als neuer Geschäftsführer des Weltinstituts der Sparkassen (WSBI) und der Europäischen Sparkassenvereinigung (ESBG) hatten Sie kürzlich die Möglichkeit den Erste Campus und das FLiP in Wien zu besuchen. Welchen Stellenwert hat Finanzbildung auf EU-Ebene und was muss noch getan werden, um dem Thema noch mehr Gewichtigkeit zu verleihen?

Peter Simon: Der Besuch des FLiP hat mich nachhaltig beeindruckt. Ich hatte zuvor nichts Vergleichbares an innovativer, intelligenter und zugleich unterhaltsamer Information im Bereich Finanzbildung gesehen. Chapeau! Die Einsicht, dass finanzielle Bildung wichtig ist, setzt sich auch auf EU-Ebene immer weiter durch. Klar ist, dass das allgemeine Niveau der Finanzkompetenz in der EU noch nicht dort ist, wo es sein sollte. Als ESBG plädieren wir dafür, dass die zuständigen EU-Institutionen die Förderung der Vermittlung von Finanzwissen als einen ihrer Schwerpunkte betrachten. Wir sehen es als entscheidend an, Bürgerinnen und Bürger, und hier insbesondere die Jugend, bestmöglich zu befähigen, im Wirtschaftsleben erfolgreich zu sein. Dabei sind nicht nur komplexere Finanzkonzepte, sondern auch ganz grundlegende Sachverhalte des täglichen Lebens umfasst. So zum Beispiel die Bedeu-



Foto: Amrit Reschneider

Philip List (li.), Leiter Erste Financial Life Park, und Kuratorin Nina von Gayl führten Peter Simon durch das FLiP am Erste Campus in Wien.

tung von Spareinlagen, die Aufnahme einer Hypothek, die Notwendigkeit von Versicherungen bis hin zu Anlagemöglichkeiten für den Ruhestand. Auf EU-Ebene ist noch genug Gestaltungsspielraum, den sie auch nutzen sollte. Wir ermutigen die EU-Institutionen, beim Thema Finanzaufklärung proaktiv zu sein. Unsere Mitglieder stehen dabei gerne mit umfassendem Know-how zur Seite.

Sie sind nun seit beinahe einem Dreivierteljahr in Ihrer neuen Rolle. Was waren die Herausforderungen der letzten Monate und welche Ziele verfolgen Sie bei der zukünftigen Ausrichtung der WSBI-ESBG?

Simon: Zunächst war es mir wichtig, nicht nur das gemeinsame Büro von ESBG und WSBI in Brüssel sehr intensiv kennenzulernen, sondern auch den persönlichen Kontakt zu unseren Mitgliedern aufzubauen und mehr über deren Schwerpunkte und Bedürfnisse vor Ort zu erfahren. Obgleich die Corona-Situation den Einstieg als Geschäftsführer nicht unbedingt erleichtert hat, konnte ich unmittelbar sehr gut Fuß fassen und mit einer Umstrukturierung unserer Kommunikationsabteilung sowie der Weiterentwicklung der Vertretungsaktivitäten meine Arbeit aufnehmen. Bereits heute lässt sich klar sagen, dass die Covid-bedingte Veränderung der Arbeitsmodalitäten der weiteren Digitalisierung unserer Verbände einen ganz erheblichen Schub verpasst hat. Was die Außendarstellung unserer beiden Verbände anbelangt, ist es mein Ziel, die Sichtbarkeit von WSBI-ESBG vor allem bei Mandats- und Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern zu vergrößern. Die Sparkassen und Retailbanken genießen seit jeher einen guten Ruf. Sie sind für ihr von Verantwortungsbewusstsein getragenes Geschäftsmodell und ihr vielfältiges, oft auch sozial engagiertes gesellschaftliches Wirken bekannt. Mit diesen Wesensmerkmalen heben sie sich von anderen Instituten ab, sei es aus dem Bankensektor oder aus dem FinTech-Bereich. Diesen Unterschied gilt es in der Außenkommunikation weiter zu schärfen und noch besser her-

auszuarbeiten. Mit WSBI und ESBG sollen „die guten Banker“ assoziiert werden, denn dies spiegelt schließlich die Realität wider. Ein weiteres Ziel von mir ist es, eine noch engere inhaltliche Vernetzung der Aktivitäten von WSBI und ESBG zu erreichen und uns als gesuchte Plattform für den inhaltlichen Austausch über Kontinentsgrenzen hinaus zu etablieren.

Das Leitprinzip der EU lautet „In Vielfalt vereint“. Das gilt auch für die österreichischen Sparkassen, denn Regionalität ist ein bestimmendes Merkmal der österreichischen Sparkassengruppe. Wie muss ein europaweiter Ordnungsrahmen aussehen, der die spezifischen Merkmale der europäischen Sparkassen entsprechend berücksichtigt?

