

ESV - SIGWE

JOURNAL

INFO Blatt des ESV - Sigwe

Jahrg. /Nr.2024/3

Erscheinungsmonat September 2024

SOLIDARITÄT=

Solidarität“ bezeichnet vor allem als Grundprinzip des menschlichen Zusammenlebens ein Gefühl von Individuen und Gruppen, zusammenzugehören. Dies äußert sich in gegenseitiger Hilfe und dem Eintreten füreinander.

Synonyme:
**Gemeinschaft,
Zusammenarbeit,
Einheit**

Findet sie noch in der heutigen Zeit statt?

- ☞ **SOLIDARITÄT** ☞ **PENSIONISTEN** ☞ **EISENBAHMUSEUM**
- ☞ **INFRA NEWS** ☞ **DIE SEITE DER BETRIEBSRÄTE**
- ☞ **GESUNDHEIT –WELLNES**



SOLIDARITÄT??

Auszug aus der Homepage:



Wir bringen Lebensqualität
Wir kämpfen für deine Rechte
Solidarität leben

Denn gemeinsam sind wir stark.



Seit seiner Neugründung im Jahr 2000 ist der Dachverband der österreichischen Eisenbahnersportvereine (ÖES) mit seinen mehr als 50.000 Mitgliedern der größte Betriebssportverein Österreichs!

Der Dachverband ÖES sah sich immer als Vorfeldorganisation der Gewerkschaft der EisenbahnerInnen an und fühlte sich heute in seiner neuen Rolle als sozialer Dienstleistungspartner von Freizeit- und Sportangeboten für alle Mitglieder in der Gewerkschaft Vida sehr wohl!

Soziale Kompetenz und Verantwortung:

Vor dem Hintergrund der Entfremdung des Einzelnen durch steigende Technisierung, Automatisierung und Anonymität am Arbeitsplatz nimmt der ÖES mithilfe seiner Vereine eine soziale Funktion ein und gewährleistet durch seine attraktiven Angebote eine nachhaltige positive Symbiose von Arbeit und Freizeit.

Unsere Einrichtungen helfen dabei, soziale Barrieren sowie Spannungen zu verringern und diese im besten Falle auch zu überwinden. Eine Begründung dafür liegt sicherlich darin, dass sich unsere Mitglieder vom vorherrschenden Konkurrenzprinzip in ihren Arbeitsumwelten befreien und dem gemeinsamen Sporttreiben mit einer erhöhten **zwischenmenschlichen Solidarität**, nachgehen, können.

Angebote:

Zu unseren breiten Sportangeboten haben unsere Mitglieder auch noch exklusiven Zugang zu unseren preisgünstigen Ferienhäusern bzw. Wohnungen in Österreich!

SOLIDARITÄT??

Und wie werden diese Zeilen die in der Homepage stehen in der Praxis angewendet?

Nach den letzten Monaten wo der Verein eine solidarische Unterstützung brauchte, ist diese ausgeblieben. Das zeigte sich beim Verkauf des Ferienhauses in Spital/Semmering wo die Verluste nicht mehr tragbar sind.

Da wird uns mitgeteilt, dass die Verhandlungen von oberer Stelle gestoppt sind und diese werden nur in Augenhöhe geführt!

Nun was soll ich als ehrenamtlicher Kassier des ESV-SIGWE denken, wenn man so eine Nachricht bekommt? **Solidarität??**

Da nützen auch die schönen Worte zum 70-jährigen Bestehen des ESV-SIGWE nichts wo die tolle Arbeit des ESV-SIGWE in den letzten 70 Jahren gewürdigt wird und alles Gute für die Zukunft gewünscht wird.

Auch bei der letzten Weihnachtsfeier wurde uns die volle Unterstützung der Region Ost für Modernisierung unseres Ferienhauses in Kitzbühel zugesagt.

Nur weil ich als verantwortlicher Kassier meine Meinung kundtue und unsere Vertreter auffordere uns zu helfen, sei es beim Verkauf des Ferienhauses und bei der Modernisierung unseres Hauses in Kitzbühel in Form einer Subvention, ist alles anders.

Man ignoriert uns und verfällt in das Muster:

„Was fällt da eigentlich ein“

Und man lässt uns zittern und bangen ob wir eine Unterstützung bekommen oder nicht auch eine Form der Solidarität.

