

magistrat:web
magistrat:journal

magistrat:magazin

Ei Ei Ei

Die neuesten FCG-News
ab sofort im Internet unter:
www.gdgfcg-stmk.at

Eine Koalition mit Charme
Bericht Seite 04

Stadtschulamt:
Kleiner Wermutstropfen
für eine tolle Aktion
Bericht Seite 07

Foto: stockxchange

WAS SIE IN DIESER AUSGABE ERWARTET:

ZUR SACHE	03
EINE KOALITION MIT CHARME	04
KURZ INFORMIERT	05
MAGISTRATSALLTAG: BOSSING	06
STADTSCHULAMT: WERMUTSTROPFEN	07
BLUTHOCHDRUCK	08
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	09
KINDERSEITE	10
LIEBE KOLLEGINNEN	11

MEHR SPIELRAUM MIT KFZ-LEASING.

Ihrem Fahrzeugtraum steht jetzt nichts mehr im Wege. Mit BAWAG P.S.K. Leasing finanzieren Sie ihn besonders günstig.

Info-Telefon 0316 83 21 16
www.leasing.at



Leasing: Neue Wege bei der Kfz-Finanzierung

Bei Finanzierungsfragen im Bereich Kfz-Leasing ist die BAWAG P.S.K. Leasing der erste Ansprechpartner in der Steiermark. Und zwar sowohl für Private als auch für Unternehmer. Erich Kropf, Geschäftsstellenleiter und Prokurist der BAWAG P.S.K. Leasing in Graz: „Im Leasing steckt mehr drin. Leasing rentiert sich für immer mehr Menschen im privaten Bereich und in der Wirtschaft.“

Im privaten Bereich wird bereits jeder dritte Neuwagen über Leasing finanziert. Leasing ist sehr flexibel und kann ganz auf die persönlichen Bedürfnisse der Leasingnehmer zugeschnitten werden. „Wir unterstützen den Kunden bei der Auswahl seines Traumautos, beraten ihn gerne welches Leasingmodell am Besten zu ihm paßt. Durch Variation von Restwert, Eigenmittel und Laufzeit kann die Leasingrate allen Wünschen angepaßt werden.“

Profitieren auch Sie von dem Erfahrungsschatz der BAWAG P.S.K. Leasing. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen, die Leasing für Sie bietet. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Geschäftsstelle in Graz:

BAWAG P.S.K. Leasing Ges.m.b.H., 8020 Graz, Eggenberger Allee 49/2,
Tel.: 0316/832116-0, Fax : 0316/832116-270,
Email: graz@leasing.at, Internet: www.leasing.at



www.dertrafo.at
Der TRAFÖ
8055 Puntigam *Cafe-Bar*
Triesterstraße 367
Cafe*Eisspezialitäten*Cocktails*Weine*Snacks

Öffnungszeiten:
MO - DO 08:00 - 01:00
FR , SA 08:00 - 03:00
SO , FT 14:00 - 24:00

NEU: FRÜHSTÜCKSBUFFET
MO - SA 08:00 - 11:00

geh' mit...
BAUMGARTNER
www.baumgartner-schuhe.at
GRAZ, Annenstraße 1-3, Gleisdorfergasse 17

Impressum Herausgeber: Bezirksgruppe Graz der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten (GdG) Fraktion Christlicher Gewerkschafter, Medieninhaber: ÖGB, GdG, FCG, vertreten durch: Ing. Wolfgang SKOF, 8010 Graz, Kaiserfeldgasse 19. Für den Inhalt verantwortlich: Ing. Wolfgang Skof, MitarbeiterInnen dieser Ausgabe: Ing. Wolfgang Skof, GR Harry Pagner, Dr. Wolfgang Wagner, Dr. Heinz Hammer, Ing. Hannes Wieser, Wolfgang Luffenberger, Klaus Kurzmann, Ursula Pratter. Anzeigenleitung: FCG, Magistrat Graz, 8010 Graz, Kaiserfeldgasse 19, Tel. 0316/872-6151. Druck: Druckhaus Thalerhof, Feldkirchen/ Graz. Fotos privat, stockxchange. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Neues Jahr - Neue Herausforderungen

Die Gemeinderatswahlen sind geschlagen und die politischen Kräfteverhältnisse wurden durch die Bürgerinnen und Bürger erheblich verändert. Dass solche Veränderungen auch Auswirkungen auf den Dienstbetrieb im Magistrat Graz haben, versteht sich von selbst und das sind wir alle ja schon gewohnt. Durch das Wahlergebnis wird es erstmalig in Graz eine Regierungszusammenarbeit zwischen der ÖVP und den Grünen geben. Bei den Koalitionsverhandlungen sind die Agenden der Stadtsenatsreferenten wieder einmal neu verteilt worden. Jedoch ist auch die, im Reformprojekt veränderte, Magistratsstruktur zum Teil in Diskussion. Dass es teilweise einiger Korrekturen bedarf, hat man schon vor der Wahl diskutiert und wurde auch schon vom Reformteam in Erwägung gezogen. Inwieweit diese Veränderungen positive oder negative Auswirkungen auf den täglichen Dienstbetrieb haben, wird sich erst im „Praxistest“ erweisen. Aus Sicht der Personalvertretung ist zu hoffen, dass diese Änderungen eine Erleichterung und Vereinfachung der Abläufe in der Stadt mit sich bringen werden und die KollegInnen nicht noch mehr belasten.

