

ESV - SIGWE JOURNAL

INFO Blatt des ESV – Sigwe

Jahrg./Nr.2024/4

Erscheinungsmonat Dezember 2024

*Die Vereinsleitung des ESV – SIGWE
und die Redaktion des Journals wünscht
Frohe Weihnachten
und hofft auf ein solidarisches Jahr 2025*

*Wir möchten uns bei allen für ihre Treue und
Unterstützung bedanken.*



EINLADUNG



Die Pensionisten der Ortsgruppe SIGWE/EWA und die ESV
SIGWE Pensionisten laden gemeinsam zur



Weihnachtsfeier

am 11. Dezember 2024
ab 10.00 Uhr



ins Falkensteiner Stüberl
Kleistgasse 28
1030 Wien
ein.



Harald Poupa
Vorsitzender

Toni Stöger
Pensionistensprecher
Gerhard Jokl
ESV SIGWE Sektion Pensionisten

Herbert Krasinger
Obmann

WEIHNACHTEN



Weihnachten 2024

Ich wollte eigentlich über Weihnachten schreiben wie diese Zeit uns Zuversicht vermittelt und Freude einkehren sollte, leider ist dies heuer nicht der Fall.



Vor genau einem Jahr wurde Toni und ich mit dem goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um den Eisenbahnersport ausgezeichnet.

Bei dieser Feierlichkeit wurde uns die volle Unterstützung des Dachverbandes und der Region Ost zugesichert und ich höre noch die lobenden Worte das der ESV-SIGWE ein vorzeige Verein sei.

Auf diese Worte basierend wurden in unserem Sporthaus in Kitzbühel Renovierungsarbeiten und Modernisierungen geplant und im April durchgeführt.



Diese wurden natürlich von unseren Kollegen in Eigenleistung durchgeführt und wir suchten natürlich um zugesagten Unterstützungen an.

Die Investitionen machten am Ende ca. 10.000.- Euro aus.

Am 28. November 2024 wurde uns nach Anfrage ob über das Ansuchen schon eine Entscheidung getroffen wurde, mitgeteilt das von den 10.000.- Euro nur 3.235.- Euro unterstützungswürdig sind und daher eine Unterstützung von € 700.- zugesagt wurde.

Weihnachten 2024 ist für den Verein natürlich nicht so wie wir es uns vorgestellt haben, trotzdem habe ich die positive Einstellung das die Familie ESV-SIGWE auch diese Situation meistert wird.

*Ich wünsche allen Lesern und Freunden ein frohes
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr
Euer Hans Wallner*





PENSIONISTEN



Unser 22. Sigwe- Senioren Treffen

Am Mittwoch den 13. November Mai fand unser Treffen wieder statt. Als ich und Günther im Gasthaus Simon ankamen, waren einige schon anwesend und die



Unterhaltung lief bereits auf vollen Touren. Dank gilt jenen die mich angerufen habe, dass sie diesmal nicht am Treffen teilnehmen können. Wären die auch gekommen die abgesagt haben, hätten wir vermutlich das erstmals das Extrazimmer mit unseren Pensionisten gefühlt. Ich wiederhole mich wieder einmal, leider ist der Kontakt zu einigen



Kollegen der Werkstätte verloren gegangen. War doch am Anfang des Jungpensionisten Treffens doch mehrheitlichen ehemaligen Mitarbeiter der Werkstätten gekommen. Schon am Beginn von mir organisierten Treffen, waren keine Kollegen der Schlossereien mit von Partie. Ich habe versucht, den Grund für das Desinteresse zu erfahren. Leider konnte ich keine Antwort dafür bekommen, ja wie es ist, so ist es eben. Dafür kommen die Kollegen der Montage und Erhaltung gerne und ich habe den Eindruck gewonnen sie kommen gerne. Manche nehmen sogar eine zeitaufwendige Anfahrt gern in Kauf. Danke, mich freut es, dass sich die Mühe lohnt ein Treffen zu organisieren. Alle Fotos vom 22. Treffen werden nach dem Erscheinen dieser Ausgabe auf unserer



Homepage zum Anschauen und zum Herunterladen bereit sein. Ich möchte auch noch daran erinnern, dass jeden 2. Donnerstag im Monat gibt es auch die Möglichkeit ehemalige Kollegen der Montage und Erhaltung zu Treffen.