Wir haben im April 2024 unser Ferienhaus modernisiert und im September gibt es noch keine Zusage. Eine rasche Hilfe sieht anders aus.

Nicht einmal der Obmann wurde kontaktiert und eine Unterstützung zugesagt.

Ich habe in meinen langjährigen Tätigkeiten immer Solidarität gelebt und habe auch junge Menschen mit Achtung und Respekt behandelt.

Diese Solidarität und Respekt erwarte ich mir auch von unseren Vertretern und Funktionären.

Hans Wallner

Kassier des ESV-SIGWE

Mitglied der Gewerkschaft der Eisenbahner seit 1963

Mitglied des Eisenbahnersport seit 1963

P.S.:

auch wenn wir in der Zwischenzeit die Unterstützung bekämen, ändert sich an der Umgangsweise die an den Tag gelegt wurde und wird nichts!

SIGWE Pensionisten

Zum traditionellen Treffen der SIGWE Pensionisten trafen sich am 08. August 2024 40 Kolleginnen und Kollegen im Pratergasthaus „Schweizerhaus“. SIGWE Pensionistensprecher **Toni Stöger** begrüßte die Anwesenden und berichtete über die Ereignisse seit dem letzten Treffen. Gratuliert wurde dem Kollegen **Alfred Hupko** zum 80. Geburtstag. Der stv. Landesvorsitzende der VIDA Pensionisten Wien **Willi Paar** und Pensionistensprecher **Toni Stöger** überreichten dem Jubilar die Geburtstagsgabe der Gewerkschaft VIDA.



Toni Stöger, Fredi Hupko, Willi Paar

SIGWE Pensionisten



SIGWE Pensionisten



Die Kosten für das Treffen übernahm die Gewerkschaft VIDA Region Wien 2.

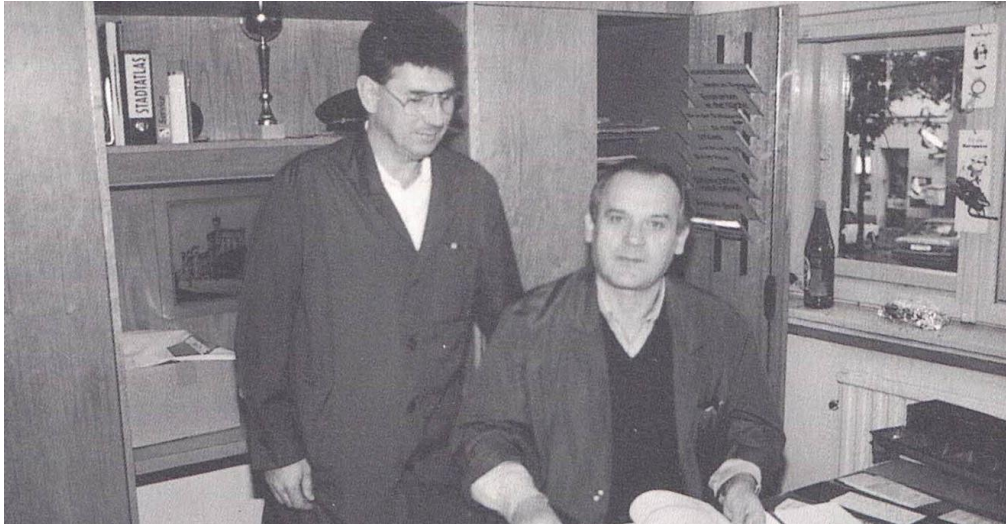
Wir laden alle Kolleginnen und Kollegen ein zu unseren regelmäßigen, an jedem 2. Donnerstag im Monat ab 15:30 Uhr stattfindenden Treffen im Gasthaus SIMON 1020 Wien, Dresdnerstraße 72 für einige Stunden. zu Information und Unterhaltung.

