

AK FÜR DICH

MITGLIEDERMAGAZIN
DER ARBEITERKAMMER WIEN
AUSGABE FEB-MÄRZ 2026



UMFRAGE

Teilzeit gleich
Freizeit? Von wegen.

TEUERUNG

Wer macht
die Preise?

STEUER

Hol dir dein
Geld zurück!

TITELSTORY

Wohnst du schon oder zahlst du nur?

Das Geschäft mit dem Wohnen



Hello!

HELLO, WIR SIND'S!

Deine AK FÜR DICH – im neuen Gewand. Ab jetzt sagen wir du zu dir. Und das ist nicht das einzige Neue. Wir haben auch ein neues Team und danken an dieser Stelle allen, die nicht mehr dabei sind – in der Art Direktion, beim Fotografieren, beim Texten, in der Redaktion. Ihr wart toll! Darauf bauen wir nun auf und bieten Neues. Ob bei Wohnschikanen, teuren Preisen oder im Arbeitsrecht, fix bleibt: Wir sind deine Stimme für Gerechtigkeit!

Viel Freude beim Lesen!

Deine Redaktion:

Peter, Katharina, Delna und Siniša

IMPRESSUM

Herausgeberin & Medieninhaberin:
Kammer für Arbeiter und
Angestellte Wien, 1040 Wien,
Prinz-Eugen-Straße 20-22.
Mit den verlegerischen Agenden
beauftragt: Walstead Leykam Druck
GmbH, 7201 Neudörfel,
Bickfordstraße 21.
Chefredakteurin: Martina Fassler;
Chefin vom Dienst: Delna Antia-
Tatić; verantwortliche Redakteur:innen:
Peter Mitterhuber, Katharina
Nagele-Allahyari, Siniša Puktalović,
Markus Hasenberger; Mitarbeiter:innen
dieser Ausgabe: Klara Maria
Schenk, Mario Wolf, Evamaria Bauer,
Alexandra Konnerth, Dominique
Feigl; Fotograf:innen dieser Ausgabe:
Christopher Mavrič, Tina Herzl,
Niko Havranek, Lisi Specht; Cover-
Foto von Christopher Mavrič;
Illustrator:innen dieser Ausgabe:
Zoe Opratko, Bianca Tschaikner.
Alle Rechte vorbehalten.
Konzept & Gestaltung: clubnord.at,
Satz & Layout: section.d
Post bitte an hello@akwien.at

MAHLZEIT

Einsteigen, bitte! Der Pausentalk mit
U-Bahn-Fahrerin Ana-Maria B. [Seite 4](#)

GUT ZU WISSEN

Pflegefreistellung bis Altersteilzeit:
Was ändert sich 2026? [Seite 6](#)

AK HILFT!

AK Jurist Robert Stöffler hilft bei
einem Fall von Mogel-Teilzeit. [Seite 7](#)

TIPPS + TRICKS

Arbeit, Wohnen oder Geld:
Unsere Tipps für dich. [Seite 9](#)

DÜRFEN DIE DAS?

Rechtems oder nicht: Mieterhöhung
mit 1. Jänner? [Seite 15](#)

GESUND IN DER ARBEIT

Bietet Trost & Rat bei der
Hochstapler-Illusion. [Seite 22](#)

SELBSTTEST

Bin ich gut genug? Oder ist mein
Job nicht gut zu mir? [Seite 23](#)

DRAUFGESCHAUT

Gut gelaufen? 11 Laufbänder
im Test. [Seite 26](#)

FOTORÄTSEL

Kennst du diesen Ort in Wien?
Mit Gewinnspiel. [Seite 29](#)

WAS IST LOS IN WIEN?

Tipps für deine leiwande Zeit.
Mit Vorteilen & Rabatten. [Seite 30](#)



20

MEIN NEUES LEBEN

Vom Fußballer zum technischen Berater. Nenad Panić erzählt, wie ihm der Berufswechsel gelungen ist. [Seite 20](#)



10

TITELSTORY

Das Geschäft mit dem Wohnen. Absichtlicher Verfall, überhöhte Mieten und befristete Verträge – unsere Titelrecherche. [Seite 10](#)

18



STEUERAUSGLEICH

Gewusst? Tipps, wie du Geld zurückbekommst! [Seite 18](#)



24

TEUERUNG

Halbe Portion: Ob Nudeln, Brot oder Kaffee – warum ist das Einkaufen in Österreich so teuer? [Seite 24](#)

16



STRASSENUMFRAGE

Warum arbeitest du Teilzeit? Sechs Wienerinnen und Wiener erzählen, warum Teilzeit nichts mit Freizeit zu tun hat. [Seite 16](#)



Der Pausentalk
mit Wienerinnen
und Wienern
@work.

MAHL- ZEIT!

Einstiegen, bitte!

Die Tunnel der U2 und U3 sind Ana-Maria bestens vertraut. Tag und Nacht fährt die U-Bahn-Fahrerin hier die Wienerinnen und Wiener durch die Stadt. Warum es dabei auf Sekunden ankommt, erzählt sie uns im Pausentalk.

VON DELNA ANTIA-TATIĆ

FOTO VON CHRISTOPHER MAVRIĆ

Die Wiener U-Bahn fährt im Minutentakt. Da fragen wir uns: Wann jausnen die Fahrerinnen und Fahrer – und wo?

Das kommt immer auf die Schicht an. Heute hatte ich Frühdienst und um vier Uhr Dienstbeginn. Wir fahren oft zwei Stunden durch, ohne Pause. Dann geht es ins Expedit, unseren Pausenraum, wie hier an der Station Erdberg. Das ist wichtig zum Essen – aber noch mehr zum Plaudern. Ich kann während der Arbeit keinen Smalltalk führen, umso mehr freue ich mich dann auf das Runterkommen mit den anderen.

Was gibt es bei dir zur Jause?

Meistens koche ich mir vor. Nudeln gehen immer, gerade im Spätdienst. Um zwei Uhr morgens kann der Heißhunger ziemlich groß werden. Aber oft wird es auch einfach der gute alte Snackautomat. Wie heute.

In deinem Beruf – worauf kommt es an?

Konzentration. Man muss mit dem Kopf die ganze Zeit dabei sein. Wir fahren bis zu 80 km/h und können theoretisch

900 Fahrgäste in einem Zug transportieren. Da ist es wichtig, die Ruhe bewahren zu können.

Wo lauern denn Stress-Situationen?

Wenn es darum geht, die Fahrgäste zum Einstiegen zu animieren. Viele halten aus Höflichkeit anderen Personen die Tür auf. Aber selbst ein paar Sekunden Verzögerung können zu einer Verspätung von drei Minuten führen.

Und was macht dir Spaß im Job?

Mir haben Fahrzeuge schon immer getaugt, ich bin leidenschaftliche Autofahrerin und möchte bald meinen Motorradführerschein machen. Als U-Bahn-Fahrerin gefällt mir, dass ich gefordert bin und jeder Tag verschieden ist. Einmal, zu Silvester, haben mir Fahrgäste Bonbonnieren geschenkt – als Dankeschön für meine Neujahrsdurchsage. Da ist man schon stolz auf sich!

Und wie fährst du zur Arbeit?

Meistens mit der U-Bahn. (lacht) ↵



WER IST SIE?

**Ana-Maria Barbarić,
26 Jahre**

WAS ARBEITET SIE?

**Ana-Maria ist
U-Bahn-Fahrerin bei
den Wiener Linien.
Eine Besonderheit:
Der Frauenanteil liegt
bei etwa 20 Prozent.**

WANN ARBEITET SIE?

**Im Schichtdienst, normal
6 bis 9 Stunden täglich.
Rahmenzeiten etwa:
Frühdienst: 3-15 Uhr
Mitteldienst: 11-22 Uhr
Spätdienst: 13-2 Uhr**

WAS GIBT ES ZUR JAUSE?

**Wenn Ana-Maria
nichts vorgekocht hat,
dann wird es bei ihr gern
einmal die Nummer 42
des Snackautomaten
im Pausenraum:
Salami-Käse-Sandwich
und dazu Cola.**

Gut zu wissen!

DAS JAHR 2026 BRINGT EINIGE ÄNDERUNGEN.
DAS MUSST DU HEUER BEACHTEN!



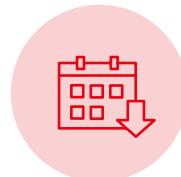
Aus Bildungskarenz wird Weiterbildungszeit.

Du möchtest dir eine Auszeit vom Job nehmen, um dich weiterzubilden?

Ja, das geht auch 2026. Neu: Mit Anfang des Jahres ersetzt die Weiterbildungszeit die bisherige Bildungskarenz. Allerdings werden die Regeln strenger, sowohl was die Voraussetzungen betrifft als auch den Umfang der Aus- und Weiterbildungen. Außerdem hast du auf die neue Weiterbildungsbeihilfe keinen Rechtsanspruch mehr, und diese wird erst mit Juni 2026, je nach technischer Umsetzungsmöglichkeit, in Kraft treten.

Arbeitslos und dazuverdienen?

Achtung! Wenn du Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe beziehst, darfst du seit 1.1.2026 keinen geringfügigen Zuverdienst mehr haben. Ausnahmen: Wenn du langzeitarbeitslos bist und schon mindestens 365 Tage Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe erhältst, kannst du für maximal 26 Wochen einen geringfügigen Job annehmen. Dasselbe gilt für Langzeitarbeitslose ab dem vollendeten 50. Lebensjahr oder mit Behindertenstatus. Auch nach einer langen Reha oder Krankheit (mindestens 52 Wochen) gilt diese Ausnahme.



Altersteilzeit wird verringert.

Ab heuer gilt: Die Höchstdauer der geförderten Altersteilzeit wird schrittweise verringert. Wenn du 2026 in Altersteilzeit gehst, gilt für dich eine Maximaldauer von 4,5 Jahren. Gehst du 2027, dann sind es 4 Jahre, mit 2028 nur noch 3,5 Jahre und ab 2029 wird die Altersteilzeit auf 3 Jahre verkürzt. Deine Versicherungszeiten werden gleichzeitig schrittweise erhöht. Ab 2029 sind dann 17 arbeitslosenversicherungspflichtige Jahre erforderlich. Ebenso darfst du keinen Nebenbeschäftigung bei anderen Arbeitgebern mehr nachgehen.