Auch abseits der Neugestaltung der Stadtregierung finden Änderungen statt. So werden aufgrund einer Gesetzesänderung die Familienbeihilfe und der Kinderabsetzbetrag nicht mehr vom Dienstgeber ausbezahlt, sondern vom zuständigen Wohnsitzfinanzamt. Die Umstellung erfolgt mit 1. Juni 2008, ab Juli 2008 werden die Zahlungen vom Finanzamt im Zweimonatsrhythmus überwiesen.

Im ÖGB Steiermark stehen die Regionalkonferenzen als Konsequenz der Organisationsreform des ÖGB, welche beim 16. Bundeskongress beschlossen wurde, an. Die Bezirksstrukturen in der Steiermark, aber auch in den anderen Bundesländern, werden in Regionen umgewandelt. Dadurch müssen die Gremien des ÖGB neu bestellt werden. Für die neue Region Graz, die von Graz-Umgebung getrennt wurde, findet diese Konferenz im Mai statt. Wir werden in unserer nächsten Ausgabe darüber berichten.



Abschließend wünscht die FCG allen Kolleginnen und Kollegen ein „Frohes Osterfest“

Wolfgang Skof
Wolfgang Skof

„Da steckt was dahinter“
Hoch- u. Tiefbau • Kanalbau • Pflasterungsarbeiten
Baumeistergewerbe

TEERAG-ASDAG
AKTIENGESELLSCHAFT
NIEDERLASSUNG
STEIERMARK
A-8055 GRAZ
Lagergasse 346
Tel. +43 (0) 316/220-0
www.teerag-asdag.at

TEERAG-ASDAG
...Kampagne aus gutem Grund

NEU! Ab sofort gibt es die neuesten FCG-Informationen im Internet unter:
www.gdgfcg-stmk.at



Eine Koalition mit Charme!

Aus politischer Sicht hat das Jahr sehr spannend begonnen. Mit der Wahl am 20. Januar 2008 stellten die Bürgerinnen und Bürger die Weichen für die Politik der nächsten 5 Jahre.



Harry Pogner

Dabei wollten wir – die ÖVP – vor allem mit Themen das Vertrauen der Grazerinnen und Grazer gewinnen. Wir konnten eine Vielzahl von Umgesetztem vorweisen, aber auch eine große Anzahl an Ideen, die wir in den nächsten Jahren in Graz verwirklichen wollen.

Das Wahlergebnis ist deutlicher ausgefallen, als wir es vermutet hätten und ist ein großer Auftrag für uns. Mehr als doppelt so viele Mandate zu haben als die zweitstärkste Fraktion bedeutet, dass uns die Bevölkerung auch zutraut, dass wir unsere Ziele umsetzen und erreichen werden.

Schon in der Woche nach der Wahl haben die Parteienverhandlungen begonnen und aus anfänglich offenen Gesprächen mit den Fraktionen der SPÖ und der GRÜNEN haben sich, nachdem sich die SPÖ ins „Schmollwinkel“ zurückgezogen hat, Partnergespräche mit den GRÜNEN entwickelt.

Eine neue Variante der Zusammenarbeit begann sich immer stärker abzuzeichnen.

Am Sonntag, dem 2. März 2008, war es schließlich soweit. Die Gremien der GRÜNEN und wir haben „grünes Licht“ für die neue Koalition mit Charme gegeben.

Zwei Parteien, die von ihren Grundeinstellungen sehr verschieden sind, machen sich „auf den Weg“, um Graz positiv weiter zu entwickeln.

16 Punkte umfassen die Ziele und Leitbilder, die im gemeinsamen Koalitionsvertrag vereinbart wurden. 16 Punkte, an denen die Grazerinnen und Grazer diese Zusammenarbeit werden messen können.

Dazu kommt noch eine „neue Kommunikationskultur“, die ebenfalls im Koalitionsvertrag festgeschrieben ist. Beide Parteien sind mit diesem Vertrag eng aneinander gebunden und ein gemeinsames Miteinander ohne wechselnde Mehrheiten sollte dadurch gegeben sein.

Für uns Magistratsbedienstete hat diese Wahl ebenso einige spannende Impulse gebracht. Sind doch mit GRÜN und Blau zwei Fraktionen im Stadtsenat vertreten, die noch nie bzw. die letzten Jahre nicht mehr in Regierungsfunktion waren. Dazu kommt, dass auch in den Ämterstrukturen einige Änderungen vorgenommen wurden. Aber sind wir Magistratsbedienstete nicht ohnedies Veränderungen gewohnt? Auf uns wartet die spannende Aufgabe, dass wir die neuen Vorgaben und Ideen unserer politisch Vorgesetzten möglich machen werden. Die ÖAAB Dienststellengruppe des Magistrates darf sich auch darüber freuen, dass nunmehr insgesamt 5 Magistratsbedienstete der ÖVP im Gemeinderat vertreten sein werden. Das kann für die Kolleginnen und Kollegen nur von immenssem Vorteil sein.