Bericht: Toni Stöger

Fotos: Christa Stöger, Joschi Schramek

ALFRED HUPKO 80

Alfred Hupko wurde am 02. Juli 1944 in Wien geboren, erlernte den Beruf des Elektromechanikers und kam 1974 zur Signalstreckenleitung Wien. Er war zuerst in der Mechanikerei und später im Zeichenbüro beschäftigt. Von 1985 bis 1997 war er Obmann des Vertrauensmännerausschusses und trat 1999 in den Ruhestand. Seither ist Alfred Hupko regelmäßiger Teilnehmer an den Treffen der SIGWE Pensionisten. Beim Pensionistentreffen am 08. August überreichte ihm der Pensionistensprecher der OG SIGWE Toni Stöger gemeinsam mit dem stellvertretenden Landesvorsitzenden der VIDA Pensionisten Wien Willi Paar die Ehrengabe der Gewerkschaft VIDA.



Alfred Hupko als VMA Obmann der SSL Wien



Toni Stöger, Alfred Hupko im Schweizerhaus

Foto: Christa Stöger, Toni Stöger
Bericht: Toni Stöger



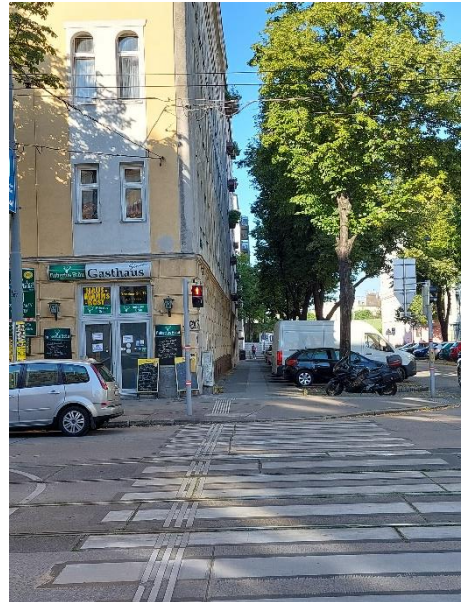
PENSIONISTEN



Unser diesjähriges Treffen im November wird im Gasthaus Simon abgehalten. Wo das monatliche Pensionistentreffen am 2. Donnerstag stattfindet und schon stattgefunden hat.



Sigwe Seniorentreffen



Mittwoch 13. November 2024 ab 13 Uhr

Das Lokal befindet sich an der Ecke Dresdnerstraße / Donaueschingerstraße. Erreichbar über die Schnellbahnstation Traisengasse Ausgang in Richtung Donaueschingerstraße, 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 Todesanzeigen schicken. So kann ich diese Nachrichten weiterleiten. Wir möchten mit diesen Zeilen allen Angehörigen unsere herzlichste Anteilnahme mitteilen und werden den KollegenInnen ein ehrendes Andenken erhalten.

✝

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 eine schöne Zeit und gesund bleim
Vielleicht sehen wir uns beim nächsten Treffen
Gerhard & Günther

DIE EISENBAHNSAMMLUNG IM HEIMATMUSEUM EBREICHSDORF

Im ehemaligen Aufnahmegebäude des Bahnhofes Unterwaltersdorf befindet sich das Heimatmuseum der Stadtgemeinde Ebreichsdorf. Es beinhaltet eine bunte Sammlung von Alltagsgegenständen aus der Stadt, mit dem Schwerpunkt auf die fast 250 jährige Textil- und Hutindustrie. Derzeitiger Leiter der Sammlung ist Ing. Gerhard Pobenberger der mit seinem engagierten Team im alten Bahnhofengebäude nicht nur historische Gegenstände präsentiert, sondern auch immer wieder Vortragsabende und sonstige Veranstaltungen abhält.



DIE EISENBAHNSAMMLUNG IM HEIMATMUSEUM EBREICHSDORF

Die neueste Erweiterung der Sammlung ist eine Eisenbahnabteilung die vom ÖBB Fahrdienstleiter Ernst Smetana betreut wird. Diese Sammlung befindet sich in 2442 Unterwaltersdorf, Rechte Bahnzeile 1



Durch gemeinsame Interessen in der Heimatforschung ist Ing. Gerhard Pobenberger schon vor etlichen Jahren mit dem ehemaligen Leiter der ÖBB Signalwerkstätte in Wien ÖBB Zentralinspektor i.R. Anton Stöger bekannt geworden. Dieser hatte im Laufe seiner 40jährigen Dienstzeit eine beachtliche Sammlung an Schriften und Artefakten zusammengetragen, die nun der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden soll.