Drei Fakten zur Pflegefreistellung.

schon gewusst

1
2
3

Du hast Anspruch auf eine Woche Pflegefreistellung pro Arbeitsjahr – unabhängig von der Anzahl der Angehörigen oder Kinder.

Für ein Kind unter zwölf Jahren bekommst du im wiederholten Krankheitsfall eine zweite Woche Pflegefreistellung.

Die Pflegefreistellung gilt für nahe Angehörige und Mitbewohner:innen und kann wochen-, tage- oder stundenweise genommen werden.

Ein Fall von Mogel- Teilzeit.

AK Jurist Robert Stöffler half einem Staplerfahrer, der mit einem Teilzeitvertrag überrumpelt worden war – und dann doch 40 Stunden und mehr arbeiten musste.

VON KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI
FOTO VON TINA HERZL

Für AK Jurist Thomas Stöffler ist dieser Fall typisch dafür, was bei Teilzeit in Wahrheit schiefläuft: Der Staplerfahrer Thomas M. (Name von der Redaktion geändert) kam zu ihm ins Beratungszentrum Floridsdorf, nachdem er gekündigt worden war. „Bei der Beratung stellte sich heraus, dass er zwar nur für 30 Wochenstunden angemeldet, aber 40 und mehr gearbeitet hatte. Er bekam weder Zeitausgleich noch Zuschläge“, so der AK Jurist.

Dabei wollte der Arbeiter gar nicht Teilzeit arbeiten! Damit hatte der Arbeitgeber den Arbeiter bei der Vertragsunterzeichnung überrumpelt: „Ich melde dich für 30 Stunden an. Wenn es mehr Arbeit gibt, bekommst du auch mehr bezahlt.“ AK Jurist Robert Stöffler kennt viele solcher Fälle: „Das ist für Unternehmen kostengünstig: Sie müssen nichts zahlen, wenn nichts zu tun ist, greifen aber bei Bedarf auf das Privatleben der Arbeitskräfte zu, wenn es mehr Arbeit gibt. Denn der Mehrarbeitszuschlag entfällt, wenn die Mehrstunden innerhalb von drei Monaten ausgeglichen werden.“

Für Teilzeitkräfte bedeutet das nicht nur weniger Geld, sondern unberechenbare Arbeitszeiten: „Kannst du morgen doch reinkommen?“ Oder: „Morgen musst du erst um 12 Uhr da sein, dafür bleibst du bis 20 Uhr.“ AK Jurist Robert Stöffler: „Die Leute können nie richtig abschalten und ihr Privatleben nicht organisieren. Daran zerbrechen Freundschaften, Beziehungen und Familien, bis am Ende nichts als der Job übrig bleibt.“

Sich im Job auf nichts verlassen zu können, ständig „springen“ zu müssen und trotzdem gekündigt zu werden, hatte das Selbstbewusstsein des Staplerfahrers untergraben. „Er war skeptisch, ob er jemals Geld für seine Überstunden sehen wird.“ Aber AK Jurist Robert Stöffler ermutigte ihn, sein Recht einzufordern: „Die Arbeitszeit ist sehr gut dokumentiert, und damit sind seine Chancen vor Gericht auch sehr gut.“ Der Staplerfahrer klagte mithilfe des AK Rechtsschutzes sein Geld beim Arbeits- und Sozialgericht ein – mit Erfolg: Noch bevor es zum Gerichtsverfahren kam, zahlte der Arbeitgeber die ausständigen 3.490 Euro Lohn und Sozialversicherungsbeiträge nach. ↴



ROBERT STÖFFLER,
JURIST BEI DER AK WIEN

„Es zerbrechen Familien und Beziehungen, bis am Ende nichts als der Job übrig bleibt.“

Kein Geld ohne ID Austria?

2026 wird die ID Austria noch wichtiger für dich. Wenn du dir über deinen Online-Steuerausgleich Geld zurückholen möchtest, brauchst du dafür nun die ID Austria oder eine andere Zwei-Faktor-Authentifizierung. Wie du dazu kommst, erfährst du hier.

Die ID Austria wird immer öfter zur Eintrittskarte bei Behörden. Mit ihr kannst du dich digital ausweisen – zum Beispiel deinen Führerschein bei einer Verkehrskontrolle vorzeigen, deine Wohnsitzmeldung am Handy erledigen oder Arzt-Rechnungen bei deiner Gesundheitskasse einreichen. Auch für deinen Online-Steuerausgleich benötigst du seit Neuestem eine sichere Anmeldung. Wie du die ID Austria dafür nutzt und aktivierst, erkläre ich dir nun Schritt für Schritt.

Mehr Tipps zum Steuerausgleich und wie du dir dein Geld auch in Papierform zurückholst ab Seite 18.

Wie bekommst du jetzt ID Austria?

A DU HAST EINE HANDYSIGNATUR.

1. App „ID Austria“ aufs Handy laden.
2. App öffnen und Sperre einrichten.
3. Klicke auf „Konto verknüpfen“, dann auf „ID Austria verknüpfen“.
4. Am Laptop oder PC öffnest du ida.gv.at/app und meldest dich mit deiner Handysignatur an. Mit dem Handy scannst du den QR-Code und gibst dein Handysignatur-Passwort ein.

Fertig! Du kannst deinen Online-Steuerausgleich und vieles andere jetzt machen.

B DU HAST NOCH KEINE HANDYSIGNATUR.

1. App „ID Austria“ aufs Handy laden.
2. Vorregistrierung starten: persönliche Daten und Reisepass-Nummer eingeben.
3. Mit Handy, aktuellem Passfoto und Reisepass zu einer Behörde gehen (z.B. Bezirksamt). Hast du keinen österreichischen Reisepass, dann musst du zur Landespolizeidirektion oder zum Finanzamt gehen.
4. Identität bestätigen lassen.

Fertig! Du kannst deinen Online-Steuerausgleich und vieles andere machen.



Markus Hasenberger

DIGI-CHECKER

„Die Umstellung auf ID Austria wirkt am Anfang kompliziert. Es lohnt sich aber, da du sie für weit mehr als nur FinanzOnline nutzen kannst. Mein Tipp: Nimm dir ein wenig Zeit. Und mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung klappt es bestimmt.“

NIKO HAVRANEK
©

C DU WILLST KEINE ID AUSTRIA?

Dann brauchst du eine andere Zwei-Faktor-Authentifizierung. Unsere Erfahrung zeigt: Am leichtesten geht es mit der „Authenticator“-App von Google. Wie du diese Zwei-Faktor-Authentifizierung oder ID Austria genau einrichtest, zeigen wir dir in unserem Video: Scanne einfach den QR-Code.



TIPPS+TRICKS



So kommst du zur 6. Urlaubswoche.

Fünf Wochen Urlaub pro Jahr sind gut, sechs Wochen sind besser! Die sechste Woche gibt es aber erst nach 25 Dienstjahren, oder? Nicht ganz: Zeiten bei anderen Arbeitgebern sowie Schul- und Studienzeiten können im Ausmaß von bis zu zwölf Jahren angerechnet werden. Schöpft man dieses Maximum aus, müssen „nur“ noch 13 Jahre beim gleichen Arbeitgeber gearbeitet werden. Unter mehrurlaub.arbeiterkammer.at kannst du berechnen, ob du Anspruch auf eine sechste Urlaubswoche hast.



Was im Krankenstand (nicht) geht.

Einfach gesagt, darfst du nichts machen, was deiner Genesung schadet. Und du darfst alles tun, was deiner Gesundheit guttut. Hast du Fieber, dann bleibe im Bett. Wichtige Besorgungen darfst du aber erledigen, wie Lebensmittel einkaufen, zur Ärztin bzw. zum Arzt oder in die Apotheke gehen. Bei Burn-out können aber Spaziergänge hilfreich sein. Kläre mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, was du darfst und was nicht. So bist du auf der sicheren Seite!



Förderung für Schulsportwochen!

Die Schulzeit ist für viele Eltern teuer. Neben Kosten für Schulsachen oder etwa Nachhilfe sind die hohen Ausgaben für die Winter- und Sommersportwochen oft eine große Belastung. Hier gibt es Hilfe: Eltern mit kleinem Einkommen können bis zu 100 Euro pro Kind und Sportwoche bei der „Servicestelle Schulsportwoche“ beantragen. Voraussetzung ist ein Bedürftigkeitsnachweis. Die Förderung kann auch rückwirkend nachgefordert werden.



Gleich hier beantragen!



Studienbeihilfe jetzt beantragen!

Wenn es Eltern nicht möglich ist, das Studium ihres Kindes vollständig zu finanzieren, kann das Kind selbst eine Studienbeihilfe beantragen. Doch viele Studierende, die eigentlich Anspruch auf die Beihilfe hätten, holen sich die Förderung nie ab. Doch es lohnt sich, einen Antrag zu stellen. Die Frist läuft vom 20. Februar bis zum 15. Mai 2026. Anträge, die innerhalb der Frist gestellt werden, wirken bei Bewilligung auf den Semesterbeginn zurück.



Du hast ein Problem oder brauchst einen Rat? Ob Arbeitsrecht, Elternkarenz, Wohnen oder Konsumentenschutz – deine AK hilft!

Wir sind telefonisch von Montag bis Freitag von 8 bis 15:45 Uhr erreichbar.

01/50165

und am besten gleich mit dieser Durchwahl.

1201 Arbeitsrecht, Elternkarenz, Lehrlings- & Jugendschutz

1207 Steuer

1204 Pensions-, Unfall-, Krankenversicherung, Pflegegeledeinstufung

1209 Konsument:innen (8-12 Uhr)

1208 Sicherheit, Gesundheit und Arbeit

1342 Insolvenzen (Mo-Do 8-14 Uhr)

1345 Wohnrecht (Mo-Fr 8-12 Uhr & Di 15-18 Uhr)

1341 Terminvereinbarung für eine persönliche Arbeitsrechtsberatung

Zwischen schimmeligen Wänden, überhöhten Mieten und befristeten Verträgen: Wie der private Wiener Wohnungsmarkt immer mehr zur Belastungsprobe für die Wienerinnen und Wiener wird. Können Stadt und Bundesregierung dagegenhalten?

