

Geisterstunden hinter alten Mauern
Heute in der Freizeit: Schlösser, in denen es
spukt. In Job & Business: Sparbuch einst und jetzt

#einesorgeweniger
Ihre Sorgen
möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

KURIER

UNABHÄNGIGER JOURNALISMUS FÜR ÖSTERREICH

Wien

Samstag, 29. Oktober 2022
Nr. 298 / 2,90 €
KURIER.at

#einesorgeweniger

Der aktuelle
KURIER
befindet
sich im
Inneren

Private
Kranken-
versicherung:
Jetzt beraten
lassen!

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch
und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Redaktion: 1190 Wien, Leopold-Unger-Platz 1, Tel. 05 9030/0, Fax-Dw 22 265 eMail: leser@kurier.at
Post: Österreichische Post AG TZ 02Z0344771; KURIER Zeitungsverlag und Druckerei GmbH, 1190 Wien eMail: kundenservice@kurier.at
o: HRK 27,12 / € 3,60 Abo-Service: Tel. 05 9030-600, Fax: -601 Retouren an: Postfach 100, 1350 Wien eMail: kundenservice@kurier.at
Preis: DE, IT, SL € 3,6



Die drei Säulen der Gesundheit

Vorsorge. Unser wertvollstes Gut ist die Gesundheit. Wer ihr oberste Priorität einräumt, tut sich langfristig etwas Gutes. Ein wichtiger Faktor dabei ist nicht zuletzt eine private Gesundheitsvorsorge.

Wäre es nicht schön, 100 Jahre alt zu werden? Klingt gut und ist heute nicht mal so unwahrscheinlich. Im Jahr 2021 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung von neugeborenen Männern in Österreich 78,8 Jahre. Bei den Frauen lag diese sogar schon bei 83,8 Jahren. Viele Studien zeigen, dass die Menschen immer älter werden. Doris Wendler, Vorstandsdirektorin der Wiener Städtischen: „Alt werden ist heute gar nicht mehr so schwer, aber dabei gesund zu bleiben, ist eine Herausforderung. Mit der richtigen Gesundheitsvorsorge lässt sich viel für ein gesundes Leben tun.“ Dabei ruht die Gesundheit der Österreicher auf drei Säulen.

1 Es gilt, einen aktiven Lebensstil zu pflegen

Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind zwei essenzielle Faktoren in Sachen Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, die Aufnahme von „freiem Zucker“ zu reduzieren und jede Woche mindestens 150 Minuten, also zweieinhalb Stunden, aktiv zu sein. Gemeint ist nicht unbedingt intensives Training, auch Fahrradfahren oder schnelles Gehen halten fit und beugen Krankheiten vor. In Österreich pflegt die Bevölkerung grundsätzlich einen aktiven Lebensstil: Laut der Gesundheitsstudie 2022 der Wiener Städtischen, bei der 1000 Personen in Österreich im Alter von 16 bis 70 Jahren befragt wurden, ist das Gesundheitsbewusstsein der Österreicher vor allem während der Pandemie gestiegen: Mehr als ein Drittel achtet jetzt mehr auf die eigene Gesundheit als vor zwölf Monaten. Zudem hat mehr als ein Viertel das eigene Ernährungsverhalten optimiert. Und immerhin 15 Prozent haben im vergangenen



Die gemeinsame Bewegung mit der Familie macht nicht nur Spaß, sondern leistet auch einen großen Beitrag für die Gesundheit

Jahr ihre sportlichen Aktivitäten intensiviert.

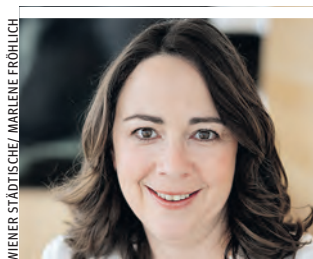
2 Gesundheit ganzheitlich denken

Für ein langes Leben bei bester Gesundheit ist auch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele von Bedeutung. Die Komplementär- bzw. Alternativmedizin ist in Österreich gut etabliert: Knapp 70 Prozent nehmen sie als Teil der gesundheitlichen Versorgung wahr, wie die Gesundheitsstudie 2022 der Wiener Städtischen zeigt. Dabei lässt sich ein deutlicher geschlechtsspezifischer Unterschied erkennen: Während 46 Prozent

der Männer über keinerlei Erfahrungswerte mit alternativmedizinischen Behandlungen verfügen, sind es bei Frauen lediglich 28 Prozent. Generell geht der Trend aber nach oben: Mehr als ein Viertel bekunden heute ein höheres Interesse als noch vor zwölf Monaten.