ÖVP Gemeinderäte im Magistrat sind (in alphabetischer Reihenfolge):

- **Gerald de Montmorency**, Kulturamt
- **Mag. Verena Ennemoser**, Büro Eiselsberg
- **Johann Koroschetz**, Feuerwehr
- **Mag. Mario Kowald**, Wohnungsamt
- **Harry Pogner**, BürgerInnenamt

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Kolleginnen und Kollegen, die mir ihre Vorzugsstimme gegeben haben. Erst diese haben es mir ermöglicht, dass ich auch weiterhin die Stimme der Magistratsbediensteten im Gemeinderat sein darf.

Ihr
Harry Pogner



KURZ INFORMIERT



Nach der Gemeinderatswahl im Jänner steht fest, dass unser Personalvertreter Hans Koroschetz zukünftig die Interessen der KollegInnen im Gemeinderat vertreten wird.

Aus diesem Grund hat Kollege Koroschetz sein Mandat als Dienststellenpersonalvertreter in der Feuerwehr zurückgelegt. Hans war lange Jahre als Personalvertreter und Zentralausschussmitglied ein unermüdlicher Vertreter für die Interessen der KollegInnen. Wir wünschen ihm für seine neue Aufgabe alles Gute.

An seiner Stelle wird Kollege Hannes Reiter das Mandat im Dienststellenausschuss der Feuerwehr übernehmen. Kollege Reiter ist seit sechs Jahren bei der Feuerwehr im Branddienst tätig.

Wir wünschen ihm viel Freude und Energie für seine neue Tätigkeit.

Bahn- und Busbenutzer fahren umweltbewusst, ohne Stau und Feinstaub-Fahrverbote. Lassen Sie Ihr Fahrzeug stehen - auf den Bahnhöfen und Haltestellen der GKB gibt es Park&Ride-Plätze, wo Sie als Bahnfahrer Ihr Auto oder Zweirad kostenlos abstellen können!

Graz Köflacher Bahn und Busbetrieb GmbH
A-8020 Graz, Köflacher Gasse 35-41
+43 (0)316 5987-0 www.gkb.at

GKBU
AUF UNS FAHREN SIE AB

Verpackungen für die Medizin und Pharmazie!

Paracelsusweg 1
A-8144 Tobelbad / Graz
Telefon +43/3136/9000
Telefax +43/3136/9000-999
e-mail: office@elpack.at
www.elpack.at

elpack
Verpackungssysteme u. Logistik GmbH

ANZEIGE



Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht ist eine Vollmacht, die dann wirksam werden soll, wenn man geistig nicht mehr in der Lage ist, notwendige Entscheidungen alleine zu treffen oder sich um ganz alltägliche Geschäfte zu kümmern.

In der Vorsorgevollmacht kann man bestimmen, wer für den Fall des Eintritts dieses Vorsorgefalls in seinem Namen handeln und Entscheidungen treffen darf und wie lange die Vollmacht gilt, bevor von anderer Seite, durch Bestellung eines Sachwalters durch das Gericht, hierüber bestimmt wird. In einer Vorsorgevollmacht kann beispielsweise geregelt werden, wer die Bankgeschäfte erledigen, Pflegegeldanträge stellen, sich um die notwendige medizinische Betreuung kümmern, Entscheidungen über die Durchführung von ärztlichen Behandlungen treffen und die Obsorge für minderjährige Kinder übernehmen darf.



Mit der Vorsorgevollmacht bestimmen also Sie, wer in Ihrem Namen handeln darf und für Sie Entscheidungen treffen darf, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage dazu sind.

Die österreichischen Notare haben für Vorsorgevollmachten ein zentrales Register - das Österreichische Zentrale Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) - eingerichtet. In dieses Register werden alle einem Notar oder Rechtsanwalt vorgelegten Vorsorgevollmachten eingetragen. Vom Notar wird dem Bevollmächtigten im Namen der Österreichischen Notariatskammer eine Bestätigung über die Registrierung des Wirksamwerdens der Vorsorgevollmacht ausgestellt.

Durch die Registrierung im ÖZVV kann das Gericht jederzeit feststellen, ob eine Vorsorgevollmacht besteht und ob daher z.B. ein Sachwalter überhaupt bestellt werden muss. Das spart für alle Beteiligten wichtige Zeit, unnötige Wege und vor allem auch Kosten.

Die Vorsorgevollmacht kann vom Vollmachtgeber oder seinem Sachwalter natürlich auch jederzeit widerrufen werden. In diesem Fall wird das Ende des Wirksamwerdens der Vorsorgevollmacht registriert.