TITEL
STORY

Das Geschäft mit dem Wohnen.

VON KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI
MITARBEIT DELNA ANTIA-TATIĆ
FOTOS VON CHRISTOPHER MAVRIČ





AMAR R. UND OYULM Ö.

Die erste gemeinsame Wohnung wurde zum Reinfall, und auch das neue Zuhause wird immer teurer.

Als in einer regnerischen Nacht das Wasser durch ein Loch in der Decke auf ihren Rücken tropfte, war Oylum Ö. endgültig am Ende ihrer Geduld. „Dort sollte eigentlich ein Lüftungsschacht sein“, sagt sie, „aber es war nur eine Attrappe – wie so vieles in diesem Haus.“

Dabei begann alles so vielversprechend für Oylum Ö. und ihren Partner Amar R.: Die erste gemeinsame Wohnung wirkte attraktiv. Ein generalsanierter Altbau mit neuen Böden und Fenstern, „Kategorie A“, wie ihnen die Maklerin versicherte. Doch schon bald bröckelte die Fassade: feuchte Keller, Müll im Hof, ein ständig kaputter Lift. Noch dazu war gerade ihr Baby zur Welt gekommen und sie wohnten im dritten Stock. „Wir fühlten uns reingelegt“, erinnert sich Amar R.

Mach den AK Altbau-Mietenchecck!

Zahlst du in deiner Altbauwohnung zu viel Miete? Die Wohnrechtsexperten der AK Wien überprüfen das – ganz ohne versteckte Kosten. Zahlst du zu viel, ziehen wir als AK für dich vor Gericht und holen dein Geld zurück!

Check hier deine Miete:



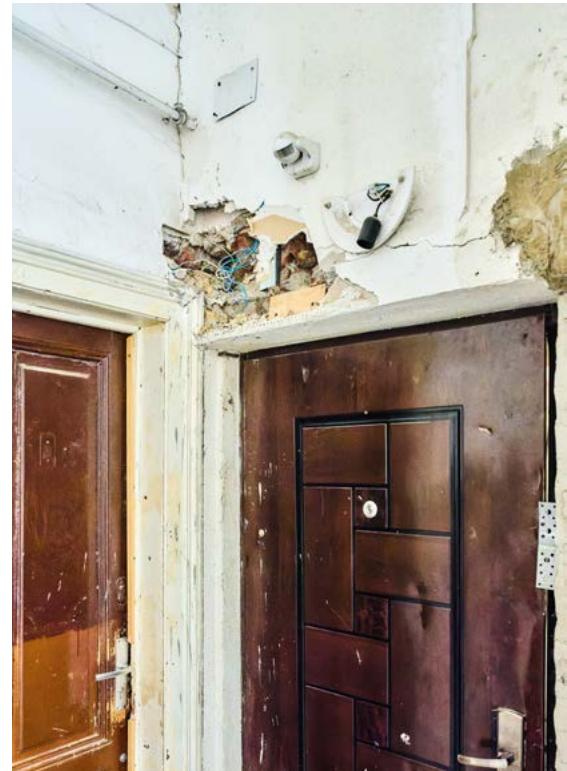
Nicht verlängert.

Als sie vom Richtwertmietzins erfuhren, der die Mieten in Altbauten gesetzlich reguliert, leiteten die beiden kurzerhand rechtliche Schritte ein. Mit Erfolg: Sie bekamen einige tausend Euro zurückbezahlt und ihre Miete wurde von 800 Euro auf 600 Euro herabgesetzt. Ein Happy End war das trotzdem nicht: Denn ihr Mietvertrag war befristet und wurde ihnen nicht verlängert. Sie mussten gut ein Jahr später ausziehen. →



DAS „HORROR-ZINSHAUS“ IN DER SALZACHSTRASSE

Der Altbau wurde dem Verfall preisgegeben, bis die Mieterinnen und Mieter sich Hilfe bei der Stadt Wien holten.



FORTSETZUNG →

Oylum und Amar hatten Glück, im Nordbahnviertel entdeckten sie Neubauwohnungen mit unbefristeten Mietverträgen. Heute leben sie hier und genießen die Familienfreundlichkeit des Viertels. Doch im Neubau gilt kein Richtwertmietzins, das heißt, es gibt keine gesetzliche Grenze nach oben. Durch die Anpassung an die Inflationsrate stieg ihre Miete laufend an. Das Paar zahlt nach sechs Jahren ein Drittel mehr als beim Einzug. Damit sind sie kein Einzelfall.

Verfall mit System.

In den vergangenen Jahren haben große Immobilienunternehmen nach und nach Zinshäuser aufgekauft, wie eine AK Studie zeigt. AK Wohnexpertin Mara Verlič: „Die Immofirmen wollen natürlich Geld mit den Ankäufen verdienen. Voraussetzung dafür ist, die günstigen Mietverträge der alt-eingesessenen Mieterinnen und Mieter loszuwerden.“

Und wie wird dann Profit gemacht? Mietverträge sind immer häufiger befristet. Bei jeder Verlängerung wird die Miete angehoben. Der Richtwert wird durch Lagezuschläge aufgeweicht. Und wenn man das Haus gleich ganz leer bekommt, wird es abgerissen, denn für Neubauwohnungen gilt der Richtwertmietzins nicht.

Zu diesem Zweck greifen Immobilienhaie zu besonders schmutzigen Mitteln: Häuser werden zur Dauerbaustelle mit entsprechendem Lärm und Dreck, oder sie werden einfach dem Verfall preisgegeben – so wie das mittlerweile berüchtigte „Horror-Zinshaus“ im 20. Wiener Gemeindebezirk: Die Wände sind feucht und schimmelig, alle Briefkästen aufgerissen und die kaputte Eingangstür lädt Kriminelle ein, den zugemüllten Innenhof zu nutzen. Wer hier wohnt? Neben den wenigen verbliebenen Mieterinnen und Mietern mit einem alten Mietvertrag sind es Menschen, die vor Krieg und Verfolgung flüchten mussten. Sie leben hier mit ihren Kindern und zahlen aus Unwissen über die österreichische Rechtslage und aus Mangel an Alternativen völlig überhöhte Mieten.

Doch sich zu wehren, kann sich lohnen: Alte und neue Mieterinnen und Mieter schlossen sich zusammen und wandten sich gemeinsam an die Mieterhilfe. Die Stadt Wien schritt ein und stellte das Haus unter Zwangsverwaltung. Seitdem konnte die Stadt zumindest die Reparatur von Schäden durchsetzen, von denen unmittelbar Gefahr ausging. Aber die Stadt ist nicht Eigentümerin und kann nicht alle Verbesserungen durchsetzen.

Umzug unleistbar.

Der raue Wind am privaten Wohnmarkt wird aber nicht nur in solchen Extremsituationen zu einer Zerreißprobe. Die Wienerin Marina W. erzählt, wie schwer es ist, sich alleine eine Wohnung in Wien zu leisten: „Ich wollte rasch umziehen, weil ich meine Beziehung beenden wollte. Aber es war einfach nicht möglich, eine leistbare Wohnung zu finden.“



VERNACHLÄSSIGUNG WIRD ZUR GEFAHR:

schimmelige Wände und offene Leitungen.



„Die Immofirmen wollen alteingesessene Mieter:innen loswerden.“

MARA VERLIČ,
AK EXPERTIN WOHNEN

Für eine kleine Wohnung mit 35 Quadratmetern sind mittlerweile 800 bis 900 Euro üblich, kalt. Zusammen mit den Kosten für Heizung, Strom, Lebensmittel und Ausbildung wäre Marina am Monatsende fast nichts übriggeblieben, obwohl sie gut verdiente. Das war ihr zu riskant. „Die Trennung hat sich so ein Jahr verzögert. So eine Situation wünsche ich niemandem.“ Jetzt hat sie den Mietvertrag für ihre Gemeindewohnung in ihrem Wunschbezirk Brigittenau unterschrieben: „Die Wohnung ist 42 Quadratmeter groß und hat sogar einen Balkon!“

Der soziale Wohnbau in Wien gilt international als Vorbild für die Herausforderung großer Städte, Wohnen leistbar zu halten. Die Stadtverwaltung lässt zusätzlich jährlich 5.000 geförderte Wohnungen neu errichten. „Aber das allein reicht nicht, wenn der private Markt zunehmend ausfällt“, sagt AK Expertin Verlič. →

FORTSETZUNG →

Neues Gesetz zur Mietpreisbremse.

Die Bundesregierung hat nun mehrere Maßnahmen ergriffen, um die Mietpreise einzubremsen: Seit diesem Jahr müssen Immobilien-Unternehmen befristete Mietverträge für mindestens fünf Jahre vergeben. Das gilt auch für die Verlängerung von bestehenden Verträgen.

Die Richtwert- und Kategoriemieten dürfen in diesem Jahr nur um maximal ein Prozent erhöht werden. Bei den bisher ungeregelten privaten Mietzinsen ist zukünftig nur mehr eine Erhöhung pro Jahr erlaubt und ab drei Prozent eine Bremse wirksam. Was aus Sicht der AK Expertin fehlt, sind Geldstrafen für Vermieterinnen und Vermieter, die zu hohe Mieten verlangen. „Bis dato müssen Vermieterinnen und Vermieter nur den illegal überhöhten Betrag zurückzahlen, wenn man ihnen draufkommt. Das ist keine ausreichende Abschreckung und wäre bei anderen ‚Diebstählen‘ auch nicht möglich“. ↪



MARINA W.

Weil sie keine leistbare eigene Wohnung fand, zögerte sich ihre Trennung vom Partner ein Jahr lang hinaus.

Wohnen darf kein Luxus sein.

Wohnen ist ein Grundrecht – doch für immer mehr Menschen unbezahlbar. Die Mieten sind inzwischen unerschwinglich, die Hälfte des Einkommens und mehr geht für die Miete drauf.

Dann fehlt das Geld für wichtige Anschaffungen, für Schulsachen für die Kinder oder auch für einen bescheidenen Urlaub. Das darf nicht sein. Die Arbeiterkammer ist strikt dagegen, dass Immobilienfirmen und Investmentfonds mit dem Grundrecht auf Wohnen gute Geschäfte machen.