PENSIONISTEN



Die Neue SIGWE



Am 24. Oktober 2024, hatte ich die Möglichkeit mit meinen ehemaligen Kollegen der beiden Mechaniker Werkstätten den neuen Standort der Dienststelle zu besichtigen. Der neue Standort der Dienststelle liegt im Bereich des ehemaligen Bahnhofs Brigittenau zwischen der Floridsdorfer Brücke und Nordbrücke. Das Bild links zeigt die Örtlichkeit vor dem Baubeginn in Richtung der Floridsdorfer Brücke.



Die beiden Abteilungen teilen sich dann die neuen Räume gemeinsam. Ein Büro wo beide Führungskräfte sitzen werden, ist in etwa in der Mitte der zukünftigen Werkstatt aufgebaut. Auch die zukünftige Schlosserwerkstatt konnte ich besichtigen. Auch dort werden die verschiedenen Abteilungen zusammengefasst. Für mich schwer vorstellbar, aber ich werde mich



nach dem Umzug, wenn sich eine Möglichkeit ergibt, mit der Kamera Umschau halten und berichten. Der Umzug soll Ende Mai 2025 vollzogen sein und die alte Sigwe im Juni leer an ÖBB Immobilien übergeben werden. Ich persönlich habe den Eindruck gewonnen, dass viele Wünsche, Einwände und Bedenken einfach ignoriert und vergessen hat. Anscheinend ist ein miteinander reden in dem modernen Unternehmen ÖBB abhandengekommen. Auch das Vorratslager, das zurzeit am ehemaligen Nordwestbahnhof befindet wird auch dorthin verlegt. Auch der Bereich INFRA Fahrweg hat auch Platzbedarf angemeldet, das ist aber noch nicht zur Gänze abgeklärt. Vermutlich musste das Projekt so günstig sein wie nur möglich. Die heutige Dienststellen Leitung ist nicht zu beneiden.



PENSIONISTEN

Unser nächstes geplantes
Mittwoch den
21. Mai 2025 ab 13 Uhr



Der Standort ist an der Ecke
Dresdnerstraße /
Donaueschingenstraße.
Erreichbar über die
Schnellbahnstation
Traisengasse Ausgang in
Richtung Donaueschingen



Straße, UKH Lorenz Böhler in Richtung Stadteinwärts
ist das Gasthaus auch schon zusehen, siehe auch Bild.

***Wir wünschen allen Geburtstagskindern die in den nächsten drei Monaten
Geburtstag feiern alles Gute, viel Gesundheit und eine gute Zeit!***

Danke an die Kollegen, die mir
Nachrichten weiterleiten. Wir möchten mit
herzlichste Anteilnahme mitteilen und werden



erhalten.

Todesanzeigen schicken. So kann ich diese
diesen Zeilen allen Angehörigen unsere
den Kollegen Innen ein ehrendes Andenken

Gestern ist vorbei, morgen sorgt Gott für Dich, heute lebe!



Anfragen an Gerhard 069919256161
E-Mail: rheingold57@gmx.at

Günther 0699 10554068
E-Mail: guenther.jokl@chello.at

Allen Leser des SIGWE Journal wünschen wir ein besinnliches Weihnachtsfest und
alles Gut für das Jahr 2025

Gerhard & Günther

ESV SIGWE JOURNAL Nr. 4/2024

Seite 6

VIDA EHRUNGEN 2024

Auch in diesem Jahr wurden Kollegen der SIGWE für langjährige Mitgliedschaft beim Österreichischen Gewerkschaftsbund geehrt. Bei einer Festveranstaltung am 21. Oktober im Haus des ÖGB überreichten der Landesvorsitzende Wien der Gewerkschaft VIDA Helmut Gruber und die Generalsekretärin der Gewerkschaft VIDA Kerstin Cap den Kollegen ihre Urkunden. Begleitet wurden die Kollegen von der Landesvorsitzenden der Pensionisten Wien Helene Starzer und dem Pensionistenbetreuer der OG SIGWE/EWA Anton Stöger

Geehrt wurden für

60 jährige Mitgliedschaft die Kollegen Schmid Peter, Wolf Johann, und Schöll Josef, für

50 jährige Mitgliedschaft die Kollegen Jokl Günter und Konrad Erwin.