DIE EISENBAHNSAMMLUNG IM HEIMATMUSEUM EBREICHSDORF

Anton Stöger übertrug seine Sammlung in Form einer Schenkung dem Heimatmuseum Ebreichsdorf dessen Mitarbeiter die Sammlung katalogisieren und präsentieren. Musterstücke der Eisenbahnsammlung sind eine fast vollständige Reihe des ÖBB Almanach von 1918 bis 1986 sowie eine nahezu vollständige Reihe von Amtsblättern von den k.k Staatsbahnen (1909) bis zu den Österreichischen Bundesbahnen (1994).

Mit dieser Aktion ist beiden Seiten gedient, das Heimatmuseum Ebreichsdorf konnte seinen Umfang wesentlich erweitern und Anton Stöger weiß seine Sammlung in fachkundigen Händen.



Abtransport der Stöger'schen Sammlung



Bericht: Ing. Gerhard Pobenberger, Anton Stöger

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.



Toni Stöger
Pensionistensprecher

Gerhard Jokl
ESV SIGWE Sektion Pensionisten

Herbert Krasinger
Obmann

INFRA NEWS

Liebe NEWS Leserinnen und Leser!

Mit großem Erstaunen erfahren wir von den Zuständen bei den Deutschen Bahnen. Jahrzehntlang soll die Infrastruktur vernachlässigt worden sein und der Nachholbedarf ist kaum zu bewältigen. Züge fallen reihenweise aus und kaum ein Zug fährt ohne Verspätung. Wohin ist die deutsche Perfektion gekommen, die früher als Vorbild für viele andere gegolten hatte? Sicher **nicht** schuld sind die deutschen Eisenbahner, die nach wie vor ihr Bestes geben. Politik und Management haben jahrelang einen strengen Sparkurs gefahren und die damit eingesparten Mittel müssen jetzt um ein Vielfaches aufgewendet werden um den Betrieb einigermaßen aufrecht zu erhalten. Ob diese hochdotierten Dilletanten je begreifen werden, dass bei strategischer Infrastruktur nicht gespart werden darf, wenn man nicht einen Betrieb gegen die Wand fahren will – siehe Deutsche Bahn. T.S.

Ing. Dietmar Krenn INFRA SAE Region Ost 1
Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Vom 26. bis 29.07 fand in der Ost 1 das „Superwochenende“ statt. An diesem Wochenende fand die Erstinbetriebnahme des neuen ESTW Maxing (inkl. gleichzeitiger Migration in die BFZ Wien), sowie der gleichzeitige Umbau der Sicherungsanlagen Hütteldorf, Wien Matzleinsdorf und Autoreiszuganlage statt. Da untereinander Abhängigkeiten bestanden mussten die Arbeiten gleichzeitig statt finden. Das dies keine leichte Aufgabe wird, war allen Beteiligten intern und extern von Beginn an klar. In Maxing wurde ein neues ESTW aufgrund des Alters der bestehenden Sicherungsanlage (Siemens Spur) errichtet. Gleichzeitig wurde das ESTW in die BFZ Wien migriert sowie die sechs bestehenden EKSAen an das neue ESTW angepasst. Die Arbeiten an den EKSAen dauerten von 27.07 bis 01.08.

In Hütteldorf musste eine Signalisierungsänderung, die Anpassung an das neue ESTW Maxing sowie die Errichtung von 500Hz Magneten durchgeführt werden. In der Autoreiszuganlage wurden neue Schutzsignale sowie Geschwindigkeitsanzeiger errichtet und in Wien Matzleinsdorf musste die Außenanlage (Weichen/Signale) aufgrund de Projektes Anbindung Gleisgruppe ASC Meidling geändert werden.

Diese sehr umfangreichen Arbeiten erforderten monatelange Planung und Abstimmung mit allen Beteiligten intern und extern (Signalbaufirmen, Netzzugang, Betrieb, ASC's). Bei diesen Projekten waren seitens ST Ost 1 teilweise acht Techniker gleichzeitig im Einsatz. Seitens Prüftechnik am Abnahmewochenende waren fünf Prüftechniker gleichzeitig im Einsatz, damit die Anlagen in der vorgegebenen Zeit wieder in Betrieb genommen werden konnten. Außerdem kam auch noch Unterstützung aus der Ost 3, damit in der BFZ Wien die Koordination der vielen Kollegen sowie externen Firmen klappt.