Simon: Dieses Leitprinzip gilt auch für den EU-Bankensektor. Diversität ist gut und wichtig, auch für Finanzstabilität. Man stelle sich vor, alle Banken in der EU hätten dasselbe Geschäftsmodell und dann käme eine Krise, die alle Marktteilnehmer auf die gleiche Weise trafe. Wir brauchen daher also eine Gesetzgebung, die Diversität fördert und das Verhältnismäßigkeits- sowie das Subsidiaritätsprinzip zur Grundlage hat. Dies sind Garantien für einen erfolgreichen europäischen Bankensektor, von dem alle Bürgerinnen und Bürger profitieren. In einem solchen Rahmen können Sparkassen ihre eigenen, seit mehr als 200 Jahren bewährten Geschäftsmodelle ausüben und ihren gesellschaftlichen Auftrag erfüllen. Unsere Mitgliedsinstitute dürfen nicht in ein Korsett gezwungen werden, das die „drei R“ als Grundlage unserer Geschäftsmodelle gefährden würde: Wir sind regional, responsible (verantwortlich) und retail, also filialorientiert. ESBG hat es sich zur Aufgabe gemacht, europäische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger genau auf diese Bedeutung aufmerksam zu machen, damit auch europäische Regulatorik einen Ordnungsrahmen garantiert, der gut für Sparkassen und damit auch gut für die Gesellschaft ist.

Wie können kleinere, regional tätige Sparkassen in Europa bei zunehmender Komplexität entlastet werden?

Simon: Dies gelingt vor allem durch Verhältnismäßigkeit und Proportionalität in Regulierung und Aufsicht. Hier hat sich schon einiges getan in den letzten Jahren. So schuf zum Beispiel die letzte Überarbeitung der Eigenkapitalverordnung CRR, für die ich zum damaligen Zeitpunkt als Verhandlungsführer des Europäischen Parlaments im Gesetzgebungsverfahren die Federführung innehatte, eigene Definitionen für kleine und nicht sehr komplexe Institute.

Sie beinhaltet auch einige andere Erleichterungen, wie zum Beispiel bei den Berichtspflichten. Ein Bericht der europäischen Bankenaufsichtsbehörde EBA von Anfang Juni stößt ebenfalls in diese Richtung vor. Sie stellt die berechnete Frage, wie man insbesondere für kleinere und nicht-komplexe Banken die Berichtskosten und den Berichtsaufwand weiter senken kann. Wir sind sehr erfreut über diese EBA-Empfehlungen und hoffen auf gewissenhafte und rasche Umsetzung. Generell muss man feststellen, dass Proportionalität bei den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern als Konzept angekommen ist, was uns unglaublich wichtig ist. Aber sicher kann hier noch mehr geleistet werden, wie auch der EBA-Bericht zeigt. Die ESBG wird hier nicht lockerlassen.

Die nachhaltige Ausrichtung des Bankensektors wird für die nächsten Jahre ein wesentlicher Treiber der Finanzbranche sein. Impact Investments sind momentan in aller Munde, doch es gibt noch weitere Nachhaltigkeitsinstrumente, die einen positiven Impact erzielen können. Welche davon werden Ihrer Meinung nach eine besondere Rolle spielen?

Simon: Nachhaltigkeit ist für Sparkassen nicht irgend ein neuer Trend, sondern selbstverständliches Prinzip des Wirtschaftens. Sparkassen sollten sich auch zukünftig darauf fokussieren, was sie gut können und wofür sie bekannt sind. Das ist eine nachhaltige, verantwortungsvolle, integrative, ihrer Region und deren Akteurinnen und Akteuren verpflichtete Geschäftspolitik. So erfüllen Sparkassen im Hinblick auf das „S“ von „ESG“ seit mehr als 200 Jahren hohe Standards. In der Nachhaltigkeitsdiskussion auf europäischer Ebene standen in den letzten Jahren vor allem Umweltaspekte im Fokus. Parallel wird zunehmend aber auch den sozialen Risiken und der sozialen Dimension von Nachhaltigkeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Und das ist gut so, denn auch der soziale Aspekt von guter Unternehmensführung muss bei ESG auf Augenhöhe mitbedacht werden, um eine ausgewogene Balance zwischen grüner und sozialer Nachhaltigkeit zu halten. Die ESBG begleitet diese Diskussion durch einen engen Austausch mit ihren Mitgliedern. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern auf europäischer Ebene in diesem Diskussionsprozess das seit jeher auf umfassende Nachhaltigkeit ausgelegte Geschäftsmodell der europäischen Sparkassen vor Augen zu führen. Und hier können wir als Sparkassenfamilie selbstbewusst viel vorweisen.



VBV-PENSIONSKASSE IST VORSORGE-CHAMPION

DIE VBV IST SEIT VIELEN JAHREN ÖSTERREICHS FÜHRENDE PENSIONSKASSE. DIESE POSITION KONNTE 2021 WEITER AUSGEBAUT UND DEUTLICH GESTÄRKT WERDEN.