öffentlicher | Dr. Peter
Notar Konradt

Adresse:
8010 Graz, Hamerlinggasse 6
(vis-a-vis Operngarage)

Telefon/Telefax/E-Mail:
T 0316/827262
F 0316/827262-4
peter.konradt@notar.at

Öffnungszeiten:
Mo. bis Do. 08.00 – 17.00 Uhr
Fr. 08.00 – 16.00 Uhr



MAGISTRATSALLTAG:

Bossing! Und keiner tut was dagegen

„Gegenseitiger Respekt, Anerkennung, Vertrauen und Offenheit prägen unsere sozialen Beziehungen - Freunderlwirtschaft und Gerüchteküche haben keine Chance. Wir vertreten fair und gerecht die Interessen aller Partner unseres Beziehungsumfelds - die kooperative Zusammenarbeit sichert den Erfolg“.



Ursula Pratter

Klingt das nicht unglaublich schön? Leider ist es nicht. Einmal das Papier wert auf dem es geschrieben steht: Diese Textpassage ist im Strategiepapier 2008 einer Querschnittsabteilung, die mit allen anderen Abteilungen zusammenarbeiten sollte, (wie auch schon in den Vorjahren) zu lesen.

Blickt man hinter die Kulissen, zeigt sich jedoch die ganze Wahrheit: Hohe Krankenstandsstatistik, schlechte GeMa-Umfrageergebnisse in Bezug auf das interne Klima und einige weithin bekannte Vorfälle, die diesem Leitsatz absolut widersprechen. Da wurden Bedienstete hinter ihrem Rücken verleumdet, schlecht gemacht und degradiert. Diese Art von Mobbing wurde vom Abteilungsvorstand geduldet. Mehr noch - er strukturierte die gesamte Abteilung unter „Maulkorberlass“ um und „rationalisierte“ einen Führungsposten unter dem Deckmantel des „durchgängigen Services“ ohne Wissen der Betroffenen einfach weg. Nicht gerade die feine englische Art! In Wahrheit wurde die Arbeit einfach umgeschichtet und in der Zwischenzeit machen zwei Personen diese Tätigkeiten. Rationalisierung? Nein, Bossing!

Schon mehr als schlechter Geschmack, nämlich böser Zynismus, war ein Mail des Abteilungsvorstandes an die gesamte Abteilung, in dem der betroffenen Bediensteten der Dank für die „langjährige engagierte Pionierarbeit“ ausgesprochen worden ist. Das ist nur ein Beispiel eines aktuellen Vorfalles in den letzten Monaten. Derartige Vorkommnisse gab und gibt es leider auch in anderen Abteilungen. Dies beweist die hohe Anzahl von Krankenständen in diesen Ämtern. PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen verdienen sich mittlerweile an Magistratsbediensteten eine goldene Nase und manche/r MitarbeiterIn kann nicht mehr ohne Psychopharmaka am Arbeitsplatz existieren. Die Krankenstandskosten explodieren und niemand wird dafür zur Verantwortung gezogen. Die Führungskräfte der ersten und zweiten Ebene werden und wurden zwar zu Führungskräfte-Lehrgängen geschickt, aber soziale Kompetenz und Menschlichkeit kann leider nicht erlernt werden: Man hat sie oder man hat sie nicht. Und sie lässt sich auch schwer bei Hearings überprüfen!

Auch fehlt in all zu vielen Vorgesetztenköpfen ein ganz wichtiger, menschenfreundlicher Denkansatz: Nämlich der, dass Menschen grundsätzlich gut sind, gerne

arbeiten und lediglich entsprechende Rahmenbedingungen brauchen!

So sind es dann die MitarbeiterInnen, die sich frustriert und demotiviert der Macht beugen oder - um wieder besser leben zu können - die doch sehr geliebte Arbeit aufgeben und einen Neustart in einer anderen Abteilung vorziehen.

Den MitarbeiterInnen wird ständig Veränderungsbereitschaft abverlangt. Die AbteilungsvorständInnen, die Bossing betreiben (und Mobbing zulassen), müssen sich jedoch niemals verändern. Für sie hat ein derartiges Verhalten auch keinerlei Konsequenzen.

Leider gibt es in Österreich keinen Paragraphen, der Bossing unter Strafe stellt, sonst hätten unsere Gerichte alle Hände voll zu tun!

Ursula Pratter



NEUES AUS DEN STADTWERKEN

Kollektivvertragsverhandlungen

Die Versorgungsbetriebe schlossen gleich dem öffentlichen Dienst mit 2,75 Prozent und 175 Euro Einmalzahlung ab. Im Bereich Verkehrsbetriebe konnte jedoch betriebsintern keine Einigung erzielt werden. Nachdem die VIDA für die Buslenker in den Privatunternehmen eine weitaus größere Erhöhung erreichen konnten, lehnte die Arbeitnehmerseite die Erhöhung wie bei den Versorgern ab. Verständlich! Was es jedenfalls nicht geben kann, ist eine Zwei-Klassen-Gesellschaft bei der auf der einen Seite Buslenker in Privatunternehmen eine Erhöhung um 3,4 Prozent bekommen, jene in den Stadtwerken „nur“ 2,7 Prozent plus Einmalzahlung.

Hier ist wahre Solidarität gefordert. Hintern Lenkrad sind doch alle gleich! Die Verhandlungen sollen in Wien weitergeführt werden.



Ing. Hannes Wieser

Betriebsratswahlen

Am 28. März 2008 finden die Betriebsratswahlen der Grazer Stadtwerke Bereich Wasser statt.