Dem leider nicht mehr mobilen Peter Schmid überbrachte Pensionistenbetreuer Toni Stöger gemeinsam mit Kollegen Hansi Wolf die Ehrung in seiner Wohnung, Hansi Wolf selbst wurden im Kreise der SIGWE Pensionisten im Gasthaus Simon die Ehrengeschenke überreicht.



VIDA EHRUNGEN 2024



oben: Hansi Wolf und Toni Stöger bei Peter Schmieid - unten: Toni Stöger und Hansi Wolf



Bericht: Toni Stöger

IN MEMORIAM ERWIN KONRAD

Am 26. Oktober 2024 ist unser langjähriger Freund und Kollege **Erwin Konrad** im 85. Lebensjahr verstorben.

Erwin Konrad war Werkmeister in der Anstreicherei der Signalstreckenleitung Wien. Er bewährte sich nicht nur als kompetenter Fachmann und liebenswerter Kollege in unserem Betrieb, sondern war auch einer der treibenden Kräfte des Sportvereins ESV SIGWE.

Er war leidenschaftlicher Bergsteiger, Schifahrer und Radfahrer und in all diesen Bereichen seinen Kollegen ein Vorbild.

Erwin Konrad gründete mit Reinhard Deutsch die Sektion Radsport und führte mit ihm die Radsportgruppe auf fast alle namhaften Radwege nicht nur in Österreich sondern auch in weiten Teilen Europas. Erwin war mit dabei bei den diversen Schitagen in der Schiregion Amadé, in Kitzbühel und bei den Schirennen des ESV SIGWE.

Erwin Konrad war ein verlässlicher Sportkamerad, den alle Kollegen sehr schätzten und verbrachte auch viele Stunden und Tage mit Erhaltungsarbeiten an den Sportheimen des ESV SIGWE in Kitzbühel und Spital am Semmering.



, Erwin Konrad, Willi Vockel, Toni Stöger

Am 4. November 2024 durften wir ihn gemeinsam mit seiner Familie am Breitenfurter Friedhof zu seiner letzten Ruhestätte begleiten.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

(Bericht: Toni Stöger)

INFRA NEWS

Liebe NEWS Leserinnen und Leser!

Ich stehe am Bahnsteig in Pürbach Schrems und warte auf den Reg 41 nach Wien Franz Josefs Bahnhof. 5 Minuten vor der planmäßigen Ankunft ertönt die freundliche Damenstimme: „Der Reg 41 von Gmünd nach Wien Franz Josefs Bahnhof entfällt aus betrieblichen Gründen.“ Ich habe einen wichtigen Termin in Wien und der nächste Zug fährt planmäßig in zwei Stunden. Also schnell zum Auto am Park and Ride und schnell auf die Bundesstraße und dann auf die Stockerauer Autobahn. Zum Termin komme ich gerade rechtzeitig. Während der Sitzung fällt mir ein, dass ich auf diesem Auto keine Autobahnvignette habe, als Waldviertler, der nach Wien sonst nur mit der Bahn fährt ein unnützer Luxus. Natürlich kommt ein freundlicher Brief von der ASFINAG um eine milde Gabe von € 120., dazu die Treibstoffkosten – ein ganz schön kostspieliger Ausflug – aus betrieblichen Gründen. Am Bahnhof in Deutschkreuz steige ich in den City Yet nach Wien Hauptbahnhof. Knapp vor Wulkaprodersdorf verspüre ich den Drang das WC aufsuchen zu müssen. Zu meinem größten Entsetzen ist das einzige WC in der Garnitur schadhaft und verschlossen. Guter Rat ist teuer – zum Glück wird in Wulkaprodersdorf ein zweiter Triebwagen angehängt. Ich springe so schnell, wie schon lange nicht, auf den Bahnsteig und in die angehängte Garnitur, zum Glück ist dieses WC benutzbar. Ich will mir nicht ausmalen wie die Sache ausgegangen wäre wenn nichtEs tut mir leid, aber das ist nicht mehr meine Bahn.

T.S.