Die Politik hat es in der Hand, das zu ändern. Denn wenn der freie Markt nicht funktioniert, wenn er Menschen



Renate Anderl
AK Präsidentin Renate Anderl
fordert leistbares Wohnen.

in die Armut treibt oder sie in schummeligen Wohnungen leben lässt – dann muss die Regierung eingreifen. Gut, dass die Bundesregierung handelt: Mit den neuen Maßnahmen werden über eine Million Miethaushalte entlastet. Die fünfjährige Befristung bei großen Vermieterinnen und Vermietern ist ebenfalls ein Schritt in die richtige Richtung.

Das reicht aber noch nicht. Viel zu viele Wohnungen stehen leer, das muss energisch bekämpft werden, und Immobilien-Spekulation muss ein Riegel vorgeschoben werden. Wer gerne spekuliert, soll in teure Uhren oder Autos investieren, nicht aber in den dringend nötigen Wohnraum. Was wir noch brauchen, sind mehr öffentliche Grundstücke für geförderten Wohnbau. So verwirklicht man das Grundrecht auf leistbares Wohnen. ↪

Mieterhöhung mit 1. Jänner?

DU HAST DAS GEFÜHL, ETWAS GEHT NICHT
MIT RECHTEN DINGEN ZU? FRAG BEI UNS NACH!
hello@akwien.at

DÜRFEN DIE DAS?

Herr K. mietet seit mehreren Jahren eine Wohnung in Wien. Sein Mietvertrag enthält eine Vereinbarung, dass der Hauptmietzins jedes Jahr im Jänner an die Inflation angepasst wird – eine so genannte Wertsicherungs-Vereinbarung. Sein Vermieter hat den Hauptmietzins mit 1. Jänner 2026 angehoben, wie er das bereits in den letzten Jahren gemacht hat. Herr K. fragte bei der AK nach: „Dürfen die das?“

**NEIN!
SO NICHT**



Martina Zink
MIETRECHTS-EXPERTIN
DER AK WIEN

„Nein, so nicht! Ab 2026 gilt die Mietpreisbremse, die im Mieten-Wertsicherungsgesetz (MieWeG) geregelt ist. Diese besagt, dass Vermieterinnen und Vermieter einer nicht geförderten Wohnung, auf die das Mietrechtsgesetz anwendbar ist, den Mietzins frühestens ab April anheben dürfen. Die Mietzinsanhebung war bei Herrn K. daher zu früh. Auf Empfehlung der Arbeiterkammer schrieb Herr K. direkt dem Vermieter, und die Mietzinsanhebung wurde auf April verschoben. Dadurch kann Herr K. noch drei Monate zum alten Mietzins wohnen.“



**Diese Infos helfen dir,
deinen Mietvertrag
zu checken!**

Ein Musterschreiben und nähere Informationen dazu, ob auf deinen Mietvertrag das neue Gesetz anwendbar ist, kannst du unter wien.arbeiterkammer.at/mietpreisbremse aufrufen.



Einfach
QR-Code
scannen!

Und warum arbeitest du Teilzeit?

Was wolltest du
schon immer wissen?

Vielleicht wird deine Frage
die nächste Frage des Monats!
Schreib an hello@akwien.at

WIE TICKT WIEN?

Teilzeit gleich Freizeit? Von wegen. Wer meint, dass Menschen in Wien weniger Stunden arbeiten, um wochentags auszuschlafen oder ihren Hobbys nachzugehen, irrt. Wir haben nachgefragt.



Marwa

34, FREIZEITPÄDAGOGIN

„Vollzeit ginge bei mir gar nicht!
Ich habe drei Kinder, die in den Kindergarten und die Schule gehen. Ich kümmere mich um sie und lerne mit ihnen. Nach meiner Karenz möchte ich 20 Stunden arbeiten.“



Fayaz

33, BAUARBEITER

„Aktuell ist es schwer, Vollzeitjobs zu bekommen. Ich bin grad arbeitslos geworden, darf aber nicht mehr zum Arbeitslosengeld dazuverdienen. Die Inflation ist hoch, Familien haben es schwer.“



Jenny

HANDELSANGESTELLTE

„Wer in Teilzeit ist, faulenzt sicher nicht. Ich arbeite Teilzeit, mache aber viele Überstunden. Das ist wie Vollzeit. In meiner ‚Freizeit‘ kümmere ich mich um meine Mutter.“

Gleiche Zuschläge bei Teilzeit!

Arbeitest du in Teilzeit mehr Stunden als vertraglich vereinbart, dann machst du arbeitsrechtlich keine Überstunden, sondern sogenannte Mehrarbeit. Doch deine Mehrarbeitsstunden werden schlechter bezahlt!

Wir finden das ungerecht! Deshalb fordert die AK:

Keine zuschlagsfreie Mehrarbeit!
Leistung muss sich lohnen –
ab der ersten Stunde!

Gleiche Zuschläge für
Mehrarbeit bei Teilzeit wie für
Überstunden bei Vollzeit!

50%
STATT
25%

In Österreich arbeitet mehr als die Hälfte der Frauen in Teilzeit. Der wichtigste Grund dafür sind die fehlenden Betreuungsangebote, sowohl für Kinder als auch für pflegebedürftige Angehörige. In den meisten Fällen sind es nach wie vor Frauen, die diese Aufgaben übernehmen. Die Doppelbelastung hat nicht nur niedrigere Einkommen zur Folge, sondern auch, dass Frauen deutlich niedrigere Pensionen erhalten als Männer. So fällt der „Equal Pension Day“ 2026 auf Anfang August: An diesem Tag haben Männer bereits so viel Pension erhalten wie Frauen bis zum Ende des Jahres. Die ungerechte Verteilung der unbezahlten Haus- und Sorgearbeit trägt wesentlich dazu bei, dass Österreich nach den Niederlanden in der EU die höchste Teilzeitquote aufweist.

Ein weiterer Grund, warum viele Menschen in Teilzeit arbeiten, sind Aus- und Weiterbildungen, wie eine Erhebung der Statistik Austria zeigt. Manche Menschen geben auch an, nicht Vollzeit arbeiten zu wollen. Mit „Lifestyle-Teilzeit“ hat das aber nur wenig zu tun. Vielmehr liegt es daran, dass die Arbeitsbedingungen sehr belastend und nicht in Vollzeit zu schaffen sind. Mit dem Alter nehmen die Belastungen zu, weshalb viele ältere Beschäftigte nicht mehr Stunden arbeiten können. Nicht zuletzt arbeiten insbesondere Frauen unfreiwillig Teilzeit, da Unternehmen schlichtweg keine Vollzeit-tätigkeit anbieten. Der Mythos von der „Lifestyle-Teilzeit“ unterschlägt, dass Teilzeit für die meisten eine Notwendigkeit ist – und selten ein Vergnügen. ↴



Tugba

42, HANDELSANGESTELLTE

„Teilzeit hat nichts mit Faulheit zu tun! Doch im Handel werden keine Vollzeitjobs angeboten. Niemand freut sich darüber, 20 Stunden im Geschäft zu stehen und nur 800 Euro dafür zu bekommen. Allein die Miete kostet über 1.000 Euro.“



Djordje

39, PORTFOLIO-ANALYST

„Teilzeit ist super, weil man mehr Zeit mit seinem Kind verbringen kann. Zurzeit bin ich in Karenz. Danach werde ich wieder Vollzeit arbeiten und meine Frau ihre Arbeitszeit um 20 Prozent reduzieren.“



Esra

36, FRISEURIN

„Teilzeit ist nicht gemütlich – gerade als Mutter. Man muss sich mittlerweile einen zweiten Job dazu suchen. Denn mit dem wenigen Geld kann man keine Lebensmittel und Miete mehr zahlen.“

MACH DEN
STEUER
AUSGLEICH

Gewusst? So kriegst du Geld zurück.

Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist jetzt jeder Cent wichtig. Da ist es gut, dass du dir mit dem Steuerausgleich vom Finanzamt Geld zurückholen kannst. Wir erzählen dir, wie.

VON DOMINIQUE FEIGL & PETER MITTERHUBER

1

Du glaubst, du kriegst
kein Geld? Lass
dich überraschen!

„Ach, ich hab' nichts, was ich von der Steuer absetzen kann“, meinst du? Trotzdem kriegst du unter Umständen Geld vom Finanzamt. Über die so genannte antragslose Arbeitnehmerveranlagung schaut das Finanzamt nach, ob es dir was zahlen muss.

Geld gibt's retour, wenn du übers Jahr nicht immer gleich viel verdient hast. Das Finanzamt weiß auch, ob du etwa Kirchenbeiträge oder Spenden bezahlt hast. Das wird automatisch berücksichtigt. Und es gibt auch Geld für alle, die Sozialversicherung zahlen mussten, aber keine oder nur wenig Lohnsteuer: bis zu 1.277 Euro im Jahr; für Pendlerinnen und Pendler sogar bis zu 1.398 Euro im Jahr.

Aber Achtung! Du musst dem Finanzamt deine Kontonummer sagen. Sonst wird nichts automatisch ausgezahlt. ↗

2

Allein mit den
Kindern? Dann
gibt's Geld zurück.

Du bist Alleinerzieherin oder Alleinerzieher? Dann kannst du beim Steuerausgleich den so genannten Alleinerzieherabsetzbetrag beantragen. Der Absetzbetrag steigt mit der Kinderzahl.

Für 2025 kriegst du bei einem Kind 601 Euro zurück, bei zwei 813 Euro und für jedes weitere 268 Euro. Und wer wenig oder keine Steuer bezahlt, bekommt trotzdem den vollen Absetzbetrag. Außerdem: Unter bestimmten Voraussetzungen gibt's für die, die wenig verdienen, den Kindermehrbetrag und ab drei Kindern den Mehrkindzuschlag.