Zum zweiten Mal wird Ing. Mirko Ercher für die FCG antreten. Im Vergleich zu 2004, wo drei Mandate zu verteilen waren, geht es diesmal um vier Mandate. Ziel von Ercher und seinem innovativen Team ist es, mindestens ein Mandat zuzulegen und auf zwei Mandate auszugleichen.

Ob dies gelingen wird, wissen wir am 28. März, das ist übrigens der Weltwassertag 2008. Wenn das nicht ein gutes Omen ist?



Ing. Mirko Ercher

STADTSCHULAMT

Kleiner Wermutstropfen für eine tolle Aktion

Die 2. Teilimpfung ist abgeschlossen und nun hat sich herausgestellt, dass, obwohl bei der Bedarfserhebung 194 Kolleginnen und Kollegen für die Hepatitisimpfung waren, 23 aus verschiedenen Gründen abgesagt und 7 Kolleginnen und Kollegen sich bis jetzt überhaupt noch nicht geäußert haben, warum sie nicht zur Impfung gegangen sind.

Dies ist umso bedauerlicher, da es schon schwierig genug war, den Dienstgeber von der Wichtigkeit dieser Forderung zu überzeugen. Es ist uns nach jahrelanger Arbeit doch gelungen und der Dienstgeber hat sich sogar bereit erklärt, die Kosten in voller Höhe (ca. 20.000 Euro) zu übernehmen, obwohl er dazu nicht verpflichtet gewesen wäre. Es ist schade, dass Kolleginnen und Kollegen leichtfertig auf dieses Angebot verzichten, da es in Zeiten wie diesen nicht einfach ist, Forderungen in diesem Ausmaß vom Dienstgeber erfüllt zu bekommen.

Hinweisen möchten wir noch darauf, dass nach der 3. Impfung in einem Zeitraum zwischen 4 - 6 Wochen eine Antikörperbestimmung (Blutabnahme) durchgeführt werden sollte. Diese Kosten und die Kosten für eine eventuell nötige Nachimpfung werden nicht vom Stadtschulamt übernommen.

Nichtsdestotrotz werden wir auch weiterhin nichts unversucht lassen, um weitere Verbesserungen für die Bediensteten des Schema I/III zu erreichen.

Wir wünschen allen Kolleginnen und Kollegen frohe Ostern!



Andreas Binder



Herbert Erber



Wolfgang Luffenberger



ARTERIELLER HYPERTONUS
Bluthochdruck

Der Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Erkrankung, deren Ursache in mehr als 90 Prozent der Fälle nicht fassbar ist (essentielle bzw. primäre Hypertonie). Jeder zweite Hypertoniker ist nicht diagnostiziert, weiß also nichts von seinem Bluthochdruck und ist daher unbehandelt. Von den 50 Prozent der bekannten und behandelten Patienten ist wiederum jeder zweite nicht ausreichend therapiert. Ein zu hoher Blutdruck ist dadurch zur Volkskrankheit geworden.



Dr. Wolfgang WAGNER

Wer an einem zu hohen Blutdruck leidet, muss seine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ändern. In erster Linie sind das Gewicht (Wohlstandsgesellschaft) und der Alkoholgenuss zu reduzieren und eine Nikotinkarenz einzuhalten. Dies erfolgt am Besten durch eine vermehrte körperliche Aktivität und bei noch unzureichender Blutdruckeinstellung ist auch die Verabreichung von Medikamenten in einer Einzel – oder Kombinationstherapie notwendig, um Folgekrankheiten wie Gefäßschädigungen, Schädigungen des Herzens und der Niere oder auch einen Schlaganfall etc. zu vermeiden.

- **Eine Körpergewichtsabnahme** (genauer: Reduktion des Körperfettanteiles) von 10 kg kann bei Übergewichtigen den systolischen Blutdruck um 5 bis 20 mmHg senken und auch den diastolischen Wert um bis zu 10 mmHg.
- **Diätetische Maßnahmen** (Vermeiden von tierischen Fetten, mehr Obst, Gemüse und Fisch) können den systolischen Blutdruck um 5 bis 15 mmHg senken.
- **Regelmäßige körperliche Aktivität** (Ausdauertraining im aeroben Bereich) von mindestens 30 Minuten täglich senkt den systolischen Blutdruck um 5 bis 10 mmHg, in Einzelfällen sogar mehr. Auch der diastolische Blutdruck wird gesenkt.
- **Eine Reduktion der Kochsalzzufuhr und des Alkoholkonsums** senkt ebenfalls den Blutdruck.
- **Durch das Beenden des Rauchens** wird der Blutdruck zwar nicht direkt gesenkt, es wird jedoch dadurch das gesamte kardiovaskuläre Risiko massiv gesenkt

Medikamentöse Therapie:
In der heutigen Zeit stehen uns zahlreiche Medikamente sowohl als Monotherapie, aber auch als Kombinationstherapie zur Verfügung, u. a.: ACE-Hemmer, Kalziumkanal-Blocker, Betablocker und Diuretika, Angiotensin II – Antagonisten, Alphablocker.