Ing. Dietmar Krenn INFRA SAE Region Ost 1

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu und wieder ist es Zeit Bilanz über das vergangene Jahr zu ziehen. 2024 war wie die Jahre zuvor schon für das Team von ST Ost 1 sehr fordernd. Die Großprojekte Schnellbahn Wien (konkret Wien Praterstern sowie Abstellanlage Floridsdorf), Ausbau Nordbahn Südteil (ESTW Deutsch Wagram) sowie Neubau des ESTW Maxing inkl. der ganzen Anpassungen der Nachbarbetriebsstellen Wien Matzleinsdorf, Hütteldorf und Penzing waren nur die Highlights. Zusätzlich wurde die neue BFZ Wien in Stadlau eröffnet, wo es dann in weiterer Folge dieses Jahr auch wieder zahlreiche Migrationen von Betriebsstellen gab. Außerdem gab es wie jedes Jahr die obligatorischen Weichen- und Gleisneulagen sowie einige Neubauten von Eisenbahnkreuzungen und ETCS wird auch immer öfters ein Thema bei uns. Natürlich wurde auch schon bereits mit den Planungen für die Projekte 2025 begonnen (z.B. weitere Bauphasen Schnellbahn Wien, Nordbahn).

Trotz der teilw. noch jungen Technikertruppe (Alter und/oder Erfahrung) haben wir als Team der Ost 1 auch dieses Jahr wieder geschafft und darauf sind wir stolz. Obwohl es bei uns und unseren Partnern nach wie vor einen Ressourcenmangel (an erfahrenen MA) gibt, schaffen wir es doch immer wieder die Projekte umzusetzen.

Spannend wird für uns als Technikmanagement 2025 wie die ReOrga vom neuen Geschäftsfeld Warenversorgung (inkl. Übersiedelung von der Innstrasse nach Brigittenau sowie der Eingliederung des ASC-B) passieren wird. Da die Projekte nicht still stehen, wird das sicher eine Herausforderung werden, damit es keine zu großen Auswirkungen auf die Projektumsetzung gibt.

INFRA NEWS

Rückblickend betrachtet war 2024 für die Sicherheitstechnik wieder herausfordernd, aber wir haben auch dieses Jahr erfolgreich geschafft. Danke auch an unsere Partner intern und extern, die dazu beigetragen haben.

Ich wünsche allen Leser:innen schöne, erholsame Feiertage sowie ein gesundes und erfolgreiches 2025!

Dietmar Krenn

Ing. Stefan Jockl INFRA SAE Region Ost 3

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Das Hochwasser hat abgesehen von den sicherheitsbedingten Streckensperren in der Ost 3 glücklicherweise keine größeren Schäden angerichtet.

Der Bahnhofsumbau in Gramatneusiedl wurde mittlerweile – bis auf ein paar Restarbeiten – abgeschlossen und der Bahnhof offiziell eröffnet.

Mit dem Nationalfeiertag wurden die ESTWs Spital am Semmering und Mürzzuschlag in die BFZ Wien migriert. Somit wird nun der gesamte Semmering aus der BFZ Wien überwacht.

In Wiener Neustadt sind mit den Herbstferien beginnend erste, vorgezogene Maßnahmen für die Elektrifizierung der Mattersburgerbahn umgesetzt worden. So sind unter anderen neuen Weichen eingebaut worden und zwei EK aufgelassen worden. Gerade die Errichtung einer Unterführung mit der B54 bringt eine merkliche Verbesserung in diesem Bereich.

Bei den zuletzt angeführten Regionalbahnen gibt es nun mit der Firma Scheidt & Bachmann einen bewährten Lieferanten für zuverlässige Nebenbahntechnik. Noch aktuell sollen die Mattersburgerbahn in 2026 als erste Strecke in der Ost 3 in Nebenbahntechnik in Betrieb gehen. Nach aktuellem Stand folgen in 2027 die Puchbergbahn inkl. der Flügelbahn (Verbindung Bad Fischau-Brunn – Wöllersdorf) und der Abschnitt Traiskirchen (e) und Tattendorf.