Und Achtung: Du musst den Alleinerzieherabsetzbetrag auch dann beim Finanzamt beantragen, wenn er schon in der Lohnverrechnung berücksichtigt wurde. ↗

**Komm zu den
Steuerspartagen
der Arbeiterkammer!**

Die Arbeiterkammer berät dich in Steuerfragen. Auch heuer gibt's ab März die AK Steuerspartage. **Anmeldung ab sofort möglich unter 0800 201 101 oder unter wien.arbeiterkammer.at/steuerspartage**

TIPPS

Video und
noch mehr zur
Arbeitnehmer:innenveranlagung:
wien.arbeiterkammer.at/steuerspartage



3

Mit Kindern gibt's auch den Familienbonus.

Wenn du Kinder hast, kannst du dir vom Finanzamt über den so genannten „Familienbonus Plus“ Geld zurückzahlen lassen.

Für Kinder unter 18 werden pro Jahr bis zu 2.000,16 Euro von der Steuer abgezogen. Für Kinder über 18 gibt's bis zu 700,08 Euro – aber nur noch dann, wenn für sie Familienbeihilfe bezogen wird.

Beim „Familienbonus Plus“ können beide Eltern auch jeweils die Hälfte beantragen. Aber ihr müsst nachschauen, für wen sich das auszahlt. Weil: Das Finanzamt zahlt höchstens so viel zurück, wie Steuer errechnet wurde. Zusätzlich gibt's nichts. ↩



© ZOE OPRATKO

4

Mehr als 20 km in die Arbeit? Hol dir das Pendlerpauschale!

Du hast regelmäßig einen längeren Weg in die Arbeit: Dann kannst du das so genannte Pendlerpauschale beantragen. Das Pauschale verringert den Betrag, für den du Lohnsteuer zahlst – gestaffelt nach Entfernung.

Ab 20 Kilometer Arbeitsweg gibt es das „kleine“ Pendlerpauschale. Um deins zu berechnen, musst du den Online-Pendlerrechner des Finanzamts verwenden: www.bmf.gv.at/pendlerrechner. Kriegst du das Pauschale, kriegst du auch den Pendlereuro. Der bringt jährlich pro Kilometer einfache Strecke 2 Euro Steuer weniger (für 2025).

Du willst mehr dazu wissen? Das erfährst du am 19. März von der AK online bei der Steuerrecht Kompakt-Veranstaltung für Pendlerinnen und Pendler. Hier scannen und anmelden. ↩



5

Noch mehr Geld zurück – von Telearbeit bis Laptop.

Vom Finanzamt kannst du noch mehr Steuer zurückkriegen. Da sind zunächst einmal bis zu 3 Euro pro Tag für Telearbeit (früher Homeoffice). Das geht automatisch.

Wenn du im Jahr mindestens 26 Telearbeits-Tage hast, kannst du dir beim Steuerausgleich spezielle Ausgaben abziehen lassen: die Gesamtkosten für neue ergonomische Möbel und Geräte, also Schreibtisch, Lampe und Sessel. Alles über 300 Euro wird automatisch in den Folgejahren abgezogen.

Egal, ob du Telearbeit machst oder nicht, kannst du einen Teil der Kosten für beruflich verwendete Geräte wie einen Laptop geltend machen. Beim Steuerausgleich kannst du auch die Betriebsratsumlage eintragen. ↩

Mein neues Leben.

ERZÄHL UNS DEINE STORY

Vom Profi-Stürmer in die technische Kundenberatung: Nenad Panić war hauptberuflich Fußballspieler, bis er einen radikalen Feldwechsel unternommen hat.

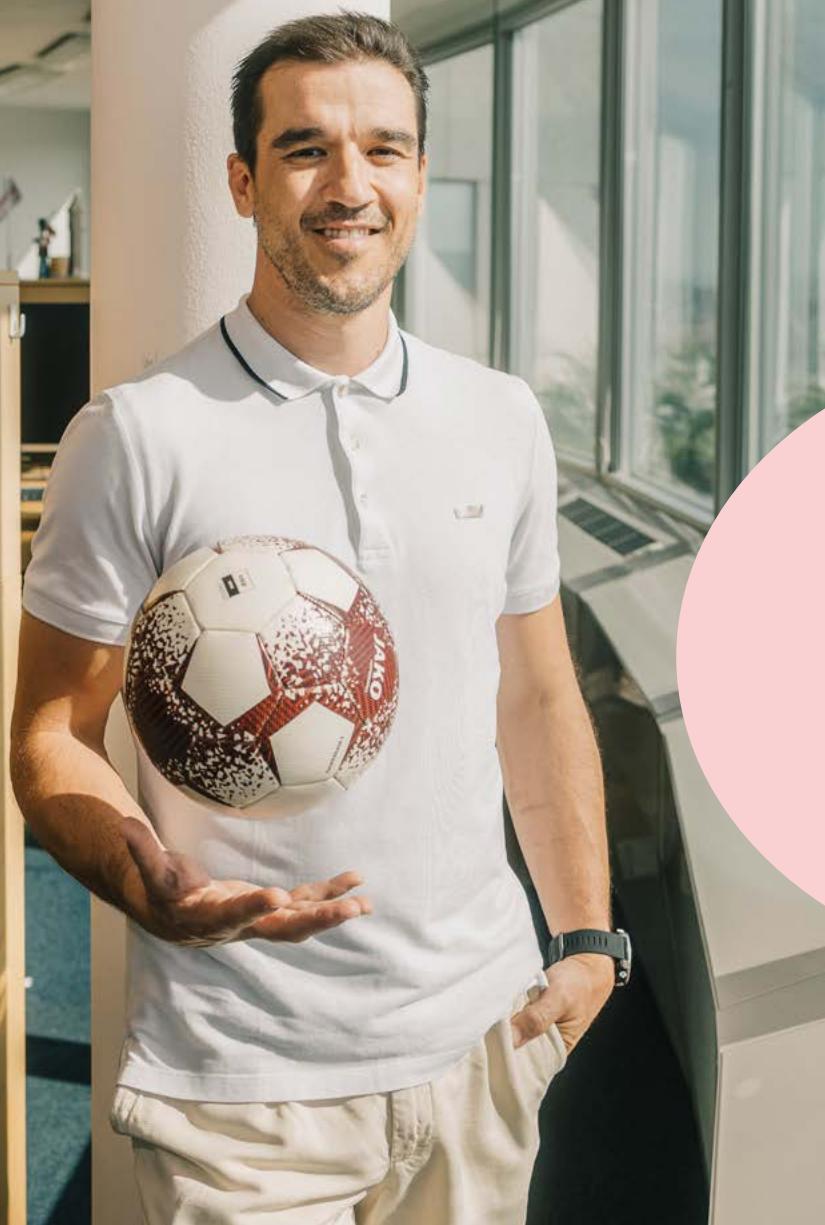
von DELNA ANTIA-TATIĆ
FOTOS VON NIKO HAVRANEK

Vor fünf Jahren hat Nenad Panić mit seiner großen Liebe abgeschlossen – radikal. Er spielt nicht mehr Fußball. Weder wie einst als Profi in Serbien noch wie zuletzt als Halb-Profi in Österreich, nicht einmal am Wochenende mit seinen Buben in der Brigittenau. „Die machen lieber Karate mit Mama“, lacht der 42-Jährige.

Doch der Ex-Stürmer hat mehr als das Team gewechselt: Statt auf dem grünen Platz arbeitet Nenad nun am Schreibtisch oder fährt zu Kundenterminen. Seit drei Jahren ist er als technischer Berater bei Kamstrup beschäftigt, einem dänischen Hersteller von Smartzählern für Strom, Wasser und Wärme. Doch wie kam es zum „Feldwechsel“? „Mit 21 hatte ich als Profi-Fußballer in Serbien eine schlimme Verletzung. Damals habe ich mir das erste Mal Sorgen über die Zukunft gemacht: Was wird aus mir, wenn das wieder passiert?“ Ein Teamkollege überredete ihn zum Studium des Industrie-Managements. „Ich habe immer einen Sinn für Zahlen gehabt, also habe ich das einfach gemacht. Damit waren wir allerdings eine ziemliche Ausnahme und galten als die Verrückten in unserer Mannschaft“, erinnert er sich.

Gebraucht hat er das Studium lange nicht. Als Fußballer wechselte er nach Österreich, wo auch seine heutige Frau lebt. Insgesamt 20 Jahre spielte er hauptberuflich, mit einer Torbilanz von 90 Treffern. Die erfolgreichste Zeit beim FAC Wien und FC Marchfeld Donauauen. Doch die zweite Liga zahlte sich für ihn mit 30 Jahren langfristig nicht mehr aus – gerade als der erste Sohn auf die Welt kam. Nenad jobbte nebenbei geringfügig. „Im Fußball ist es einfach so: Nicht alle Spieler schaffen es nach ganz oben, doch für viele kann es dann zu spät sein, einen anderen Beruf zu finden. Dabei ist es nie zu spät.“

Neue Karriere trotz Sprachbarriere
Nenad hat den Zug zum Tor auch auf seinem neuen Karriereweg. Die Umorientierung war zwar nicht immer leicht, dazu kam die wachsende Familie, und es gab Sprachbarrieren zu überwinden. Doch heute hat er es geschafft, Nenad ist glücklich. „Ich liebe meinen Job hier bei Kamstrup und studiere seit letztem Jahr nebenberuflich Smart Infrastructure.“ Und was ist mit dem Fußballerherz? „Das schlägt natürlich“, lächelt er und zeigt uns ein paar Tricks im Büro. ↗



Neues Spiel, neues Glück: Nenad hat den Berufswechsel gewagt.