Ich möchte mich nochmals bei allen Beteiligten für ihren Einsatz bedanken. Es war ein sehr stressiges und leider nicht völlig problemloses Wochenende. Aber aufgrund der Tatsache, dass seitens Ost 1 hier junge Techniker am Werk waren bin ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Aber es wurde auch die Erkenntnis gewonnen, dass dieser Umfang in der vorgegebenen Zeit fast nicht machbar ist. Nur unter Einsatz von sehr vielen Technikern (Technikmanagement und Prüftechnik) sowie der hohen Einsatzbereitschaft aller Beteiligten konnte das so umgesetzt werden. Das kann/soll aber nicht die Regel werden. Der Druck und Stress für alle Beteiligten war doch enorm. Hier muss zukünftig für solche Arbeiten mehr Zeit zur Verfügung gestellt werden.

Ein positives Ereignis gab es auch noch: Koll. Huber Dietmar, unser ST Zeichner in der Ost 1, hat dieser Tage sein 40jähriges Dienstjubiläum gefeiert. Seit 2000 ist er bei uns und hat schon für viele Techniker Bauphasen- oder andere Pläne gezeichnet. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für deine Arbeit Dietmar!

Liebe Grüße,
Ing. Dietmar Krenn

DIE SEITE DER BETRIEBSRÄTE

Werte Kollegin/en geschätzte Damen u. Herren!

BR Info, zum Hintergrund von Ersatzruhezeiten welche seitens des Unternehmens nun zur Auszahlung gelangen.

Unten angeführt der ergänzte Punkt zum Kollektivvertrag zur Regelung der Arbeitszeit für Mitarbeiter der ÖBB

5.2 Für Ersatzruhe, die ab 01.03.2024 entsteht, gilt Folgendes:

Die Ersatzruhe ist bis spätestens vier Wochen nach den ersatzruhepflichtigen Arbeiten zu gewähren. Die Ersatzruhe ist mit einer anderen, nach Möglichkeit mit einer wöchentlichen Ruhezeit, zu blocken.

Eine finanzielle Abgeltung der Ersatzruhe ist nicht zulässig, es sei denn, zur Aufrechterhaltung des Verkehrs ist eine Gewährung der Ersatzruhe innerhalb der vier Wochen nicht möglich. Dies stellt einen Fall des besonderen Bedarfs dar. Bevor es zur finanziellen Abgeltung kommt, hat der Mitarbeiter die Möglichkeit die Ersatzruhe im Durchrechnungszeitraum nach den vier Wochen, oder im darauffolgenden Durchrechnungszeitraum (für Normalarbeitszeit), in Freizeit abzubauen. Der Zeitpunkt des Abbaus der Ersatzruhe ist erst nach den vier Wochen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu vereinbaren und sie darf nicht einseitig zum Ausgleich von Minusstunden, die durch eine Diensteinteilung unter der Sollarbeitszeit im Durchrechnungszeitraum entstehen, herangezogen werden. Es ist nur ein Entfall ganzer Dienstschichten möglich.

Ist ein Abbau in Freizeit in den oben genannten Durchrechnungszeiträumen nicht möglich, werden diese Ersatzruhestunden, für die der 164. Teil der Bemessungsgrundlage gebührt, mit folgenden Zuschlägen abgegolten:

- bei Schichtarbeitern, die regelmäßig Nachtschichten verrichten: 70% der Ersatzruhestunden mit einem 50%igen Zuschlag, 30% mit einem 100%igen Zuschlag;
- für alle sonstigen Mitarbeiter: mit einem 50%igen Zuschlag.

(Abschluss 21.12.2023)

Sollten sich durch meine Ausführung Fragen ergeben, ersuche ich darum die Betriebsräte aus eurem Zuständigkeitsbereich darauf an zu sprechen.

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

GESUNDHEIT – WELLNESS

Einfach glücklich!

Ist das Glas halb voll oder halb leer?
Warum wir es größtenteils selbst in der Hand haben,
unsere Lebensfreude zu steigern.