Leider befinden wir uns als ÖBB-Infrastruktur allerdings in der unangenehmen Situation bei vielen Behördenverfahren mit vielen Einsprüchen des VAI konfrontiert zu werden. Dies zieht sich sowohl durch Baugenehmigungen und wird möglicherweise in naher Zukunft schon Auswirkungen auf die Umsetzung großer Infrastrukturprojekte haben. Zusätzlich gibt es auch Betriebsbewilligungen Einsprüche und dies führt unter anderem dazu, dass ETCS Level 2 – abgesehen von den in Betrieb befindlichen Strecken – nicht in Betrieb gehen kann.

Stefan Jockl

Ing. Blerim SADIKU, M.A.

GB Streckenmanagement und Anlagenentwicklung

GF Warenversorgung

Leiter Center of Competence Sicherheitstechnik

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Innovative Produktion - Videoüberwachungstürme sorgen für mehr Sicherheit

Das COC LS war maßgeblich an der Entwicklung und dem Bau der Videotürme beteiligt. Seit deren Einsatz konnte die Aufklärung krimineller Aktivitäten spürbar erhöht und die Sicherheit verbessert werden. So gelang es uns beispielsweise, Buntmetalldiebe inflagranti bei Einbrüchen zu erwischen. Auch Graffiti-Sprayer wurden erkannt, bei ihrer Sprühtour gefilmt und das Videomaterial den Strafverfolgungsbehörden übergeben.

INFRA NEWS



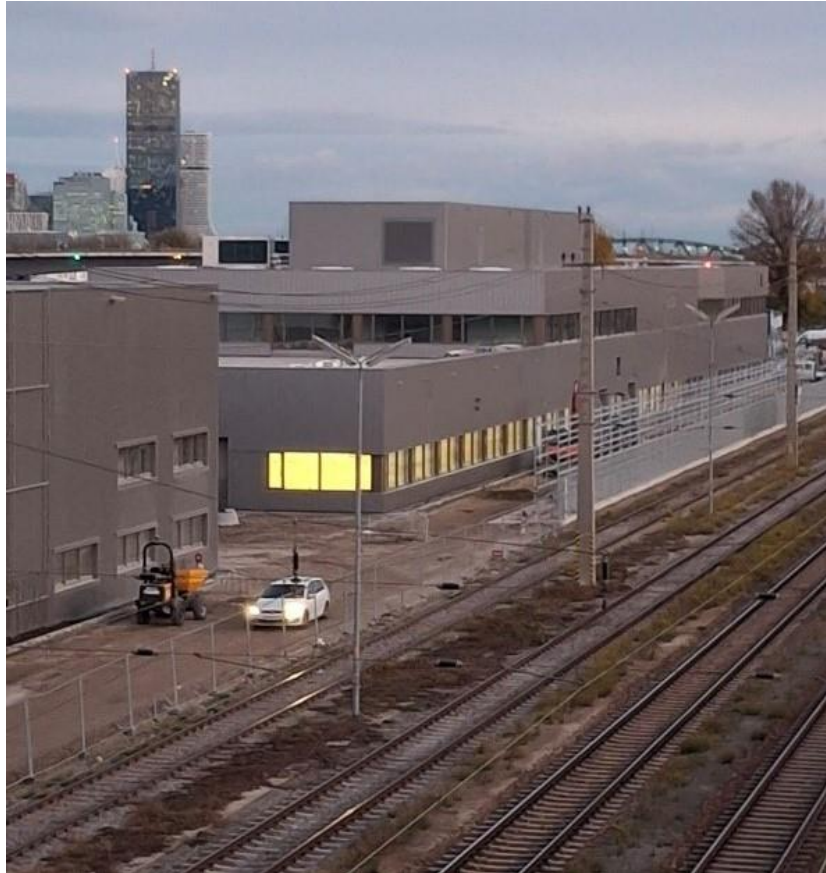
Brigittenau, wir kommen!

Die Arbeiten am neuen Standort in 1200 Wien, Handelskai 5, schreiten zügig voran. Im Werkstattegebäude wird derzeit der Boden im Erdgeschoss versiegelt. Im Außenbereich sind die Betonfundamente für die Regallagerplätze und das Außenlager bereits fertiggestellt. Auch die Asphaltierungsarbeiten für den Fahrstreifen und die anderen Außenbereiche haben begonnen. Ab dem 16.12.2024 werden die ersten Lieferungen für das zukünftige Fertigungscenter für Sicherungstechnische Komponenten (FC STK) erwartet, das ab dem 01.01.2025 in Betrieb geht.

Ein kleiner Bereich des Signalbaus wird im Februar an den neuen Standort übersiedeln, um einen Stillstand beim Assembling der Lichtsignale zu vermeiden. Der Hauptumzug von der Innstraße ist für die ersten beiden Aprilwochen 2025 geplant. Ab diesem Zeitpunkt werden alle Mitarbeiter am neuen Standort tätig sein. Bis zum 30.06.2025 werden alle Räumlichkeiten der Innstraße geräumt sein.

Die mehr als 100-jährige erfolgreiche Geschichte der „SIGWE“ wird dann an diesem Standort enden und hoffentlich am neuen Standort für mindestens weitere 100 Jahre fortgesetzt werden!

INFRA NEWS



Unser neues Haus in der Brigittenau Stand vom November 2024

**Das CoC LS Team wünscht allen Leserinnen und Lesern ein frohes
Weihnachtsfest und einen
erfolgreichen Start ins neue Jahr.**

DIE SEITE DER BETRIEBSRÄTE

Werte Kollegin/en geschätzte Damen u. Herren!

Ich möchte gerne den bereits mit Wirksamkeit 01.12.2024 geschlossenen Gehaltsabschluss für alle KV EU Mitarbeiter, DBO Mitarbeiter/innen in Erinnerung rufen.

Nach kurzen, aber schwierigen Verhandlungen haben wir am 13.11.2024 in der vierten Runde mit der Wirtschaftskammer Österreich (WKO) ein sehr gutes Ergebnis für die rund 55.000 Beschäftigten der Eisenbahnbranche erzielt:

+ 4,1 % auf KV- und IST-Löhne sowie valorisierbare Nebenbezüge ab 1. Dezember 2024. Das ist deutlich mehr als die rollierende Inflation von 3,5%.

Für Unternehmen über 1.000 Beschäftigten haben die Arbeitgeber einen Deckel bei 330 Euro gefordert.

Mit dem Ergebnis bauen wir auf die Abschlüsse der Vorjahre auf. Seit 2022 sind die Löhne in der Eisenbahnbranche damit durchschnittlich um beinahe 27,5 % bzw. 580 Euro gestiegen. Weiters haben wir erreicht, dass bei Überstunden an Sonn- und Feiertagen künftig beide Zulagen gezahlt werden, während bisher nur die Zulagen ohne angefallene Überstunden ausbezahlt wurden.

Um die Bahn auch für junge Menschen als Berufswahl attraktiver zu machen, war es uns ein besonderes Anliegen, die Forderung der vida Jugend nach 1.000 Euro im ersten Lehrjahr durchzusetzen. Dies konnten wir bei den technischen Lehrberufen mit künftig 1.010 Euro ab dem ersten Lehrjahr, d.h. im Durchschnitt + 4,75 %, auch erreichen.

Als Geschäftsfeld Warenversorgung sehen wir mit 01.01.2025 einer Organisationsänderung entgegen, bei welcher der vom Betriebsrat zu betreuende Bereich österreichweit um rund 630 Mitarbeiter anwächst und dann über 1000 Mitarbeiter umfasst.

Näheres gerne bei euren Betriebsräten vor Ort.

Abschließend möchte ich es nicht verabsäumen allen noch ein frohes Weihnachtsfest und einen glücklichen und vor allem gesunden Rutsch ins neue Jahr 2025 zu wünschen.

Euer **Robert Freiss** Betriebsratsvorsitzender
ÖBB Infrastruktur AG Geschäftsbereich SAE Geschäftsfeld Warenversorgung

GESUNDHEIT – WELLNESS

GESUND durch den WINTER

Text: Claudia Hilmbauer

Der ständige Wechsel von beheizten Räumen ins nasskalte Freie kann dem Immunsystem ordentlich zusetzen. Grippe, Schnupfen & Co. Sind dann vorprogrammiert. Glücklicherweise kann man aber ganz einfach vorbeugen.