AK TIPP FÜR DICH

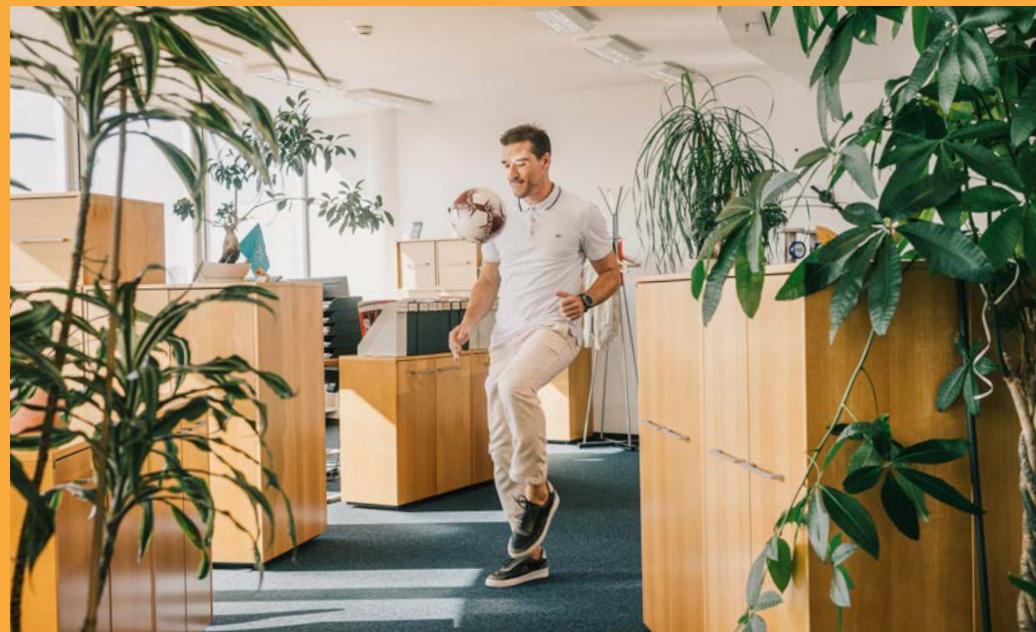
DU DENKST ÜBER EINEN BERUFS- WECHSEL NACH?

Manchmal reicht eine kleine Veränderung, manchmal muss es etwas ganz Neues sein: Ob Weiterentwicklung im Job oder Neu-Orientierung im Berufsleben, die AK hilft dir mit Tipps zu Berufsmöglichkeiten, Weiterbildungen und Förderungen.



Einfach
QR-Code
scannen!

„Nicht alle Spieler schaffen es nach ganz oben, doch für viele kann es dann zu spät sein, einen anderen Beruf zu finden. Dabei ist es nie zu spät.“



Die Hochstapler-ILLUSION.

Manche Menschen trauen sich selbst nicht:
Erfolg im Job? Reine Glückssache! Misserfolg?
Das eigene Versagen! Ihre ständige Angst: als
„Hochstaplerin“ oder „Hochstapler“ aufzufliegen.
Eine Ursache dieser Illusion: soziale Ungleichheit.

von KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI

Wer vom „Hochstapler-Phänomen“ betroffen ist, glaubt im Grunde nicht an seine Fähigkeiten. Die Karriere wird dem Glück verdankt und Erfolge abgetan. Es plagt die ständige Angst aufzufliegen. Nehmen solche Selbstzweifel und Ängste überhand, entwickeln manche Menschen sogar eine Depression.

Viele Menschen kennen das Gefühl, nicht zu genügen. Eine neue Studie von Professor Jo Phelan von der US-Universität Columbia zeigt aber, dass es Menschen aus Arbeiterfamilien stärker trifft, weil sie häufiger Abwertung und Ausgrenzung erfahren. Das Gefühl, Erfolg nicht zu verdienen, Misserfolg aber schon, wurzelt demnach weniger in der Psyche der Einzelnen, sondern wird ihnen von der Gesellschaft erst eingepflanzt.

Selbstbehauptung im Job ist daher auch ein Akt des Widerstands gegen soziale Ungleichheit: Rede deine Erfolge nicht klein, sondern feiere sie! Eine Portion Glück gehört immer dazu, bei allen Menschen. Das schmälert deine Leistung nicht. Führe ein Erfolgstagebuch. Mache deine Erfolge selbstbewusst bei deinen Vorgesetzten sichtbar und fordere eine professionelle Feedbackkultur ein, in der nicht nur darüber geredet wird, was schlecht läuft, sondern auch darüber, was gut war. ↵



© ZOE OPRATKO

Besser als gedacht?

Deine Familie ist stolz auf dich, doch du denkst:
Die wissen ja nicht, womit ich durchkomme! Mach den Test
und finde heraus, ob du besser bist, als du glaubst.

So geht's! Lies die folgenden Aussagen und vergib 0 Punkte,
wenn die Aussage nicht auf dich zutrifft, 1 Punkt, wenn's mal so,
mal so ist, und 2, wenn die Aussage voll zutrifft.

- Ich arbeite seit mehreren Jahren im selben Berufsfeld bzw. in derselben Firma.
- Probleme in der Arbeit kann ich meistens lösen, sofern sie nur in meinem Einflussbereich liegen.
- Während ich meine Arbeit mache, empfinde ich ein Gefühl der Zufriedenheit.
- Ich lerne bei der Arbeit dazu und bilde mich weiter, wenn ich kann.
- Meine Arbeit langweilt mich selten bzw. nur manche Aspekte davon.
- Ich werde fast immer zeitgerecht mit meiner Arbeit fertig und das Ergebnis meiner Arbeit passt im Schnitt.
- Ich bekomme Aufgaben zugeteilt und Kolleginnen und Kollegen wenden sich mit Fragen oder der Bitte um Hilfe an mich.
- Ich erhalte immer wieder gute Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten.



**Katharina
Nagele-Allahyari**

SCHREIBT ÜBER KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT IN DER ARBEIT UND ERINNERT STETS DARAN: DEIN JOB IST NICHT ALLES IM LEBEN!

© NIKO HAVRANEK

AK TIPP FÜR DICH

In dir steckt mehr als ein Talent!

Ob Sprachen, Programmieren oder Grafikdesign – die AK unterstützt dich mit dem 150-Euro-AK Bildungsgutschein.



Hol dir deinen AK Bildungsgutschein!

Oje! 0-6 PUNKTE

Du kannst nicht gut im Job sein, wenn der Job nicht gut für dich ist. Gute Arbeitgeber beheben Probleme, statt Fehler nur bei dir zu suchen. Oder hast du den falschen Beruf? Passt es schon seit Jahren nicht, überlege einen Wechsel.

Okay! 7-11 PUNKTE

Vergleich dich nicht mit Lieblingen der Chefität, die nie anecken. Feiere Erfolge, bleib gelassen bei Fehlern, die machen alle. Abstand stärkt deine Widerstandskraft gegen unsachliche Kritik, Perfektionismus und die Ja-Sager-Falle.

Top! 12-16 PUNKTE

Was du machst, funktioniert, und du bekommst regelmäßig gute Rückmeldungen. Warum also die Zweifel? Verschaff dir größere Unabhängigkeit von der Anerkennung im Beruf. Es gibt auch noch andere Dinge im Leben. Zu denen sage öfter ja, im Job sag öfter nein.

Zur Kassa, bitte!

Das tägliche Leben ist in Österreich so teuer wie nie zuvor. Ab Jahresmitte sinkt die Steuer auf Grundnahrungsmittel. Aber wie kann die Macht von Lebensmittelindustrie und Supermärkten kontrolliert werden?

von KATHARINA NAGELE-ALLAHYARI

Teufer, teurer, Leben in Österreich: Die Lebensmittelpreise stiegen in den letzten Jahren oft stärker als die Inflation insgesamt. Selbst die billigsten Lebensmittel sind massiv teurer geworden: Die 40 günstigsten Produkte bei Milch, Brot, Nudeln und Co. kosteten laut AK Preismonitor vor fünf Jahren 51 Euro. Heute zahlt man dafür fast 81 Euro!

Das mulmige Gefühl an der Supermarktkasse: Es trifft längst nicht mehr nur eine Randgruppe, sondern reicht bis tief in die Mitte der Gesellschaft. Eine Familie mit zwei Kindern zahlt laut AK Berechnung im Durchschnitt monatlich 179 Euro mehr für Lebensmittel als noch 2021 zu Beginn der Teuerungskrise.

Preissenkung auf Lebensmittel

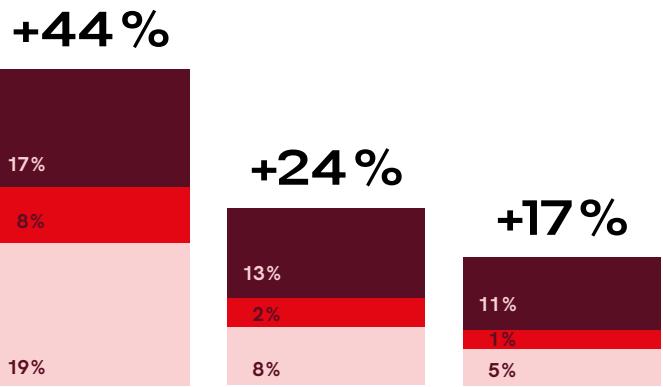
Ausgelöst wurde der Preisgalopp durch den Angriff Russlands auf die Ukraine. Dadurch stiegen erst die Energiepreise. Dann setzte sich ein Teufelskreis in Gang, weil die damalige Bundesregierung keine geeigneten Gegenmaßnahmen ergriff, so AK Experte Michael Ertl: „Die Preisseigerungen fanden vor allem im Bereich der Grundbedürfnisse statt, von Mieten über Energie bis Lebensmittel.“

Während bei Mieten und Energie der Preisanstieg teilweise begrenzt wurde, könnten bei den Lebensmitteln erstmals die Preise selbst sinken. Denn die Regierung wird die

Je niedriger das Einkommen, desto mehr kostet die Teuerung.

- WOHNEN, ENERGIE
- NAHRUNGSMITTEL
- RESTLICHE AUSGABEN

Ein Haushalt im ärmsten Einkommenszehntel muss heute um 44 Prozent mehr von seinem damaligen Einkommen ausgeben. Das reichste Zehntel nur 17 Prozent mehr.



+103%

WER EINEN VOLLEN TELLER
NUDELN MAG, MUSS HEUTE MEHR
ALS DOPPELT SO VIEL ZAHLEN.