Die VBV-Pensionskasse ist seit vielen Jahren Markt- und Innovationsführer bei betrieblicher Altersvorsorge. Immer mehr Unternehmen, darunter auch große Konzerne wie EVN, Porsche, Bosch und seit Juni 2021 auch Siemens Österreich, haben in den vergangenen Jahren ihre Firmenpensionen der VBV anvertraut. Insgesamt konnte die VBV-Pensionskasse den Markt im Neukundengeschäft in den letzten fünf Jahren klar dominieren, deutlich über ihren Marktanteil wachsen und zahlreiche Klein- und Mittelbetriebe von der Bedeutung einer betrieblichen Altersvorsorge überzeugen. So haben sich etwa bei den Ausschreibungen über 70 Prozent der KundInnen für die VBV entschieden.

MARKTFÜHRERSCHAFT AUSGEBAUT

Mit dem Gewinn des aktuellsten Neukunden Siemens konnte die VBV-Pensionskasse ihre Marktführerschaft im Jahr 2021 erneut kräftig ausbauen. Das für KundInnen veranlagte Vermögen wird damit Anfang 2022 voraus-

sichtlich auf rund 8,5 Milliarden Euro anwachsen. Auch die Zahl der Berechtigten steigt um etwa 16.000 Personen – auf über 350.000. Damit auch die Zufriedenheit der KundInnen sowie Berechtigten mit der VBV weiter steigt, wird stetig an der Weiterentwicklung der Service- und Betreuungsleistung gearbeitet.

Ein entscheidender Erfolgsfaktor der VBV-Pensionskasse gegenüber den Mitbewerbern ist ihre Vorreiterrolle beim Thema Nachhaltigkeit. Neben den regulatorischen Anforderungen, die erfüllt werden müssen, übernimmt die VBV durch nachhaltige Veranlagungsstrategien Verantwortung für kommende Generationen. Wichtige Beiträge zur Eindämmung der Erderwärmung waren eine deutliche Senkung des CO₂-Fußabdrucks in den Veranlagungsportfolios sowie aktive Investments in Bereiche wie erneuerbare Energie und Elektromobilität. Aber auch im Büroalltag wird daran gearbeitet, die Umweltleistungen kontinuierlich zu verbessern.



Foto: VBV/Richard Tanzer

VON STEPHAN SCOPPETTA

„UNSERE LANGFRISTIGE PERFORMANCE SPRICHT FÜR SICH“

GERNOT HESCHL, VORSTANDSVORSITZENDER DER VBV-PENSIONSKASSE, ÜBER TRANSPARENZ, HOHE VERANLAGEERTRÄGE UND DIE NOTWENDIGKEIT EINER BETRIEBLICHEN ALTERSVORSORGE.

Wo punktet die VBV Ihrer Meinung nach gegenüber den Mitbewerbern?

Gernot Heschl: Vor allem durch ein hochmotiviertes, erfahrenes Team, das gerne zusammenarbeitet und gemeinsam Neues vorantreibt und umsetzt. Wir punkten bei unseren Kundinnen und Kunden mit einem Zusammenspiel aus guter, stabiler Performance und einer nachhaltigen Veranlagungsphilosophie. Aber auch unsere innovativen digitalen Ansätze und Projekte, wie etwa das moderne Onlineservice „Meine VBV“, überzeugen bei den Unternehmen. Davon profitieren auch unsere Berechtigten, die dadurch einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu allen Informationen rund um ihr Pensionskassenmodell haben. Wir arbeiten auf allen Ebenen zukunfts- und kundenorientiert und stärken so unsere Position als Markt- und Innovationsführer.

Welche Rolle spielen dabei die Veranlagungserträge der vergangenen Jahre?

Heschl: Die guten Veranlagungserträge spielen mit Sicherheit eine große Rolle. 2019 konnten wir mit einem Ergebnis von +11,7 Prozent eines der besten Veranlagungsergebnisse seit Bestehen erzielen. Auch das schwierige Corona-Jahr 2020 haben wir mit +3,7 Prozent positiv abgeschlossen. Auf zehn Jahre gesehen liegen wir bei einer durchschnittlichen Performance von über vier Prozent pro Jahr. Das ist umso beachtlicher, wenn man bedenkt, dass wir uns schon lange in einem sehr niedrigen Zinsumfeld mit Null- oder sogar Negativzinsen bewegen. Gerade in der betrieblichen Altersvorsorge zählt die langfristige Perspektive, damit in der Ansparphase ein möglichst hohes Pensionskapital aufgebaut werden kann. Unsere langfristige Performance ist außerdem das beste Argument, um mit Eigenbeiträgen das Pensionskapital noch weiter zu erhöhen. Ich kann es wirklich jedem Berechtigten ans Herz legen, diese Möglichkeit zu nutzen!

Wie sehen Sie die Perspektiven für die VBV-Pensionskasse?

Heschl: Durch den demografischen Wandel und coronabedingte Staatsschulden wird die Finanzierbarkeit des staat-

lichen Pensionssystems sicher nicht einfacher werden in Zukunft. Die Einschnitte bei der staatlichen Pensionshöhe werden durch die vergangenen Pensionsreformen in den nächsten Jahren spürbar. Um den Lebensstandard auch im Alter halten zu können, wird eine betriebliche Altersvorsorge immer wichtiger werden. Es bräuchte allerdings staatliche Impulse und Anreize vor allem für Kleinbetriebe, damit auch diese für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine betriebliche Pensionsvorsorge abschließen. Es wäre außerdem wünschenswert, wenn es in allen Kollektivverträgen die Möglichkeit gäbe, Firmenpensionsmodelle ohne Zusatzkosten umzusetzen. Das ist derzeit nur bei sehr wenigen Kollektivverträgen der Fall, wird aber zum Beispiel in der IT-Branche sehr gut angenommen.



VBV ZUM 4. MAL IN FOLGE „BESTE PENSIONSKASSE“

2020 wurde die VBV-Pensionskasse bereits zum vierten Mal in Folge zur „Besten Pensionskasse“ Österreichs gewählt. Die Auszeichnung wird jährlich vom Finanzmagazin Börsianer vergeben. Die Auswertung und Datenanalyse erfolgte durch die renommierte Wirtschafts- und Steuerberatungskanzlei BDO Austria.

Mit hervorragenden Kennzahlen und Performannewerten sowie zukunftsweisenden, digital ausgelegten Strategien und umfassenden nachhaltigen Ansätzen konnte die VBV-Pensionskasse im goldenen Ranking der Pensionskassen überzeugen. Darüber hinaus wurde die VBV-Pensionskasse – wie auch bereits 2019 – zur „Nachhaltigsten Pensionskasse“ gewählt.

VON HERTA SCHEIDINGER

PRAXISGRÜNDUNG LEICHT GEMACHT

DER ENTSCHLUSS, EINE EIGENE PRAXIS ZU GRÜNDEN UND SICH ALS ÄRZTIN ODER ARZT NIEDERZULASSEN, WILL GUT GEPLANT SEIN, DENN ES GIBT ZAHLREICHE STOLPERSTEINE AUF DEM WEG ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT. DAS KUNDENCENTER FREIE BERUFE DER TIROLER SPARKASSE STEHT MIT RAT UND TAT ZUR SEITE.

Fasst man die Gründung einer eigenen Praxis ins Auge, so wird empfohlen mit der Vorbereitung des Eröffnens der eigenen Praxis spätestens ein Jahr vor Eröffnungstermin zu beginnen. Denn es gibt viel zu tun. Wer den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, ist nicht nur Ärztin oder Arzt, sondern gleichzeitig auch noch FinanzchefIn, PersonalchefIn, MarktingleiterIn und für die gesamte Verwaltung zuständig. Die Planung zur Praxisgründung muss also Themen wie Standort, Finanzierung, Versicherung, Steuern, Personal, Ordinationsbedarf, Marketing, Qualitätssicherung und EDV umfassen.

Es geht also darum, sich zusätzlich zu den medizinischen und fachlichen Kenntnissen auch kaufmännisches Wissen anzueignen, um Mitarbeitende zu führen sowie den wirtschaftlichen Erfolg zu sichern, damit die Praxis überlebensfähig ist.

KNOW-HOW ZÄHLT

Um neben der medizinischen Versorgung auch noch das eigene Unternehmen führen zu können, ist eine adäquate Beratung essenziell, denn ohne Hilfe ist die Praxisgründung nur schwer zu schaffen. Seit über 35 Jahren betreut die Tiroler Sparkasse mit einem eigenen Spezialisten-Team FreiberuflerInnen, zu denen auch Ärztinnen und Ärzte gehören. Ihre Anliegen werden professionell, unkompliziert und mit viel Engagement betreut. „Wir möchten unseren Kundinnen und Kunden am liebsten alle Fragen rund um das Thema Finanzen abnehmen, sodass sich unsere Freiberufler voll und ganz auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können“, so Christian Leitner, Leiter KundenCenter Freie Berufe der Tiroler Sparkasse, zu seiner Motivation. Warum es hier SpezialistInnen braucht? Weil FreiberuflerInnen im Finanzdienstleistungsbereich teilweise andere Voraussetzungen und Bedürfnisse haben als KundInnen in anderen Branchen. „Ärztinnen und Ärzte auf dem Weg zur eigenen Praxis können wir hauptsächlich durch unsere fachliche Expertise im Bereich Finanzieren, Absichern und Vorsorgen unterstützen. Wir arbeiten Hand in Hand mit den Gründerinnen und Gründern und deren steuerlicher Vertretung und gewährleisten eine flexible und individuelle

wie auch sehr rasche Abwicklung“, erklärt Christian Leitner. Durch jahrzehntelanges Know-how in diesem Bereich weiß man über die Spezifika bei Niederlassungen, wie zum Beispiel anfänglich erhöhtem Liquiditätsbedarf aufgrund der ersten Kassenabrechnung nach drei bis fünf Monaten, genau Bescheid und ist von Anfang an darauf eingestellt. „Wir vertrauen unseren Ärztinnen und Ärzten und wollen ihnen ein jahrzehntelanger Partner bis zur Praxisniederlegung oder -übergabe und noch weit darüber hinaus sein“, so Christian Leitner weiter.

„ÄRZTINNE UND ÄRZTE AUF DEM WEG ZUR EIGENEN PRAXIS KÖNNEN WIR HAUPTSÄCHLICH DURCH UNSERE FACHLICHE EXPERTISE IM BEREICH FINANZIEREN, ABSICHERN UND VORSORGEN UNTERSTÜTZEN.“

Christian Leitner,
Leiter KundenCenter Freie Berufe
Tiroler Sparkasse



Foto: Thomas Steinlechner

FRAGEN UND ANLIEGEN VOR EINER PRAXISGRÜNDUNG

Sehr interessant für die meisten GründerInnen sind Fragen über die Flexibilität der Finanzierung wie natürlich auch über die Verzinsung und etwaige Nebenkosten. Dazu Leitner: „Gerade anfangs ist es für viele unserer freiberuflichen Gründerinnen und Gründer wichtig, die Belastung möglichst gering zu halten. Hier bieten wir oftmals tilgungsfreie Zeiträume an. Die einzelnen Kosten wie auch die Gesamtkosten spielen natürlich für die meisten Neugründerinnen und -gründer auch eine wichtige Rolle. Fernab der fachlichen Fragen ist es unseren bei uns betreuten Freiberuflerinnen und Freiberuflern auch wichtig, dass die Vertrauensbasis stimmt und die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner kompetent, verlässlich und zeitnah agieren. Ich traue mich zu behaupten, dass wir diese Attribute erfüllen und unter anderem auch deshalb gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden entsprechend erfolgreich sind.“





Foto: ORF/Roman Zach

VON SANDRA WOBRAZEK

IN EINEM GESUNDEN KÖRPER ...

AUCH FITNESS UND ERNÄHRUNG UNTERLIEGEN TRENDS. DERZEIT BESONDERS ANGESAGT: VIRTUELLE KÖRPER-ERTÜCHTIGUNG UND SCHLINGENTRAINING. IN SACHEN ERNÄHRUNG WIRD VEGANISMUS IMMER BELIEBTER.

Er ist der Vorturner der Nation und leitet die größte Bewegungstruppe Österreichs – Philipp Jelinek mobilisiert und motiviert mit seiner allmorgentlichen ORF-Sendung „Fit mit Philipp“ täglich bis zu 220.000 Menschen. Mit Kniebeugen, Hampelmännern und Abfahrthocken – pro Sendung werden zehn aus einem Pool von 90 Übungen gezeigt – trainieren seit März 2020 SchülerInnen, Studierende, ManagerInnen, SeniorInnen bis zu fünfmal die Woche Muskeln, Balance, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer.

„Wir haben sehr viele Bewegungsmuffel zu ehemaligen Bewegungsmuffeln gemacht“, berichtet Philipp Jelinek. „Denn die Menschen sehen, wie gut es ihnen tut und wie sehr Regelmäßigkeit zum Erfolg führt. Laut WHO sollte man pro Woche 150 Minuten Bewegung machen. Wenn man unsere täglichen Bewegungseinheiten mit Laufen und Spaziergän-

gen kombiniert, hat man mehr als ausreichend etwas für seine Gesundheit getan.“

Der Sportexperte sagt, dass sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen den zunehmenden Haltungsschäden, durch viel Sitzen und mangelnde Bewegung, entgegengewirkt werden muss, um langfristige körperliche Probleme zu vermeiden. Seiner Meinung nach am wichtigsten, damit all die verschiedenen Bewegungs- und Sportprogramme nachhaltig sind: „Dass man schnell Erfolgserlebnisse hat. Wenn das Training zu komplex ist, steigt man rasch aus – und lässt es dann lieber wieder bleiben.“

ONLINE-TRAINING

Die Begeisterung für „Fit mit Philipp“ – im Mai 2021 mit einer Romy ausgezeichnet – entspricht dem Zeitgeist und

Triathlet Philipp Jelinek turnt bei „Fit mit Philipp“ mit bis zu 220.000 ZuschauerInnen.
 „Die Menschen schätzen, dass sie einfach und unkompliziert zu Hause trainieren können.“

steht für einen von zahlreichen Fitness- und Gesundheitstrends, die, auch bedingt durch die zahlreichen Lockdowns der Covid-19-Pandemie, beschleunigt wurden. Einer davon: virtuelles Training. Auch, wenn schon länger wieder Live-Training stattfinden kann, sind sie nach wie vor beliebt – von Mitturnen vor dem Fernseher über Kurse via Online-Portale wie Zoom bis hin zu YouTube-Videos, bei denen man zeitunabhängig mitturnen kann.

Besonders auffällig: dass vor allem Angebote und Sportarten boomen, die keine großen und teuren Geräte brauchen und zeit- und ortsunabhängig sind. „Die Menschen schätzen an meiner Sendung die Möglichkeit, zu Hause zu trainieren. Man braucht nirgends hinfahren, kann sogar in der Badehose oder auch im Pyjama mitmachen. Es ist kein großer Aufwand, auch, weil die Einheiten nur rund 20 Minuten dauern und man sich dennoch etwas Gutes getan hat.“

DIE KRAFT DES KÖRPERS

Ebenfalls im sportlichen Aufwärtstrend: Sport mit Eigengewicht, wie klassische Liegestütze, Trainings mit Wasserflaschen als Hantel-Ersatz oder komplexe Übungen mit Schlingen, den so genannten „Slings“. Die Seile und Gurte werden mit einem Haken an der Decke, einer Halterung am Türstock oder einfach an einem Baum befestigt. Mit dem eigenen Körpergewicht als Last und als Widerstand für die Muskulatur können die Übungen, von denen es bereits mehr als 300 gibt, auch in Räumen mit wenig Platz ausgeführt werden.

Einst vor allem in der Physiotherapie verwendet, ist diese Art des Krafttrainings mittlerweile bei FreizeitsportlerInnen immer beliebter. Denn durch die instabilen Gurte wird die Haltung verbessert, Rückenschmerzen vorgebeugt und der Körper die ganze Zeit über gefordert. So werden auch tieferliegende Muskelschichten aktiviert, die man mit klassischen Bodyweight-Übungen kaum erreichen kann.

Bei all der Vielfalt an Fitnesstrends gilt jedoch: Jeder muss für sich herausfinden, was das Passende ist, womit er sich wohlfühlt, Körper und Geist fit zu halten. Auch Philipp Jelinek weiß, dass Spaß einer der wichtigsten Faktoren ist: „Denn so bleibt man gerne und langfristig an Bewegung dran.“

VEGAN LIEGT IM TREND

Doch nicht nur Sport und Bewegung, auch was wir essen ist bestimmten Trends unterworfen. Aktuell besonders beliebt: vegane Ernährung. Waren es noch vor kurzem vor allem vegetarische Speisen, die Foodies begeisterten, verzichten jetzt immer mehr Menschen nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Lebensmittel wie Milch, Eier, Käse und Honig. In Österreich ernähren sich bereits mehr als 80.000

Menschen frei von tierischen Produkten – und ihre Zahl steigt stetig. Eine Studie des Lieferdienstes Lieferando, 2020 in Kooperation mit dem Marktforschungsinstitut Kantar durchgeführt, belegt den Trend: So gaben 43 Prozent der Befragten an, sich häufiger für vegane Mahlzeiten zu interessieren als früher. Bei den 18-bis-35-Jährigen sind es sogar 76 Prozent. Zunahme der veganen Lieferando-Bestellungen in ganz Österreich im Vergleich zum November des Vorjahres: 135 Prozent.

Wie beliebt eine rein pflanzliche Ernährung tatsächlich ist, zeigt sich auch an der rasant wachsenden Zahl veganer Lebensmittel in den Supermärkten, veganer Speisen in Restaurants sowie diverser veganer Koch- und Backbücher und Blogs, die Veganismus zu einem Instagram-tauglichen Lifestyle erhoben haben. Auf eatthisorg, einem der beliebtesten Veganer-Instagram-Accounts im deutschsprachigen Raum, teilen die beiden Foodblogger Nadine und Jörg regelmäßig pflanzliche Rezepte, denen bereits 188.000 Menschen folgen.

„VEGANE ERNÄHRUNG LIEGT IM TREND. WICHTIG IST, DASS MAN DABEI ALLE WICHTIGEN NÄHRSTOFFE ZU SICH NIMMT.“

Lisa Kerschbaumer,
Ernährungswissenschaftlerin



Foto: Julia Six

AUF AUSGEWOGENHEIT ACHTEN

Gerade bei veganer Ernährung muss man allerdings auf die Ausgewogenheit achten, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Lisa Kerschbaumer von Educa. „Wenn man sich rein vegan ernähren möchte, sollte man sich genau damit befassen, welche Produkte welche Nährstoffe beinhalten. Denn Eiweiß, das in tierischen Produkten vorkommt, ist in Pflanzen nur in geringeren Konzentrationen enthalten. Deshalb müssen Veganer auch oft Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um einem Mangel vorzubeugen, da mit zunehmendem Alter Muskeln und Knochen abbauen. Das Gleiche gilt für Vitamin D, das in Eigelb vorkommt, und für Eisen, von dem vor allem Frauen oft zu wenig haben.“

Dass sogar in der, bekanntermaßen dem fleischlichen Genuss nicht abgeneigten, österreichischen Küche vegane Gerichte möglich sind, beweist das Kochbuch „Vegan Österreich“. Darin hat Autorin Kristina Unterweger Klasker der alpenländischen Küche neu und gänzlich ohne Milch, Butter oder Eier interpretiert – vom Eierschwammerlgulasch über Pressknödel mit Rübekraut bis zu Bauernkrapfen mit Preiselbeermarmelade.

VON GERRIT GUBO

»» DIE EINSTELLUNG GIBT ENERGIE!

JULIA DUJMOVITS, OLYMPIASIEGERIN IM SNOWBOARD, YOGATRAINERIN & MENTAL COACH BEI DEN HEALTHDOCTORS, ÜBER MENTALITÄT, EINE GESUNDE EINSTELLUNG UND DIE AUSWIRKUNG POSITIVER GEDANKEN AUF DEN ALLTAG. DIE SPITZENSORTLERIN WEISS, WIE MAN DAS EIGENE MINDSET FÜR EINEN GESÜNDEREN LEBENSSTIL NÜTZT.

Fotos: healthdoctors



*Wenn Sie an Ihre Vergangenheit denken:
Wie hat sich Ihre Mentalität, Ihr Mindset auf Ihre sportliche Karriere ausgewirkt?*

Julia Dujmovits: Alles beginnt mit Träumen, Visionen und dem Gefühl dazu. Ich habe schon als Kind intuitiv Techniken „angewandt“, die ich später im Leistungssport im Mentaltraining kennenlernte. In einem Zustand von Freude, Begeisterung, Neugier und Vertrauen kommt alles Weitere von selbst. Der beste Coach ist immer das eigene Herz. Natürlich hat mich Leistungssport mental geprägt und gestärkt: durch Extremsituationen, Verletzungen, Niederlagen, Erfolge. Der Schlüssel für mich ist immer Vertrauen und der Mut, auch loszulassen zu können. Mich begeistert es, innere Begrenzungen zu verschieben und im nächsten Moment die Auswirkungen im Außen zu beobachten. Jeder einzelne Gedanke hat seine Auswirkung.

Warum ist es so wichtig, mit der richtigen Einstellung an das Thema Fitness heranzugehen?

Dujmovits: Weil die Einstellung innerlich füllt und Energie gibt – oder eben leer macht. Es macht mehr Sinn, mit voller Aufmerksamkeit am Strand die Sonne zu genießen als genervt, unmotiviert und mit einem „Muss“ im Fitness-Studio zu stehen. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, nicht ins Leere zu trainieren. Das heißt, wenn man Fitness macht, dann macht man Fitness! (lacht)

Bis zu welchem Grad ist eigentlich Mentalität bzw. Mindset trainierbar?

Dujmovits: Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Mindset zu trainieren. Man sollte Herausforderungen finden, die einem Spaß machen. Was würden Sie normalerweise nie tun? Machen Sie genau das! Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten – was würde passieren, wenn Sie sie ändern würden? Es ist sehr wichtig, seine Ziele und Träume zu kennen!

Warum sollten Gesundheit, Fitness und Mentalität als Einheit begriffen werden?

Dujmovits: Alles ist immer und in jedem Moment miteinander verbunden. Gefühle, Gedanken, Motivation, innerliche Ausrichtung, Bewusstsein. Alles hat Einfluss auf unser Leben. Fitness stärkt das Mindset und das Mindset wiederum stärkt die Fitness. Wenn Sie fit sind, auf Ihre Ernährung achten und Ihrem Körper Gutes tun, ist Ihr Kopf frei, kann klar denken und den Fokus auf die für Sie wirklich wichtigen Dinge legen!

Wie sieht ein gesundes Mindset in punkto Fitness aus?

Dujmovits: Es ist die Begeisterung an der Bewegung an sich, der Weg – nicht das Ziel. Das Ziel ist ein Wegweiser, aber nicht die Motivation.

Sie sind Beraterin bei den healthdoctors – womit genau beschäftigen Sie sich hier, was ist das Besondere an dem Konzept?

Dujmovits: Die healthdoctors sind das ExpertInnen-Netzwerk für Orthopädie, Bewegung, Ernährung und Mindset. Wir haben hier etwas Großes gestartet und unsere Vision ist es, die Menschen auf dem Weg zu ihrem besten Leben zu begleiten! Es ist wichtig zu erkennen, dass jeder sein eigenes bestes Leben führen kann. Jeder Mensch hat seine persönliche Bühne und bringt andere Voraussetzungen mit. Genau dort setzen wir als ExpertInnen-Team an – wir evaluieren den Ist-Stand und die Ziele gemeinsam mit unseren Klienten, erarbeiten maßgeschneiderte Konzepte, individuelle Therapiepläne und begleiten so nachhaltig auf dem Weg zu mehr Agilität, Lebensfreude und Vitalität. Das Besondere an dem Konzept ist, dass wir präventiv, ganzheitlich und begleitend arbeiten. Nur so kann jeder Klient auch laufend seine persönlichen Erfolge feiern. Wir arbeiten im Team und wenn gewünscht auch fachübergreifend. Mit an Bord sind Orthopädinnen und Orthopäden, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Bewegungscoaches, Yogatrainerinnen und Yogatrainer, Lebensberaterinnen und -berater, Ernährungs- und Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sowie Mental Coaches.

Geben Sie uns einen Tipp: Wo fängt man am besten mit dem Training des eigenen Mindsets an?

Dujmovits: Überlegen Sie mal: Von angenommen 100 Gedanken – wie viele Ihrer Gedanken sind erfüllt von Gesundheit, Stärke und Wohlfühlen? Und wie viele Ihrer Gedanken aus diesen 100 richten sich an Schmerz, Angst und Verletzungen? Es ist wichtig zu wissen, dass der Fokus unserer Gedanken unsere Energie und somit unser Tun bestimmt. Tipp: Trainieren Sie die Ausrichtung Ihrer Gedanken, indem Sie den Fokus ganz bewusst täglich eine Minute nur auf Ihre eigene Atmung richten. Konzentrieren Sie sich nur darauf und blenden Sie alle Gedanken dabei aus.