Die neue Blutdruck-Klassifikation nach JNC7.

Klassifikation	Systolischer Blutdruck		Diastolischer Blutdruck
Normal	< 120	und	< 80
Prähypertonie	120 – 139	und/oder	80 - 90
Hypertonie Stadium 1	140 – 159	und/oder	90 - 99
Hypertonie Stadium 2	> 160	und/oder	> 100

Bezüglich Ihres Blutdruckes und der eventuell notwendigen Therapie suchen Sie eine Ärztin/ einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Damit können Sie Folgeschäden rechtzeitig vermeiden!

Dr. Wolfgang WAGNER,
FA f. Innere Medizin, Arzt f. Allgemeinmedizin
8020 Graz , Gaswerkstraße 62
Tel.: 0664 / 44 22 825; KFA - Vertragsarzt

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Pflanzeninhaltsstoffe auf dem Prüfstand



PRIVATKLINIK KASTANIENHOF Ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel gilt als gesund und wird von vielen Ernährungsfachleuten befürwortet. Allerdings enthalten einige von Natur aus auch problematische Substanzen, die der Gesundheit schaden können.

Ein bekanntes Beispiel ist Cumarin, ein Stoff, der in bestimmten Zimtarten vorkommt. Cumarin ist in hohen Dosen leberschädigend und darf in Lebensmitteln nur begrenzt enthalten sein. Ein typisches Beispiel für solche Pflanzeninhaltsstoffe sind auch die Isoflavone. Sie werden als Phytoöstrogene bezeichnet, weil sie in ihrer chemischen Struktur dem weiblichen Hormon Östrogen ähneln, und sind natürliche Bestandteile der Sojabohne und des Rotklee. Den Frauen werden sie bei Beschwerden in den Wechseljahren zur Symptomlinderung angepriesen. Als Vorteil gegenüber der klassischen Hormonsubstitution mit Arzneimitteln wird häufig behauptet, dass Isoflavonpräparate, weil sie natürlichen Ursprungs sind, keine Nebenwirkungen hätten. Wenn allerdings Isoflavone in isolierter oder angereicherter Form und hoher Dosierung gegeben werden, kann die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigt und das Brustdrüsengewebe verändert werden. Es ist nicht auszuschließen, dass der östrogenähnliche Effekt auch die Entwicklung von Brustkrebs fördert. Da Frauen nach den Wechseljahren ohnehin ein erhöhtes Brustkrebsrisiko haben, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Isoflavonen für diese Verbrauchergruppe nicht ohne Risiko. Doch nicht nur in isolierter Form können pflanzliche Stoffe in Lebensmitteln unangenehme Überraschungen bereithalten. Sellerie, Pastinaken oder Petersilie enthalten zum Beispiel Furocumarine. Diese Stoffe wirken phototoxisch und werden durch das Kochen nicht zerstört. Bereits mit einer großen Mahlzeit von gekochtem Sellerie (ca. 450 Gramm) können so viel Furocumarine in den Körper gelangen, dass eine normal empfindliche Haut schon nach kurzzeitiger Sonnenbestrahlung mit sonnenbrandähnlichen Symptomen reagiert, die sehr lange anhalten können. Vor dem Hintergrund, dass natürliche Inhaltsstoffe von Pflanzen zunehmend auch in isolierter Form oder als konzentrierter Extrakt als Lebensmittel verwendet werden, ist es nötig, ihre toxische Wirkungen systematisch zu erfassen, sie gesundheitlich zu bewerten und wo nötig auch zu regulieren. Dabei sind aus der Sicht des vor-

sorgenden Verbraucherschutzes bei den natürlichen Inhaltsstoffen von Pflanzen die gleichen Kriterien anzulegen, wie bei der Prüfung synthetischer Zusätze. Im Einzelfall ist oft schwer festzustellen, welche Menge an möglicherweise problematischen Stoffen in den verzehrten Lebensmitteln vorliegen, da der Gehalt solcher natürlichen Inhaltsstoffe vielfach erheblich schwankt.

Wichtig ist, auf eine Vielfalt in der Ernährung zu achten – ein Zuviel des „Guten“ kann auch schon wieder schlecht sein.



Univ. Prof. Dr. Heinz Hammer



Allgemeines und Orthopädisches Landeskrankenhaus Stolzalpe, 8852 Stolzalpe
Steiermärkische Krankenanstaltenges.m.b.H., Tel.: 03532-2424-0, Fax: -3279
Das Landeskrankenhaus Stolzalpe ist ein Allgemeines und Orthopädisches Landeskrankenhaus und liegt auf 1.200 (Haus 1) bzw. 1.300 (Haus 2) Meter Seehöhe. Das Haus hat insgesamt 229 Betten, davon entfallen auf die Orthopädie 180, auf die Interne Abteilung 46 Betten und 3 Betten auf die POI. Im Haus 1 befindet sich ein Institut für Radiologie mit offenem MRT.



PHYSIO MUR
MEHR ALS NUR PHYSIOTHERAPIE UND MASSAGE!