© SECTION.D



Umsatzsteuer auf Grundnahrungsmittel Brot, Milch oder bestimmte Obst- und Gemüsesorten ab Juli von 10 auf 4,9 Prozent mehr als halbieren. Laut AK Berechnung spart eine Familie mit zwei Kindern damit 170 bis 200 Euro im Jahr. AK Experte Michael Ertl: „Auch wenn das den Preisanstieg der vergangenen Jahre nicht auffangen kann, ist es eine Entlastung, die besonders Menschen mit niedrigen Einkommen bitter nötig haben. Denn sie müssen einen höheren Anteil ihres Einkommens zur Deckung ihrer Grundbedürfnisse ausgeben.“

Die „großen Vier“

Doch woher kommen die hohen Lebensmittelpreise? Eines der Probleme ist aus Sicht der AK Expertinnen und Experten die Marktmacht der Supermarktketten. Nur vier Konzerne teilen sich 90 Prozent des Lebensmitteleinzelhandels in Österreich auf: Spar, der Rewe-Konzern, zu dem Billa, Penny und Adega gehören, sowie Hofer und Lidl. Da ist nicht viel Wettbewerb, der den Konsumentinnen und Konsumenten in Form niedriger Preise zugutekommt. Laut AK Preismonitor kosteten die billigsten Produkte folgender Lebensmittel in allen Supermärkten und Diskontern gleich viel: Mineralwasser, Dosenbier, Orangensaft, Vollmilch, Teebutter, Eier, Mehl griffig, Feinkristallzucker, Vollmilchschokolade, Penne, passierte Tomaten, Tafelessig, Taschentücher.

Denn statt auf niedrige Preise setzen die Supermarktketten auf teure Wettbewerbsstrategien: einerseits auf viele immer aufwendiger gestaltete Filialen. Andererseits auf

Ein teures Körberlgeld

Laut AK Preismonitor kostete ein Einkaufskorb mit den günstigsten 40 Basisprodukten wie Milch, Brot, Nudeln und Co. vor fünf Jahren 51 Euro. Heute zahlt man dafür fast 81 Euro!

Teuerung seit 2021 bei günstigen Lebensmitteln:

Äpfel	+28 %	Sonnenblumenöl	+61 %
Vollmilch	+32 %	Tafelessig	+88 %
Mischbrot	+36 %	Mehl	+88 %
Kartoffeln	+39 %	Penne-Nudeln	+103 %
Tomaten	+64 %	Bohnenkaffee	+151 %
Butter	+64 %	Orangensaft	+157 %

teure Werbeschlachten in Boulevardmedien, die zwar hohe Rabatte versprechen, aber: Sind die Waren wirklich billiger? Oder waren sie nur vorher zu teuer? Die Kosten dieser Konkurrenzmethoden - Filialen und Werbeschlachten - tragen die Konsumentinnen und Konsumenten. Sie haben kaum eine Alternative zum Einkauf bei den „großen Vier“.

Die Supermärkte haben damit in den vergangenen Jahren gut verdient: Die Verkaufseinnahmen im Lebensmittel-einzelhandel stiegen laut Wirtschaftskammer nach Abzug der Teuerung um 2,1 Prozent im Jahr 2024. Die Manager, wie etwa Rewe-Österreich-Chef Marcel Haraszt, argumentieren, dass davon nur ein Prozent Gewinn übrigbleibt. Das wäre im Fall von Rewe allerdings immer noch ein Gewinn von knapp 110 Millionen Euro im Jahr 2024 - und um 5 Millionen Euro mehr als im Jahr zuvor. Arm ist anders.

Wo ist das Körberlgeld?

Aber die großen Vier sind nur ein Teil der Antwort: Agrarunternehmen, die Lebensmittelindustrie und die Supermarktketten schieben sich gegenseitig die heiße Kartoffel zu. So bleibt im Dunkeln, wer am Weg vom Feld in den Supermarkt an welcher Stelle Gewinn macht. Transparenz ist daher das Gebot der Stunde für AK Konsument:innenschützerin Gabriele Zgubic: „Es braucht vor allem eine Anti-Teuerungskommission, die Preissteigerungen entlang der Wertschöpfungskette analysiert und Maßnahmen gegen ungerechtfertigte Preissteigerungen vorlegen kann.“ ↩



© ADOBE STOCK/NEW AFRICA

Den
kompletten Test
findest du unter
www.konsument.at/laufbander26



In der Wohnung laufen.

Elektrisch angetriebene Laufbänder für daheim funktionieren durchaus, ergibt ein Konsument-Test. Nur: Zwei haben Sicherheitsmängel.

Auf fast allen Laufbändern lässt sich gut rennen. Das schreibt die Zeitschrift Konsument über die Laufbänder um einen Preis bis zu 800 Euro, die sie testen lassen hat. Die Geräte ziehen Bänder mit bis zu 16 Stundenkilometern unter den Füßen durch. Als „gut“ bewertete Konsument die Laufbänder Decathlon Domyos Run 500 und Maxxus M8. „Nicht zufriedenstellend“ waren laut Konsument City-sports CS-WP9 und Sportstech F31s. Bei ihnen funktionierte im Test der Notstopp nicht. Der ist aber wichtig, wenn jemand beim Laufen stolpert.

Maximal als „durchschnittlich“ bewertet wurden die Walking-Laufbänder im Test. Sie sind höchstens sechs Stundenkilometer schnell, also fürs sportliche Gehen gedacht. Handläufe und Notstopps, so Konsument, fehlen bei diesen Geräten meist komplett. Dann gibt's noch das Skandika SF-3150 fürs Gehen und fürs Laufen. Das Konsument-Urteil: „Eine brauchbare Lösung – viel mehr aber nicht.“ ↩

MARKE/TYPE	RICHT- PREIS	TRAINIEREN	SICHERHEIT, HALTBARKEIT	NOT- STOPP	HAND- HABUNG	ERGEBNIS
Laufband						
Decathlon Domyos Run 500	650,-	++	o	++	+	gut
Maxxus M8	650,-	+	o	+	+	gut
Christopeit TM 3000S-2350A	500,-	+	-	-	+	durchschnittlich
Reebok A2.0	580,-	+	-	++	+	durchschnittlich
Asviva T21	298,-	o	-	-	+	durchschnittlich
Citysports CS-WP9	220,-	-	--	--	o	nicht zufriedenstellend
Sportstech F31s	777,-	+	--	--	+	nicht zufriedenstellend
Lauf- und Walkingband						
Skandika SF-3150	539,-	+	-	+	+	durchschnittlich
Walkingband						
Kingsmith Walkingpad WPA1F Pro	514,-	+	-	entfällt	+	durchschnittlich
Sportplus SP-TM-1100-G-iE	140,-	+	-	entfällt	+	durchschnittlich
Sportstech Walkmate	169,-	o	-	entfällt	+	weniger zufriedenstellend

++ sehr gut + gut o durchschnittlich - weniger zufriedenstellend -- nicht zufriedenstellend

QUELLE: KONSUMENT 2/2026

Wer steht früher auf?

Frühaufsteher machen Karriere, heißt es in Manager-Kreisen. Für Mütter gilt das nicht.

Meine Kollegin tut es, meine Freundin tut es und meine Friseurin auch. Sie stehen jeden Morgen um 5 Uhr in der Früh auf. Spätestens 5:30 Uhr, sonst wird es knapp. Nicht weil sich sonst der Morgenlauf oder der selbst gemixte Papaya-Smoothie nicht mehr ausgeht. Sie haben auch keinen „Call“ nach Übersee. Unter Top-Managern soll das ja eine große Sache sein, habe ich gehört. „Schlafen ist etwas für Loser“, so das Motto in Business-Kreisen. Man prahlt mit allem, was vor der Arbeit geschafft wurde.

Interessant, in Mütter-Kreisen ist das anders. Da prahlt man nicht, da entschuldigt man die permanente Verspätung. Es schreibt auch kein Manager-Magazin darüber, was Eltern alles vor der Arbeit schon hinter sich haben. Ein Versäumnis. Und wie ich finde, ein gesamtgesellschaftliches. Die Leute haben keinen blassen Schimmer, was wir so genannten „Menschen mit Betreuungspflichten“ alles hackeln, bevor die Arbeit losgeht – und was danach. Das zeigt die Teilzeit-Debatte besonders schmerhaft. Autsch.

Also machen wir den Scheinwerfer einmal an. Was machen Eltern denn so in den holden Morgenstunden?



**Delna
Antia-Tatic**

ZWEI KLEINE KINDER,
EIN DICHTER JOB UND DANN
NOCH DAS GANZ NORMALE
LEBEN, DAS STÄNDIG
DAZWISCHENKOMMT: UNSERE
REDAKTEURIN SCHREIBT HIER
ÜBER VEREINBARKEIT.

© NIKO HAVRANEK

Ich habe mich bei den Top-Managerinnen der Branche umgehört – den Müttern. Und obwohl ich selbst gute Erfahrung im Vereinbarkeitsgeschäft habe, kam ich ins Staunen: Eine Kollegin staubsaugt, regelmäßig vor 6 Uhr in der Früh, eine andere kocht das Mittagessen für die Familie vor, und meine Freundin hat einen minutiosen Ablieferungsplan, wann welches der drei Kinder in Schule oder Kindergarten sein muss. Papaya-Smoothie?



© BIANCA TSCHAIKNER

Fehlanzeige. Eltern trinken Kaffee im Stehen, während sie drei Jausenboxen füllen. Und kleine Anmerkung an dieser Stelle für alle, die keine Ahnung haben: Kinder funktionieren nicht nach Zeitplan. Da kann man noch so gut vorbereitet sein und leider auch noch so früh aufstehen, an einer falschen Socke scheitert es meistens.

Wenn also die Teilzeitkraft wieder einmal vollverschwitzt in die Arbeit hetzt, liegt es womöglich daran, dass sie seit Jahren „Vollzeit“ arbeitet, nur ohne Überstundenpauschale und Nachtzuschläge. Und gewusst? Das geht an die Substanz. Der Vereinbarkeitsstress bei Job, Kindern, Haushalt und einem ewig schlechten Gewissen wirkt sich gesundheitlich aus – von Panikattacken bis Herzproblemen.

Daher frage ich mich angesichts des aktuell trendenden Vollzeit-Wahns und Teilzeit-Shamings: Wann genau soll Care-Arbeit in diesem Konzept denn erledigt werden? Bekommen die Tage mehr Stunden oder sollen Mütter einfach die Randzeiten besser nutzen und den Wecker auf 4 Uhr stellen? Denn selbst wenn beide Elternteile halbe-halbe anpacken, ist das Familien-Management ein Job. Schlafen ist da nur etwas für „Winner“. ↩



REDEN WIR! LAUT. STARK.