TIPP: RE/MIND APP

Julia Dujmovits hat gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner eine Atmungsapp entwickelt. In der App gibt es tägliche Atemsessions für einen gesünderen Lebensstil mit SpitzensportlerInnen, AtemspezialistInnen und UnternehmerInnen. Alle TeilnehmerInnen atmen synchron. RE/MIND ist ein sehr wirksames Tool und schafft eine tiefe Verbindung zu sich selbst und Menschen in aller Welt. www.remindunite.com

Weitere Informationen über Julia Dujmovits als healthdoctors-Expertin finden Sie hier: www.healthdoctors.at/dujmovits-mentaltraining

FÜNF

FRAGEN

AN ...

INTERVIEW: SANDRA WOBRAZEK

TIKTOKER DR. DR. MONEY, ALIAS CHRISTOF MORO, ÜBER FINANZ-FITTE TEENAGER, DEN GESUNDEN UMGANG MIT GELD UND WELCHE FINANZIELLEN THEMEN DIE JUGEND BESCHÄFTIGEN.

1. WIE FIT SIND TEENAGER IN SACHEN FINANZEN? Das Wissensniveau variiert von Klasse zu Klasse und ist unabhängig vom Schultypus. Tatsache ist, dass Finanzbildung noch viel zu wenig strukturell in allen Schultypen vermittelt wird. Es gibt Finanz-affine Kinder und manche Kids sind da weniger fit – wichtig ist, dass bei Finanzbildung und -kompetenz etwas getan wird. Wir im FLiP (Anm.: Erste Financial Life Park) können in jedem Fall unseren Beitrag dazu leisten. **2. WELCHE THEMEN BESCHÄFTIGEN JUNGE MENSCHEN IM UMGANG MIT GELD DERZEIT?** Ausgaben, Einnahmen, Verschuldung – ein Schlagwort ist auch immer die Kontoüberziehung. Auch die Themen Kreditkarte und Onlinezahlung sind relevant – für Jugendliche ist die Debitkarte der Erste Bank interessant, weil man damit online zahlen kann, das Geld gleich abgebucht wird und keine Verschuldungsgefahr besteht. Ich habe auch das Gefühl, dass sich Jugendliche für das Thema Aktien und Investieren generell interessieren – bei vielen ist angekommen, dass man mit dem herkömmlichen Sparen nicht mehr so gut fährt wie früher. **3. WIE KANN MAN EINEN GESUNDEN UMGANG MIT GELD LERNEN?** Primär über Eltern und Familie. Das Allererste ist der korrekte Umgang von Eltern mit dem Taschengeld. Wichtig ist, dass man Taschengeld nicht als Erziehungsmaßnahme sieht und es den Kindern entzieht, wenn sie sich nicht richtig verhalten, sondern dass es dazu dient, den Umgang mit Geld zu erlernen. Dafür braucht es Abmachungen, die strikt eingehalten werden – wieviel und wie oft es Taschengeld gibt, was damit bezahlt werden muss – und es darf dann keine Zuschüsse geben. **4. MACHT GELD GLÜCKLICH?** Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen: Eine Studie der Purdue University besagt, dass sehr viel Geld eher nicht glücklich macht, während kein Geld unglücklich macht. Es muss ein gewisser Lebensstandard finanziert werden, damit das emotionale Wohlbefinden gesichert ist. Diese Studie hat als Grenzwert ein Netto-Jahreseinkommen von 60.000 Euro ermittelt – ab diesem Wert macht mehr Geld nicht glücklicher. **5. WAS IST IHNEN BEI DER VERMITTLUNG DER INHALTE IHRER DR. DR. MONEY-VIDEOS AUF TIKTOK WICHTIG?** Mir ist bei den Videos wichtig, dass die Inhalte wirklich niederschwellig aufbereitet sind, sowohl vom Umfang als auch vom Sprachniveau her. Ganz wichtig ist auch, dass der Spaß nicht fehlt, denn die Videos sollen unterhalten – und dabei gleichzeitig Finanzwissen vermitteln.

INFO: Christof Moro ist seit 2016 bei der Erste Bank und arbeitet seit seinem Abschluss 2018 in Kommunikationsmanagement im Erste Financial Life Park (FLiP) als Brand, Web und Social Media Manager. Zusätzlich verkörpert er die von Spark7 ins Leben gerufene Figur Dr. Dr. Money. Alle Videos unter [tiktok.com/@erstebank.sparkasse](https://www.tiktok.com/@erstebank.sparkasse) oder [sparkasse.at/drdrmoney](https://www.sparkasse.at/drdrmoney). Alle Infos zum FLiP: [financiallifepark.at](https://www.financiallifepark.at)

ERSTE  SPARKASSE 



Jetzt
3 Monate
kostenlos
testen*

George Pro

Für kleine Unter-
nehmen und
große Projekte.

* Nach Ablauf der 3 Monate kostet George Pro 6,99 Euro/Monat.

Scannen Sie den QR-Code und folgen Sie dem ÖSPV auch auf LinkedIn.