Kassenverträge:
BVA, SVA, KFA, VAEB

Rückverrechnung mit allen anderen Kassen

Physiotherapie, Massage, Lymphdrainage und Internationale Ganzheitstherapien

BVA, SVA, KFA, VAEB, GKK Patienten erhalten Therapien zu Hause und in Heimen auf Krankenschein

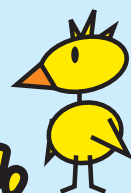
Elektro- und Ultraschalltherapien
Moor / Parafango, Zwei- und Vierzellenbad

Ordinationen:
Dr. Dihos, FA. f. Physikalische Medizin u. Rehabilitation
Dr. Jaklitsch, FA f. Orthopädie u. Orthopädische Chirurgie
Rückverrechnung mit allen Kassen

Grieskai 104 – 8020 Graz, Tel.: 0316 **722 100**
www.physiomur.at e-mail: buero@physiomur.at

ONLY 4 KIDS

Hallo, mein Name ist
Luis Maximilian,



Papa, Mama und ich

ich bin 4 Jahre alt und wohne in Frankfurt.

Meine Oma arbeitet im Magistrat Graz, in der Liegenschaftsverwaltung. Ich gehe in den Kindergarten und verbringe viel Zeit mit meinen Eltern Marcos und Daniela. Ab und zu darf ich beim Kochen helfen, dann ist es meine Aufgabe Karotten zu schälen und zu raspeln. Aber fast noch lieber esse ich die guten Mehlspeisen von meiner Mama und Oma Ida. Mein Papa nimmt mich schon mit zu den Herrenabenden und dann reisen wir immer mit dem ICE nach München. Das finde ich total super und das gefällt mir echt gut! Noch schöner sind allerdings die Reisen nach Graz zu meiner Oma Ida und zu Opa Ernst. Ich habe auch noch einen Opa in Portugal, den ich natürlich auch besuche. Ihr seht also, ich muss sehr viel reisen, um meine Großeltern zu sehen. Da ist es schon gut, dass ich einen Trolli habe, denn ohne Gepäck und Teddybär geht das natürlich nicht. Zu Ostern bin ich wieder unterwegs und besuche Oma und Opa in Graz, darauf freue ich mich schon sehr und natürlich auch auf den Osterhasen!



Opa Ernst, Oma Graz,
Luis Maximilian, Mama Daniela



Mmmh, die schmecken, die
Kuchen von Mama und Oma Ida



Die Karotten
zu schälen
ist meine Arbeit



Oma Ida, Papa Marcos und ich



Papa und ich fahren zum
Herrenabend



Was wird mir wohl der
Osterhase bringen



In Portugal am Strand



Ich bin immer ein bisschen traurig,
wenn meine Oma wieder wegfährt

Liebe KollegInnen !

Heute möchte ich Ihnen in unserer Reihe über Behinderteninstitutionen und Servicestellen für Menschen mit Behinderung den Berufskundlichen Sachverständigendienst des Bundessozialamtes vorstellen.

>> www.bundessozialamt.gv.at

Der Berufskundliche Sachverständigendienst bietet:

- Beratung/Coaching
- Krisenintervention/Moderation
- Berufskundliche Beratungen und Sachverständigengutachten

Für wen?

- Menschen mit Behinderung, ArbeitgeberInnen, die behinderte Menschen beschäftigen bzw. beschäftigen wollen
- Schulungsinstitutionen/ProjektträgerInnen
- Interessensvertretungen und Behörden
- Rehabilitationseinrichtungen

Wozu?

- Abstimmung individueller Fähigkeiten und beruflicher Wünsche auf konkrete Beschäftigungsmöglichkeiten
- bestmögliche Adaptierung eines Arbeitsplatzes
- Vermeidung von langwierigen, zermürenden und kostspieligen Rechtsstreitigkeiten, Arbeitslosigkeit, Frühpensionierungen, etc.

Wie?

- Umfassende Information über alle relevanten Aspekte der beruflichen Rehabilitation, mit besonderer Beachtung des Arbeitsrechts, von Förderungsmöglichkeiten und Schulungsangeboten, etc.
- Erstellung eines individuellen Eignungsprofils
- Erstellung von Anforderungsprofilen möglicher Arbeitsplätze
- Vermittlung in Konflikten als neutrale Institution

Leitprinzipien

Neutralität, Einbindung aller Beteiligten und Flexibilität.

Der Berufskundliche Sachverständigendienst bietet Sachverständigengutachten als Entscheidungsgrundlage für:

- Berufs- und Arbeitswahl
- Personalauswahl
- Teilnahme an Schulungen/Projekten
- Aufnahme und Beendigung von Dienstverhältnissen
- Behindertengerechte Adaptierung von Arbeitsplätzen

! Es entstehen weder für DienstgeberIn noch für DienstnehmerIn Kosten



DER WEISS-GRÜNE WEG

STEIRISCHE VOLKSPARTEI



- Gesundheit schützen!
- Familie stärken!
- Menschen schätzen!