3 Private Gesundheitsvorsorge abschließen

Mit dem öffentlichen Gesundheitssystem zeigen sich die Österreicher grundsätzlich zufrieden. „Trotzdem wünschen sich viele mehr, als die gesetzliche Krankenversicherung bieten kann – und da kommt die Wiener



WIENER STÄDTISCHE/MARLENE FRÖHLICH

„Viele Menschen wünschen sich mehr, als die gesetzliche Krankenversicherung bieten kann.“

Doris Wendler
Vorstand Wiener Städtische

beispielsweise Mid-Ager, die eine umfassende Vorsorge möchten, eine breite Palette an Deckungen in der Rundum-Gesundheitsvorsorge MEDplus Kombi. Hier reicht das Leistungsspektrum von Sonderklasse- und Privatarztversicherung, über die freie Facharzt- und Klinikwahl sowie flexible Behandlungstermine, bis hin zu schul- und alternativmedizinischen Behandlungsmethoden, die von der gesetzlichen Krankenkasse nicht gedeckt sind. Wendler: „Auch für jüngere Menschen, die sich noch keine umfassende Vorsorge leisten können, gibt es attraktive Angebote.“

bei rund einem Drittel gestiegen, in der Altersgruppe bis 35 Jahre sind es sogar 37 Prozent. Wendler: „Kein Wunder, denn wir punkten mit flexiblen und individuellen Vorsorgelösungen hinsichtlich Leistungsumfang und Kosten.“ So finden

Städtische als einer der führenden Gesundheitsversicherer Österreichs ins Spiel“, so Wendler. Insgesamt hat landesweit bereits jeder Dritte eine private Gesundheitsvorsorge. Das Interesse an einem Neuabschluss ist in den letzten zwölf Monaten

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Die Gesundheitsstudie 2022 der Wiener Städtischen zeigt, dass die Corona-Krise tiefe Spuren hinterlassen hat. Stress und andere Alltagsbelastungen haben einen großen Einfluss auf das körperliche und besonders das mentale Wohlbefinden der Österreicher. Jeder Vierte hat im vergangenen Jahr eine Verschlechterung des mentalen Befindens wahrgenommen.

Besonders Familien und Kinder sind stark gefordert: 43 Prozent der Befragten mit Kindern bis 18 Jahre im Haushalt sehen bei diesen eine (sehr) deutliche Belastung, insbesondere bei Teenagern. Ein Fünftel der Eltern berichtet zudem von einer

Verschlechterung des psychischen Befindens bei ihren Kindern in den letzten zwölf Monaten. Trotzdem nimmt

nur eine Minderheit professionelle Unterstützung in Anspruch. 40 Prozent der Befragten lehnen professionelle

Hilfe komplett ab, da sie der Auffassung sind, ihre Probleme auch alleine einigermaßen bewältigen zu können. Grund: Besonders hohe Kosten für private Therapien und die geringen Zuschüsse der Krankenkassen lassen viele zurückschrecken.

Die Wiener Städtische hat darauf reagiert und räumt mit ihren Produktangeboten der mentalen Gesundheit einen ebenso großen Stellenwert ein wie der körperlichen. Hierfür ging das Versicherungsunternehmen zahlreiche Kooperationen mit führenden Anbietern von digitalen Medizinprodukten für psychische Erkrankungen bzw. Belastungen ein.

Digitallösungen für Klein und Groß

- **Aumio:** Die App für Kinder bietet mehr als 30 Stunden kindgerechtes Hörerlebnis in Form von Meditationen, Entspannungs- und Einschlafgeschichten, Melodien und Yogaübungen und hilft bei Schlafproblemen, Stress und Konzentrationschwierigkeiten.
- **HelloBetter:** Die Plattform bietet psychologische Online-Trainings für Er-

wachsene zur Stressbewältigung sowie zur Prävention von Depressionen. Ziel ist es, die Beschwerden selbstbestimmt zu verbessern und die eigene Lebensqualität zu erhöhen – einfach und jederzeit, ohne Wartezeit und Anfahrtsweg. Alle Angebote der Wiener Städtischen finden Sie unter: www.wienerstaed-tische.at/mental-health

Inspirationen für ein gesundes Leben

Wie wichtig die eigene Gesundheit ist, merkt man oft erst, wenn man krank oder verletzt ist. Dann wird man sich der individuellen Bedürfnisse bewusst, die nur eine private Gesundheitsvorsorge erfüllt – etwa ein Einzelzimmer im Krankenhaus, die freie Wahl des Vertrauensarztes, Mitspracherecht bei der Behandlungsart und vieles mehr. Aber zahlt sich eine private Gesundheitsvorsorge wirklich aus? Was ist darin alles inkludiert? Und wann ist der beste Zeitpunkt,

sich zusätzlich zu versichern? Darüber spricht Vorstandsdirektorin Doris Wendler in #einesorgeweniger, dem Podcast der Wiener Städtischen.



Im #einesorgeweniger-Podcast: Gesundheitsvorsorge – wann, wenn nicht jetzt?