Der Winter ist Erkältungszeit – doch nicht nur Grippe und Schnupfen haben dann Hochsaison, sondern auch zahlreiche andere Krankheiten stehen dann Tür und Tor offen. Zwar stimmt es, dass sich beispielsweise Grippeviren bei Kälte besser vermehren können, der Grund für die saisonale Häufung bestimmter Krankheiten liegt allerdings nicht an der Kälte per se, denn die alleine macht noch längst nicht krank. Ein komplexes Zusammenspiel aus vielen Faktoren ist dafür verantwortlich, dass in der kalten Jahreszeit Grippe Schnupfen & Co. Besonders oft zuschlagen. Eine Schlüsselrolle dabei spielt auf jeden Fall das Immunsystem.

Körpereigene Abwehrkräfte

Ein funktionierendes Immunsystem ist unerlässlich, um gesund zu bleiben. Es schützt den Körper vor dem Eindringen krankmachender Bakterien, Viren und Fremdstoffen. Und das im Idealfall das ganze Jahr über. Wichtig für starke Abwehrkräfte ist beispielsweise Vitamin D. Es kann vom Körper selbst gebildet werden, braucht dafür aber direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut. Nun halten wir uns aufgrund kühlerer Temperaturen sowieso vermehrt drinnen auf, außerdem ist es weniger lang hell, die Sonne büßt viel ihrer Strahlkraft ein. Das fehlende Tageslicht sorgt außerdem für eine verminderte Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Ein Umstand, den der Körper mit vermehrter Lust auf Süßes und Kohlehydratreiches auszugleichen versucht. Wir greifen daher lieber zu Keksen und Kuchen statt zu vitaminreichem Obst und Gemüse. Da Kälte und Bewegung erwiesenermaßen positive Effekte auf das Immunsystem haben, ist Bewegung an frischer Luft vor allem im Winter wichtig.

Ein weiterer Faktor ist die warme Heizungsluft in geschlossenen Räumen. Dadurch werden die Schleimhäute von Mund und Nase ausgetrocknet. Bakterien und Viren können sich auf ihnen gut vermehren und in weiterer Folge in den Körper eindringen. Die Infektionsgefahr durch Viren sinkt laut Studien enorm, wenn die Luftfeuchtigkeit konstant bei über 40% liegt. Je höher, desto besser.

Neben biologisch- medizinischen Erklärungen, die von einem Wintertief in Sachen Immunsystem ausgehen, gibt es auch einen deutlichen Zusammenhang mit einem veränderten Sozialverhalten des Menschen. Man hält sich nicht nur vermehrt innen auf, sondern findet sich auch öfter in Situationen wieder, in denen man auf engem Raum mit anderen Menschen in Kontakt kommt. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind beispielsweise volle, am Weihnachtsmarkt ist man von einer Menschenmauer umgeben, an Sylvester wird der gesamte Freundeskreis mit Küsschen auf die Wange ins neue Jahr geschickt, im Schiurlaub drängt man sich in der Gondel oder beim Apres Ski aneinander. Sich so mit Krankheitserregern anzustecken ist ein Leichtes.

Wer gesund und wohlbehalten durch den Winter kommen und dabei nicht zum unsozialen Einsiedler mutieren möchte, sollte vor allem beim Immunsystem ansetzen und dieses zwar das ganze Jahr über trainieren, besonders aber im Winter durch gezielte Maßnahmen stärken.

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2025 wünscht Toni Stöger

Vereinsvorstand:			
Obmann:	Herbert Krasinger	Obmann Stellvertreter:	Alfred Hajek
Schriftführer:	Walter Jarosch	Schriftführer Stellvert.:	Thomas Zizka
Kassier:	Hans Wallner	Kassier Stellvertr.:	Gerhard Jokl

Die Berichte wurden gestaltet von:

Robert Freiss;

Gerhard Jokl;

Stefan Jockl

Dietmar Krenn;

Blerim SADIKU

Toni Stöger;

Hans Wallner

neue Email-Adresse: wallnerhans13@gmail.com

Da der Herausgeber eine Vielfalt von Meinungen zulässt, sind die Beiträge der Redakteure nicht immer die Meinung des Herausgebers.

GRÜNES LICHT
FREIE FAHRT
ESV - SIGWE JOURNAL



Herausgeber: ESV - SIGWE
Sportverein der
Signalstreckenleitung Wien
1020 Wien
Praterstern 1; 1 Stock/09

Redaktion:
Hans Wallner
0699/18224602
Anton Stöger
0664/5807881

Gestaltung und Layout Hans
Wallner