Für uns
Steirerinnen
und Steirer

Der Weg, der die Steiermark zur lebenswertesten und innovativsten Region Europas macht: www.stvp.at

Fortsetzung des Weiß-Grünen Weges

Im Vorjahr hat die Steirische Volkspartei unter Landeshauptmann-Vize Hermann Schützenhöfer den programmatischen Weiß-Grünen Weg beschritten. In Arbeitsgruppen wurden konkrete Strategien entworfen, die Steiermark zur Nummer 1 in Europa zu machen. Nach den Themen Klimaschutz, Stärkung des Wirtschaftsstandortes und Gemeindeförderung in Kleinregionen nimmt man sich heuer schwerpunktmäßig der Gesundheits-, Familien- und Arbeits- und Sozialpolitik an. Im Mai werden die Ergebnisse der Arbeitsgruppen der Öffentlichkeit vorgestellt.



Wir sind Partner beim Umweltschutz. Wir entwickeln, produzieren und vermarkten weltweit umweltverträgliche Kunstharze für die Lackindustrie, Technische Reaktionsharze und Additive. Wir sind zertifiziert nach EN ISO 9001, EN ISO 14001 und Öko-Audit V.O.

Cytec Surface Specialties Austria GmbH
Leechgasse 21, A-8010 Graz, Tel.: (0)50 399-0

Verlagspostamt 8010 Graz,
P.b.b. GZ 02Z031591 M
Bei Unzustellbarkeit retour an:
Ing. Skof, ÖGB, GdG, FCG,
8010 Graz, Kaiserfeldgasse 19

- Kostenlose Aufstellung
- Verkauf
- Gesamtkonzepte
- Vollservice
- Produkthandel
- Alle Markenprodukte



Dallmayr
AUTOMATEN-SERVICE

8054 Graz
Gradnerstraße 142
Tel.: 0316 / 29 69 76
Fax: 0316 / 29 69 76 - 20
graz@dallmayr.at
dallmayr-automatenservice.at

Gut wie immer !



MAIER
VERSICHERUNGSKANZLEI-VERSICHERUNGSMAKLER GmbH

8010 Graz, Theodor Körner Straße 120a
Tel.: 0316 577377 Fax: 0316 577 377-18
e-mail: kanzlei@vk-maier.at , www.vk-maier.at
Ihre 24-Stunden Service-Hotline: 0810810577

versichert

**Die Unkenntnis der Steuergesetze befreit nicht von der Pflicht zum Steuerzahlen.
Die Kenntnis aber häufig!**

A. Rothschild

**Wir beraten Sie gerne in allen steuerlichen
Fragen - von A wie Arbeitnehmerveranlagung
über S wie steueroptimale Schenkung oder
Erbschaft von Vermögenswerten bis Z wie
Zukunftsvorsorge!**



PUCHER & PARTNER
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG & STEUERBERATUNG

PUCHER & PARTNER Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung GmbH&Co KG
Rechbauerstrasse 31, 8010 Graz, Tel: 0316/32 35 66-0; Fax: 0316/32 35 66-50; www.pucher.com

Die Kanzlei **Pucher & Partner Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung GmbH & Co KG** besteht seit 1926 und ist somit die älteste Wirtschaftstreuhandkanzlei von Graz. Das Unternehmen wurde von Herrn Franz Blümel gegründet und nach dem 2. Weltkrieg erfolgreich von Herrn Franz Lorenz fortgeführt. Seit Jahrzehnten wird die Kanzlei nun durch seine Nachkommen Frau **Dr. Maria** und **Dr. Hermann Pucher** geleitet. Seit 2005 ist die geprüfte Wirtschaftsprüferin und Steuerberaterin, Frau **Mag. Petra Schachner**, Partnerin und Geschäftsführerin der Kanzlei. Die Kanzlei ist neben der klassischen Steuerberatung von Klein- und Mittelunternehmen auch in der Wirtschaftsprüfung und Unternehmensberatung tätig. Einen Schwerpunkt in der Beratung stellen unter anderem auch Non-Profit-Organisationen, wie Vereine und gemeinnützige GmbH's dar. Auch die Beratung von Körperschaften des öffentlichen Rechts ist ein wichtiges Geschäftsfeld.

Der Beratungsansatz der Kanzlei ist langfristig ausgerichtet. Aus diesem Grunde stehen langfristige Lösungen über kurzfristigen Erfolgen. Aufgrund des Wissens und der Erfahrung der vergangenen Jahrzehnte können Probleme der Klienten rasch und kompetent gelöst werden. Von der modernen Infrastruktur der Kanzlei profitieren sowohl Mitarbeiter wie auch Klienten. Lebenslanges Lernen ist in diesem Unternehmen kein Schlagwort, sondern gelebte Realität. Die Geschäftsleitung fördert durch Anerkennung, berufliche Aufstiegsmöglichkeiten und leistungsgerechte Entlohnung die langjährige Betriebszugehörigkeit der MitarbeiterInnen. Dadurch entsteht ein eingespieltes Team, das sich mit den Klienten und deren Problemen identifiziert.

Das magische Dreieck „Erfüllung der Klientenwünsche – Kompetenz – Einhaltung der Gesetze“ bildet die Basis für Entscheidungen auf dem Weg zum Erfolg.

NEU!

www.gdgfcg-stmk.at