Dem griechischen Denker Demokrit, der im 5. und 4. Jahrhundert vor Christus lebte, wird das Zitat „Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause“ zugeschrieben. Der Vorsokratiker, der auch als „lächelnder Philosoph“ bezeichnet wird, war der Ansicht, dass der Mensch Furcht und Hoffnung hinter sich lassen sollte, um in einen Zustand heiterer Gelassenheit zu gelangen. Wie lässt sich dieses Glücksgefühl beschreiben?

„Lebensfreude, also die Freude am Leben, ist eine Hintergrund-Emotion, die wesentlich

stabiler ist als unsere Stimmung. Wissenschaftlich wird sie häufig als Gegenpol zur Depression angeführt. Sie stellt eine wichtige Ressource zum Schutz und zur Wiederherstellung unseres psychischen Wohlbefindens dar“, erklärt Psychologin Mag. Natalia Ölsböck. „Lebensfreude ist grundsätzlich in jedem Menschen vorhanden und kennt viele Ausdrucksformen. Wir können etwa zufrieden, glücklich, energiegeladener oder euphorisch sein; die wohltuende Emotion kann sich aber auch wie ein ruhiger, tiefer See anfühlen.“

INDIVIDUELLES GLÜCKSNIVEAU

Studien gehen davon aus, dass die genetische Veranlagung für die Fähigkeit, sich dauerhaft zufrieden zu fühlen, eine große Rolle spielt. Auf der Basis von in den 1980er Jahren durchgeführten Studien an Zwillingen etablierte sich die Set-Point-Theorie in der Glücksforschung. Danach verfügt jeder Mensch über einen persönlichen Glücksfixpunkt. Forschungen zufolge wird dieses individuelle Glücksniveau durch Kindheitserlebnisse und Gene beeinflusst. Die Theorie geht davon aus, dass sich das persönliche Glücksempfinden nach besonders positiven Ereignissen wie einem Lottogewinn oder negativen wie einem Jobverlust nach einer gewissen Zeit wieder auf den fixen Glückswert einpendelt. Bei Lebensereignissen wie dem Tod eines

geliebten Menschen konnte dieser Effekt nachgewiesen werden. Dass es zu einem ähnlichen Anpassungseffekt bei einem in die Armut führenden Einkommensverlust kommt, widerlegte eine wirtschaftswissenschaftliche Studie der Universität Luxemburg. Die von 1992 bis 2011 in Deutschland durchgeführte Langzeituntersuchung zeigt, dass das Wohlbefinden der Menschen unter einem starken Einkommensverlust über die gesamte Dauer der schlechten finanziellen Lage leidet. Ein Einpendeln auf das ursprüngliche Niveau der Lebenszufriedenheit wurde nicht festgestellt. Forscherinnen und Forscher verglichen den negativen Effekt mit dem Durchleben eines Beziehungsendes.

GESUNDHEIT – WELLNESS

GELD UND ZUFRIEDENHEIT

Wenn wenig Geld die Lebenszufriedenheit beeinträchtigt, macht viel Geld dann glücklich? Im World Happiness Report 2023, der die nationale Zufriedenheit von 137 Ländern untersuchte, führt Finnland, gefolgt von Dänemark und Island, zum sechsten Mal die Liste der glücklichsten Länder der Welt an. Österreich befindet sich auf Platz 11. Auf den beiden letzten Plätzen befinden sich die krisengeplagten Länder Libanon und Afghanistan. Für die Befragung wurden die sechs Schlüsselfaktoren Gesundheit, soziale Unterstützung, Großzügigkeit, die Abwesenheit von Korruption, das Pro-Kopf-

Einkommen und die Entscheidungsfreiheit herangezogen. Die Forschenden fanden einen starken Zusammenhang zwischen Bruttoinlandsprodukt (BIP) pro Kopf und der im World Happiness Index erzielten Punktezahl. Dabei gibt es Ausnahmen wie Luxemburg oder Singapur, die im Verhältnis zu ihrem hohen BIP pro Kopf nicht auf den vordersten Plätzen rangieren. Ferner zeigen Studien, dass Gehaltserhöhungen ab einem gewissen Einkommensniveau die Zufriedenheit wenig bis gar nicht erhöhen. Geld macht also nur bedingt glücklich.



NEGATIVE GEDANKEN AUSGLEICHEN

Laut Sonja Lyobomirsky, Psychologieprofessorin an der Universität of California, ist die Hälfte des Glücksemfindens genetisch bedingt. Zehn Prozent sind von den Lebensumständen abhängig. Das Glück bzw. die Lebenszufriedenheit liegt demnach zu einem erheblichen Teil in den eigenen Händen. Häufig blockieren Mechanismen der Selbstsabotage das Glücksempfinden. Wenn negative Gedanken und Grübeleien überhand nehmen, wird die Lebensfreude im Keim erstickt. „Je negativer wir denken, umso mehr schüttet unser Organismus Stresshormone aus. Längerfristig kann das zu Veränderungen der Strukturen in Gehirn führen. Umgekehrt gilt: Je mehr positive Gedanke, Gefühle und Erlebnisse wir haben, umso stärker prägen sich

positive Bahnen im Gehirn aus“, erklärt Natalia Ölsböck. Wie schafft man es, gedanklich auf die Sonnenseite zu gelangen? Die Psychologin rät, negative Gedanken mit positiven Emotionen auszugleichen. „Weil sich Negatives stärker auf unseren Organismus auswirkt, brauchen wir zum Ausgleich ein Verhältnis von 1:3. Haben wir einen negativen Gedanken, können wir durch das bewusste Herbeiführen von drei positiven Gedanken für Ausgleich sorgen. Nach einer kränkenden Kritik kann man zum Beispiel an drei positive Erlebnisse denken und sich überlegen: „Wer tut mir gut und baut mich auf?“ oder „Was ist mir heute schon gelungen und worauf kann ich stolz sein?“

GESUNDHEIT – WELLNESS

GLÜCKSEMPFINDEN STEIGERN

Um die Lebensfreude dauerhaft im Leben zu verankern, gibt es leicht anzuwendende Strategien. Motivierende Gewohnheiten versetzen uns den ganzen Tag in gute Laune. So kann die Grundstimmung gleich nach dem Aufwachen mit Gefühlen von Dankbarkeit oder einer gedanklichen Reise an einen schönen Ort wie einen Sandstrand oder blühenden Garten, gehoben werden. Umso besser ist es, auch körperlich in der Natur zu verweilen: Studien zeigen, dass Spaziergänge im Wald die seelische und körperliche Gesundheit stärken. Die Muskeln entspannen

WIRKUNG DER PFLANZEN

Die wohltuenden Effekte auf Körper und Geist macht sich die Gartentherapie zunutze. „Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Demenz profitieren von der Gartentherapie“, erklärt Yvonne Ammar, akad. Psychotherapeutin und akad. Expertin für Gartentherapie: „Der Blutdruck sinkt und Stresshormone werden abgebaut. Das führt zu mehr innerer Ruhe und positiven Emotionen, wie sich glücklich und lebendig fühlen. Es fällt dann leichter, Ärger und negative Gedanken

sich, das Herz schlägt regelmäßiger und die Entspannung steigt. Eine Untersuchung der Universität Michigan stellt fest, dass sich der Stresshormonspiegel der Teilnehmenden schon nach zwanzig Minuten Aufenthalt im Grünen verringerte. Ähnlich positive Auswirkungen stellen sich auch bei der Gartenarbeit, beim Gärtnern auf dem Balkon oder in Innenräumen ein. Schon der Anblick von Grünpflanzen baut wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge stressbedingte Spannungszustände ab.

loszulassen.“ Welche Strategie man auch immer wählt, um eine positive Grundstimmung zu kultivieren: „Es lohnt sich, seine Lebensfreude zu aktivieren“, sagt Öhlsböck. „Studien belegen, dass eine positive Lebenseinstellung das Depressionsrisiko und die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislaufkrankung senkt, das Immunsystem stärkt und die Lebenserwartung erhöht. Das psychische und physische Wohlbefinden steigt.“

BUCHTIPP:

Roman Feßler/Beate Guldenschuh-Feßler
JEDEN TAG GLÜCKLICH!
POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR MEHR
GLÜCK & LEBENSFREUDE
ISBN: 978-3-951982229

**Einen schönen Herbst 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;
Dietmar Krenn;
Toni Stöger;
Hans Wallner

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