Frauen*Stimmen über Arbeit,
Macht und Zukunft

**Samstag, 14. März 2026
ab 10:00 Uhr**

Theater Akzent, 1040 Wien, Eintritt frei

Arbeit verändert sich. Erwartungen auch. Was gleich bleibt: Viele Frauen* tragen Verantwortung in Beruf, Familie und Gesellschaft und meistern täglich Mehrfachbelastungen. Noch immer müssen sie erklären, rechtfertigen und funktionieren.

Anlässlich des Internationalen Frauentags öffnet die AK Wien eine Bühne für Erfahrungen, Perspektiven und Geschichten von Frauen* über Arbeit, Macht und Zukunft. Im Wohnzimmertalk schaffen wir Raum für ehrliche Gespräche, neue Sichtweisen und gemeinsames Nachdenken darüber, wie wir Arbeit und Gesellschaft gerechter gestalten können.

Sei dabei: Zuhören. Mitdenken. Mitreden!
Laut. Stark. Gleichberechtigt.

**Programm und Anmeldung unter:
veranstaltung.akwien.at/de/laut-stark**

**AK
Frauen-Talk
zum
Frauentag**

Fotorätsel!

23 Bezirke, 6.947 Straßen und unzählige
Lieblingsgrätzl: Wer kennt diesen Ort in Wien?



© KLARA MARIA SCHENK

Gewinnspiel

Verrate uns den gesuchten Ort auf dem Bild und gewinne mit Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden aus den Einsendungen gezogen und können aus folgenden Hauptpreisen wählen:

- einem Paar JBL-Kopfhörern,
- einem Samsung Galaxy Tab
- oder je einem 150-Euro-Gutschein von Billa, Hofer, Spar oder Wellcard.

Unter allen anderen Einsendungen werden zehn Trostpreise verlost:
je ein Büchergutschein von Thalia im Wert von 20 Euro. Die Auflösung wird in der nächsten Ausgabe der AK FÜR DICH präsentiert.

Teilnahmeschluss ist am 5.4.2026. Die Gewinner:innen werden per E-Mail verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden. Jeder Teilnehmer:in darf nur einmal und nur im eigenen Namen teilnehmen. Die Ermittlung der Gewinner:innen erfolgt nach dem Zufallsprinzip. AK Mitarbeiter:innen, gewählte Vertreter:innen der AK und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgenommen.

Wo früher Öfen
glühten, um Wien
satt zu machen,
wird heute Hunger
nach Kunst und
Kultur gestillt.



Schick uns deinen
Tipp, einfach
QR-Code scannen!
Einsendeschluss:
5. April 2026.

was ist los

RUNTER VOM SOFA
UND RAUS IN DIE STADT:
UNSERE TIPPS FÜR
DEINE LEIWANDE ZEIT!



OTTO WAGNER AREAL



SPITTELAU



DONAUTURM



STADTHALLE
WIEN



SCHÖNBRUNN & GLORIETTE



TIERGARTEN
SCHÖNBRUNN



RIESENRAD



KABARETT
NIEDERMAIR



AK WIEN



THERME WIEN



RIESENRAD



THERME WIEN

in
wien?



1 Größte Bildungsmesse.

Die AK ist bei der BeSt! Dein Kind braucht Ideen für den Berufsweg? Du überlegst eine Umschulung oder willst dich höher qualifizieren? Dann komm zur größten Bildungsmesse Österreichs. Hier dreht sich alles um Beruf, Studium oder Weiterbildung! **Messe Wien, 1020** • 12.-15. März • Eintritt frei

2 Mit Alice ins Wunderland.

Ist das alles nur ein wilder Traum? In diesem fantastischen Kindertheater macht die Wirklichkeit einmal Pause. Mit AKtivKarte sind sämtliche Vorstellungen von „Alice im Wunderland“ am Veranstaltungstag um 2 Euro günstiger. Für Kinder ab fünf Jahren. **Theater • Kabarett Niedermaier, 1080**

3 Wellness-Urlaub auf 7.000 m².

Mitten in der Stadt kannst du in der Therme Wien ein riesiges Thermen- und Sauna-Areal genießen. **10% Ermäßigung gibt es mit der AKtivKarte**
Wellness • Therme Wien, 1100

4 UFO gesehen?

Der UFO-Kult erlebt ein Revival in den USA. Doch die „Disclosure“-Bewegung wird auch politisch instrumentalisiert, um das Vertrauen in die Institutionen des Staates und der Wissenschaft zu untergraben. Der Beginn einer neuen religiösen Bewegung? **Vortrag • FAKTory • Universitätsstraße 9, 1010** • 26. März • 16-18 Uhr • Eintritt frei

5 Masters of Dirt in der Stadthalle.

Sei live dabei, wenn die Meister des Freestyles auf zwei und vier Rädern ihre Stunts vorführen! Ein Spektakel aus Extremsport, coolen Beats und Feuershow. Atemberaubend für die ganze Familie. **Veranstaltung • Masters of Dirt - Freestyle Firestorm • Wiener Stadthalle, 1150** • 13.-15. März • 20% Ermäßigung mit AKtivKarte

6 The Price of Democracy.

Gleich hier anmelden:



Wie nehmen Vermögende über Parteienfinanzierung, Großspenden oder Medienbesitz politischen Einfluss? Und bringen so die Demokratie aus dem Gleichgewicht? Dieser Frage geht die renommierte französische Ökonomin Julia Cagé im Rahmen der AK Veranstaltungsreihe zur Verteilungsforschung nach. **Veranstaltung • Bildungsgebäude AK Wien, Theresianumgasse 16-18, 1040** • 10. März • 17-19 Uhr • Eintritt frei

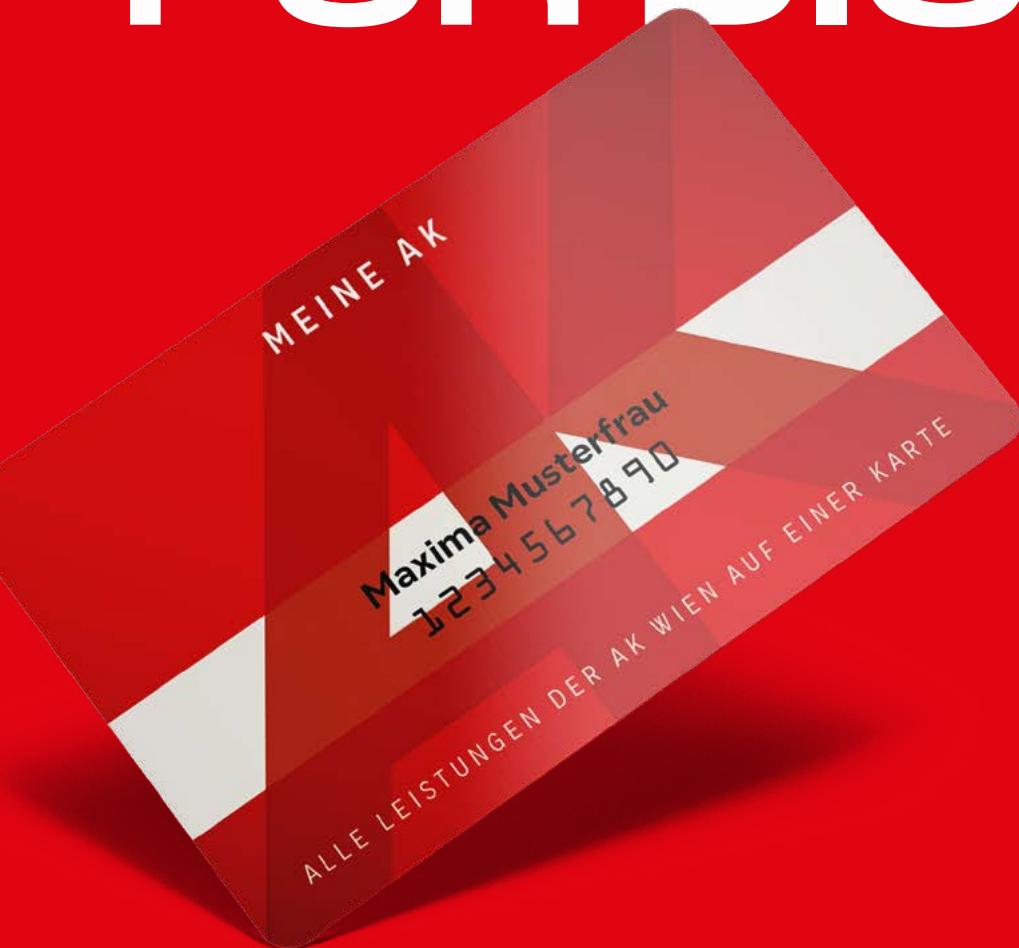


© JULIA CAGE

7 Raus auf die Piste!

Manchmal ist der beste Wien-Tipp: Raus aus der City! Für AK WIEN Mitglieder gibt es 15 % Rabatt auf Übernachtungen in den JUFA Hotels. Unser Tipp: Im Skigebiet der Region Pyhrn-Priel gibt es traumhafte Pisten inmitten einer fantastischen Bergkulisse. Nach der Pistengaudi wärmt der Wellnessbereich im JUFA Hotel Pyhrn-Priel***. **Reisen • JUFA Hotels • Angebot gültig bis 29.3.2026**
Promocode AKWien15%

Eine Karte. Viele Vorteile. FÜR DICH.



Ob zum Match, ins Museum, Kabarett oder in die Therme – mit der AKtivKarte der Arbeiterkammer Wien gibt es Vergünstigungen für viele Kultur-, Freizeit- und Sportveranstaltungen.

Alle Infos unter w.ak.at/aktivkarte



Jetzt AKtivKarte
digitalisieren und
mobil loslegen!



Ändert sich deine Adresse?

Dann füll das Formular auf der AK Website
unter w.ak.at/adressaenderung aus.



Österreichische Post AG
MZ 02Z034652 M MZ
Prinz-Eugen-Straße 20-22, 1040 Wien
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien