# Gesund arbeiten in Salzburg





Sonderbeilage AMD Salzburg – Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik, Arbeitspsychologie GmbH



# **Karriere Arbeitsmedizin**

Die Arbeitsmedizin stärkt die Gesundheit, Prävention und Produktivität am Arbeitsplatz. Sie bietet für Ärzt\*innen flexible und attraktive Karrierechancen. Seite 6

# Verspannungen lösen

Übungen helfen, Kopf, Nacken und Schultern zu mobilisieren und zu dehnen. So können Sie Verspannungen lösen und Ihre Konzentration stärken. **Seite 24** 

# Kinderbetreuung

Die Beratungsstelle Betriebliche Kinderbetreuung (kurz: BeKi) beim AMD Salzburg unterstützt Firmen bei der Entwicklung von Betreuungsangeboten. **Seite 32** 











Arbeiten bei AVOS und AMD Salzburg.

# Das macht Sinn.

#teamgesundessalzburg





www.avos.at www.amd-sbg.at

# Oktober 2025

# **VORWORT**



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Gesund bleiben, nicht nur alt werden – darum geht es. Statistiken zeigen: Zwar erreichen wir ein ähnliches Lebensalter wie die Bevölkerung Schwedens, doch gesundheitliche Einschränkungen treten bei uns deutlich früher auf. Die Rede ist von den gesunden Lebensjahren, definiert als Jahre mit guter körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit. Aber was tun wir, um sie zu verlängern?

Genau hier setzen Prävention und Gesundheitsförderung an. Sie schaffen die Grundlage für ein aktives Leben und sicheres Arbeiten – von Anfang an und nicht erst im Krankheitsfall. Diese zweite Ausgabe der AMD-Sonderbeilage der "Salzburger Nachrichten" widmet sich daher ganz dem Thema Gesundheit am Arbeitsplatz und im Alltag.

Unser multiprofessionelles Team aus Expert\*innen hat dafür praxistaugliche Empfehlungen zusammengestellt. Schon kleine Veränderungen im Arbeitsumfeld machen einen Unterschied - sei es durch ein angenehmes Raumklima, kluge Snackwahl oder einfache Übungen, die Verspannungen lösen und die Konzentration stärken.

Ebenso inspirierend: Erfahrungsberichte von AMD Salzburg Partnerunternehmen, die Gesundheit als festen Bestandteil ihrer Unternehmenskultur verankert haben – mit nachhaltigem Erfolg. Lassen Sie sich anregen, neue Impulse aufzunehmen und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun -im Beruf und darüber hinaus. Denn jede Investition in Ihre Gesundheit zahlt sich aus.

# Mag. Gerlinde Hinterauer

AMD Salzburg, Unternehmenskommunikation

IMPRESSUM: Herausgeber: AMD Salzburg - Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH. Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg; Redaktion: Mag. Gerlinde Hinterauer, Mag. Maria Kapeller (beide AMD); Titelbild: Adobe Stock/Krakenimages.com; Druck: Druckzentrum Salzburg, Karolingerstraße 38, 5021 Salzburg.



# **INHALT**

Gesunde Arbeitsplätze fördern die Produktivität, Bindung und Prävention.

Lösungsstrategien, um die Psyche vor zu vielen negativen Meldungen zu schützen.





Ein angenehmes Raumklima sorgt dafür, dass sich Mitarbeiter\*innen wohler fühlen.

Was im Falle von Arbeitsunfällen zu tun ist und wie man diesen vorbeugen kann.





Alterns- und altersgerechte Maßnahmen sichern Wohlbefinden und Wissenstransfer.

AVOS steht für die Prävention von Kindheit bis Alter und für eine gesündere Gesellschaft.



# Oktober 2025

# "Gesundes, sicheres Jobumfeld

Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) verpflichtet Unternehmen zu einer Betreuung durch Arbeitsmediziner\*innen und Sicherheitsfachkräfte. Arbeitspsychologische Unterstützungsangebote sind optional. Viele Unternehmen entscheiden sich mittlerweile freiwillig für eine umfassende Betreuung, was für alle eine Win-win-Situation darstellt. Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer des AMD Salzburg, und der Ärztliche Leiter Dr. Franz Sedlmeyer erklären, warum.

# Wie stehen Unternehmen heute zur gesetzlichen Fürsorgepflicht, für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz zu sorgen?

Stefan Huber: Für viele Unternehmen sind diese Leistungen heute mehr als eine reine Pflicht. Das Bewusstsein wächst, dass Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie einen echten Mehrwert bieten. Gesunde Mitarbeitende sind produktiver, seltener krank und zufriedener. Das führt zu geringerer Fluktuation und lohnt sich betriebswirtschaftlich. Viele Unternehmen schätzen diesen Mehrwert so sehr, dass sie Leistungen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus buchen, um die positiven Effekte noch zu verstärken.



Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer des AMD Salzburg

# Wie tragen gesunde, sichere Arbeitsplätze zu einem stabilen Mitarbeiterstand bei?

Stefan Huber: Unternehmen investieren viel in die Ausbildung und Weiterentwicklung ihrer Mitarbeitenden. Wenn diese in guter Gesundheit länger im Betrieb bleiben, bewahren sie wertvolles Wissen und Erfahrung. Mitarbeitende langfristig im Arbeitsprozess zu behalten, schafft eine Winwin-Situation: Weniger Flukbewahrt internes



.Berufskrankheiten

Dr. Franz Sedlmeyer, Ärztlicher Leiter Arbeitsmedizin

Know-how und das Unternehmen wird attraktiver für neue Mitarbeitende. Zufriedene und loyale Mitarbeitende siattraktiven Arbeitgeber. In Zeiten des Fachkräftemangels ist es für Unternehmen ein klarer Vorteil, aktiv in die körperliche und mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu investieren. Gerade die jüngeren Generationen fordern ein entsprechendes Engagement des Unternehmens auch zunehmend ein.

# Wie profitieren die Mitarbeitenden selbst von der arbeitsmedizinischen Betreuuna?

Franz Sedlmeyer: Arbeit, auch wenn sie manchmal anstrengend und belastend ist, soll im besten Fall Spaß machen und das Leben bereichern, aber keinesfalls krank machen. Die Aufgabe der Arbeitsmedizin ist es, Unternehmen und ihren Arbeitnehmenden dabei zu helfen, gesunde Arbeitsbedingungen zu gewährleisten. Arbeitnehmer\*innen, die besonderen Gefährdungen ausgesetzt sind, werden wiederkeh-

tersucht. So können Berufskrankheiten verhindert und psychische Belastungen erkannt werden. Oft ist es einfach nur hilfreich, dass Ärzt\*innen mit ihrem fundierten medizinischen Wissen im Unternehmen präsent sind. die auf kurzen Wegen von den Mitarbeitenden konsultiert werden können. Zusätzlich gnalisieren nach außen einen machen wir Beratungen, Gesundheits-Check-ups und bieten betriebliche Impfaktionen für exponierte Mitarbeiter\*innen. Das hält die Mitarbeitenden leistungsfähig, fördert ihre Gesundheit langfristig und führt zu mehr gesunden Lebensjahren.

rend arbeitsmedizinisch un-

# Inwiefern macht sich ein gesundes, sicheres Arbeitsumfeld auch im Privatleben der Mitarbeitenden bezahlt?

Franz Sedlmever: Wir Men-

schen verbringen viel Lebenszeit im Beruf, aber das Leben platz? findet auch außerhalb statt. Beides ist untrennbar eng verbunden. Folglich können mentale Probleme durch die berufliche Situation genauso entstehen wie durch private Belastungen. Wer privat psychisch belastet ist, ist auch am Arbeitsplatz anfälliger für Stress. Unsere arbeitsmedizinischen und arbeitspsychologischen Angebote wirken ganzheitlich: Sie kommen den Mitarbeitenden in beiden Le-

bensbereichen zugute und tig das Dreifache an Einspafördern langfristig die Gerungen. Investitionen in die sundheit. Investitionen in gesunde, sichere Arbeitsplätze sind somit auch Investitionen

# Welche gesellschaftlichen Effekte haben nachhaltige Investitionen in Gesundheit und Sicherheit am Arbeits-

in die Zukunft.

Stefan Huber: Investitionen in die Mitarbeitergesundheit bringen nicht nur wirtschaftliche Vorteile für einzelne Unternehmen, sondern haben auch einen großen volkswirtschaftlichen Nutzen. Denn lange Krankenstände verursachen enorme Kosten, einerseits im Gesundheitssystem und andererseits durch die unproduktiven Ausfallzeiten. Studien zeigen: Jeder Euro in der Prävention bringt langfris-

Mitarbeitergesundheit helfen, Unfallgefahren, Krankheitszeiten und Berufskrankheiten zu reduzieren und so eine gesündere, sicherere Arbeitswelt zu schaffen.

# Warum hat Prävention in puncto mentaler Gesundheit heute einen erhöhten Stellenwert?

Franz Sedlmeyer: Laut aktuellem Fehlzeitenreport sind 75 bis 80 Prozent der krankheitsbedingten Ausfälle in Betrieben körperlich bedingt. Psychische Erkrankungen wie akute oder chronische Belastungsreaktionen führen allerdings zu längeren Abwesenheiten. Das verdeutlicht: Körperliche Erkrankungen sind zwar häufiger, psychische Erkrankungen sind aber oft mit

weile gibt es deshalb fast so viele psychisch bedingte Krankheitstage wie körperliche. Deshalb ist der Fokus auf die mentale Gesundheit besonders wichtig. Viele Unternehmen erkennen das und die Nachfrage nach arbeitspsychologischer Betreuung nimmt stark zu. Allerdings sind psychische Leiden wie zum Beispiel eine Überlastungsreaktion immer noch stigmatisiert. Betroffene schämen sich und suchen oft zu spät Hilfe. Dadurch verzögert sich der Behandlungsbeginn. Es gibt zudem nur wenige Therapieangebote und die Wartezeiten sind lang. Ein flächendeckendes arbeitspsychologisches Betreuungsangebot in Unternehmen kann hier effektiv vorbeugen.

beitsplatz verbunden. Mittler-

# sehr langen Absenzen am Ar- Welchen Rat haben Sie für Unternehmen, die mehr für ein gesundes Arbeitsumfeld tun wollen?

Stefan Huber: Beginnen Sie mit einer umfassenden Analyse Ihrer aktuellen Arbeitsbedingungen. Vergessen Sie dabei auch nicht auf die Evaluierung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. Setzen Sie präventive Maßnahmen und investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Diese werden es Ihnen durch höhere Arbeitszufriedenheit, kürzere Krankenstände und eine verbesserte Produktivität danken.

Werden Sie ein BGF-Betrieb. Die Zusammenarbeit mit einem kompetenten Partner wie dem AMD Salzburg kann Ihnen helfen, maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Unternehmen zu entwickeln.

# zahlt sich mehrfach aus"



Dr. Franz Sedlmeyer (I.), Ärztlicher Leiter des AMD Salzburg, und Mag. Stefan Huber (r.), Geschäftsführer des AMD Salzburg.

# Der AMD Salzburg: alle Leistungen aus einer Hand

Der AMD Salzburg betreibt das größte arbeitsmedizinische Zentrum im Westen Österreichs. Er betreut über 270 Betriebe mit ihren mehr als 60.000 Mitarbeiter\*innen in den Bereichen Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik sowie Arbeitspsychologie.

Angeboten werden sowohl die gesetzlich verpflichtenden Leistungen gemäß ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) als auch zusätzliche

gesundheitsfördernde Maßnahmen. Unternehmen erhalten bei Bedarf alle Leistungen aus einer Hand und profitieren von den so entstehenden Synergieeffekten.

Zudem ergänzt der AMD Salzburg sein Angebot, wenn gewünscht, durch Diätologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften sowie Logopädie, Ergo- und Physiotherapie, um Betriebe noch umfassender zu unterstützen.

# **Arbeits**mediziner\*in: **Karriere** mit vielen Vorteilen

Ein angestellter oder freiberuflicher Job als Arbeitsmediziner\*in beim AMD Salzburg mit vielen Vorteilen: flexible Zeiteinteilung, familienfreundliche Bedingungen, Gehälter auf Spitalsniveau, keine Nacht- und Wochenenddienste und ein professionelles Netzwerk. Drei Arbeitsmedizinerinnen erzählen, warum der AMD Salzburg für sie der richtige Arbeitgeber ist.

Arbeitsmedizin in Anspruch zu nehmen, stärkt Unternehmen maßgeblich. Sie trägt zur Gesundheit der Mitarbeitenden bei, fördert das Wohlbefinden am Arbeitsplatz, senkt Fehlzeiten und erhöht die Produktivität. Durch präventive Maßnahmen können Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten wirksam vermieden werden. Mediziner\*innen profitieren von attraktiven Jobvorteilen, wenn sie sich für die Tätigkeit in der Arbeitsmedizin entscheiden: planbare Arbeitszeiten, eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie die Möglichkeit, in interdisziplinären Teams wertvollen Austausch zu erleben und sich vielfältig weiterzubilden. Eine Karriere in der Arbeitsmedizin ist somit eine lohnende Option mit zahlreichen Benefits.

# Flexibles. kooperatives Arbeiten

Die Arbeitsmedizin in Salzburg ist gut aufgestellt, doch es bestehen auch Herausforderungen. Der AMD Salzburg setzt auf eine wertschätzende Firmenkultur, flache Hierarchien und teamorientiertes Arbeiten. Gesucht werden Mediziner\*innen aus allen Fachrichtungen. Das Team des AMD Salzburg besteht derzeit aus Ärzt\*innen mit unterschiedlichsten Ausbildungen, darunter Allgemeinmedizin, Orthopädie und Traumatologie, Innere Medizin und Pneumologie sowie Gefäßchirurgie und Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde. Schon länger beim AMD Salzburg tätig ist die Arbeitsmedizinerin Dr. Brigitte



lität und die vielschichtige Zu- Bildschirmbrille oder bei der sammenarbeit. "Ich kann meine Arbeitszeiten und Aufgaben selbst organisieren. Sehr wichtig sind für mich auch das Team, die regelmäßigen inter- Menschen die Zusammenhännen Fortbildungen und Zusammenkünfte sowie der gute Austausch untereinander. Außerdem empfinde ich es als sehr angenehm, dass ich mich bei Problemstellungen mit Kolleg\*innen vernetzen kann", erklärt die Arbeitsme-

# Einen gesunden Arbeitsplatz ermöglichen

Die Einblicke in verschiedene Unternehmen - von der Salzburger Sparkasse über die Caritas bis zum Mozarteum sind für Brigitte Schulz eine große Bereicherung. Sie begleitet und berät die Menschen gern im Arbeitsalltag, Sitzhaltung, zum schonenden Heben und Tragen, im Rahmen von Sehtests zur Abklä-Schulz. Sie schätzt die Flexibi- rung der Notwendigkeit einer den in medizinischen Fragen

Pflege und Betreuung von Kranken und Menschen mit Beeinträchtigung.

"Ich finde es sehr wichtig, ge zwischen Belastungen im Arbeitsalltag und ihrer Gesundheit näherzubringen und sie entsprechend zu beraten. Genauso essenziell ist es, laufend Screeninguntersuchungen anzubieten und bei Be-



"Ich schätze das Team Fortbildungen."

Dr. Brigitte Schulz, Arbeitsmedizinerin

schwerden gemeinsam mit Führungskräften nach Lösungen zu suchen", sagt Brigitte Schulz. Sie betreut auch Menetwa bei Fragen zur richtigen schen in Sozialberufen. "Gerade wenn sich Menschen im Beruf für andere einsetzen, ist es notwendig, diese Mitarbeitenzu beraten, über Stressreduktion aufzuklären und Hilfestellung anzubieten", betont sie.

Der AMD Salzburg bietet flexi-

## **Attraktives Gehalt** und Umfeld

ble Arbeitsmodelle bei attraktivem Gehalt. Das Einstiegsgehalt liegt bei 8300 Euro brutto. Ob Teilzeit ab zehn Wochenstunden, Vollzeitstellen oder vertraglich festgelegte Kooperationen als freie Dienstnehmende – alles ist möglich. Aktuell sind 19 Arbeitsmediziner\*innen fest beim AMD Salzburg angestellt, während 35 weitere auf Kooperationsbasis tätig sind. Unterstützung erhalten sie durch Untersuchungsassistent\*innen, die administrative Aufgaben übernehmen. Seit diesem Jahr neu im Team ist Dr. Petra Reichinger. Auch bei ihr konnte der AMD Salzburg mit flexibler Zeiteinteilung, eigenverantwortlichem Arbeiten und einem professionellen Netz-

Jungmedizinerin sind das sehr abwechslungsreiche Aspekte im Kontrast zur klassischen Patientenversorgung", sagt sie.

## Prävention statt kurativer Medizin

Petra Reichinger schätzt die Mitwirkung an der gesunden Arbeitsplatzgestaltung und Schnittstellenfunktion die zwischen Arbeitgebern und



,Medizinisches Wissen mit betrieblichem Denken verknüpfen"

Dr. Petra Reichinger, Arbeitsmedizinerin

Mitarbeitenden. "Sehr wertvoll finde ich auch, präventiv tätig zu sein, statt nur kurativ zu behandeln, sowie die Verbindung von medizinischem Wissen und betrieblichem Denken." Die Arbeitsmedizinerin betreut auch Menschen werk punkten. "Für mich als in Gesundheitsberufen, etwa

im Krankenhaus Oberndorf. Impfungen, werden direkt mit "Gesundheitsberufe sind physisch und psychisch belastend und bringen eine hohe Verantwortung mit sich. Zudem erhöhen Schichtarbeit sowie Personalmangel das Gesundheitsrisiko. Die Prävention Kaindl, einem Platten- und schützt somit nicht nur die Fachkräfte, sondern indirekt auch die Patient\*innen", erklärt sie. Die Arbeitsmedizin tungen von Arbeitsstoffen trage branchenübergreifend und Abläufen sowie Unterweizu einem gesunden (Berufs-) Leben bei. "Sie leistet einen schützten Werkstätten-Intewichtigen Beitrag zu einer gesunden Unternehmenskultur, GmbH (GWS) stehen die Mitsorgt für Früherkennung von arbeitenden mit Einschränarbeitsbedingten Erkrankungen, reduziert Fehlzeiten und Berufsunfähigkeit und schützt besonders gefährdete Gruppen wie Schwangere oder Schichtarbeitende."

### Freiberufliche Zusammenarbeit

Nicht nur Festangestellte pro-

fitieren von den Vorteilen beim AMD Salzburg. Dr. Katharina Wolfbauer kooperiert dizinerin mit dem AMD Salzburg. Auch ihr gefallen das professionelle Umfeld und die freie Zeiteinteilung. "Nach meiner Arbeit im Krankenhaus, als meine Kinder noch klein waren, bin ich in die Arbeitsmedizin gewechselt. Hier AMD Dialog: kann ich Arbeitspensum und Arbeitszeit gut planen", er- in die Arbeitsmedizin klärt sie. Die Unterstützungsmöglichkeiten durch den AMD Salzburg seien vielfältig: "Wenn ich Informationen AMD Salzburg brauche oder personelle Un- Elisabethstraße 2 terstützung, wende ich mich 5050 Salzburg ans Team. Ich bin auch sehr froh, dass die Kundengewinnung vom AMD Salzburg übernommen wird, sodass ich mich auf meine arbeitsmedizinischen Aufgaben konzentrieren kann." Noch ein Vorteil: Organisatorische Fragen, wie medizinische Screenings oder

den Betrieben geklärt.

### Vielseitige Perspektiven

Katharina Wolfbauers Aufgabengebiet ist vielfältig: Bei Fußbodenhersteller, ist die Arbeitsmedizinerin unter anderem für Begehungen. Bewersungen zuständig. Bei den Gegrative Betriebe Salzburg



"Die Perspektiven in die **Arbeitswelt** 

Dr. Katharina Wolfbauer, Arbeitsmedizinerin

kungen im Vordergrund. "Hier geht es darum, die Beschäftigten im Arbeitsprozess zu halten, geeignete Hilfsmittel und seit mittlerweile sieben Jahren die passende Tätigkeit zu finals freiberufliche Arbeitsme- den", sagt Katharina Wolfbauer. Diese vielen Perspektiven und die unterschiedlichen Einblicke in die Arbeitswelt empfindet sie als besonders bereichernd.

> Impulse & Einblicke für Fachpublikum; 6. November 2025. ab 16 Uhr



# Nach Krankheit: Schritt für Schritt zurück in den Job

Die Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ) ermöglicht es Mitarbeitenden, nach einer längeren Erkrankung wie zum Beispiel einer Krebserkrankung oder einem Unfall schrittweise und unter angepassten Bedingungen in den Beruf zurückzukehren.

Im Rahmen der WIETZ soll durch Erholtage und eine kontrollierte Erhöhung der Wochenstunden vermieden werden, dass die Betroffenen körperlich und mental überfor-



"Wohlergehen der Mitarbeitenden steht im Mittelpunkt."

**Dr. Ortrud Gräf,**Arbeitsmedizinerin

dert werden. "Eine wichtige Rolle beim Gelingen von WIETZ spielt die Arbeitsmedizin. Im Rahmen der Tätigkeit stellen wir die medizinische Zweckmä-



ßigkeit des Wiedereingliederungsplans fest. Stets im Mittelpunkt steht das Wohlergehen der Mitarbeitenden", erklärt AMD-Arbeitsmedizinerin Dr. Ortrud Gräf.

Jede WIETZ-Vereinbarung wird auf die individuellen Bedürfnisse und die jeweilige Krankheitssituation abgestimmt. Gemeinsam wird bewertet, wie belastbar Arbeitnehmer\*innen nach einer längeren Erkrankung sind und welche Rahmenbedingungen im Arbeitsumfeld angepasst werden müssen. Dazu gehören etwa ergonomische Maßnahmen am Arbeitsplatz, flexible Pausenzeiten oder die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten.

## **AMD-Tipp**

Die **Arbeitsmedizin des AMD** empfiehlt Unternehmen, bei der Wiedereingliederung folgende **Checkliste** zu beachten:

- mindestens dreimonatiges
   Dienstverhältnis vor Beginn des
   Krankenstands
- Der vorhergehende Krankenstand muss mindestens sechs Wochen betragen haben.
- Alle beteiligten Personen müssen sich auf die Bedingungen der WIETZ verständigen.

- Eine Reduktion der Arbeitszeit ist zwischen 25 und 50 Prozent möglich.
   Wobei die verbleibende wöchentliche Arbeitszeit mindestens 12 Stunden betragen muss.
- Die Dauer der WIETZ kann zwischen einem und max. sechs Monaten liegen und kann einmalig um ein bis drei Monate verlängert werden.
- Wiedereingliederungsplan und

   vereinbarung: Gemeinsam werden
   zwischen der betroffenen Person, dem

   Arbeitgeber und dem/der zuständigen
   Arbeitsmediziner\*in (oft in Absprache

mit weiterbehandelnden Ärzt\*innen) die Stundenreduktion, Lage und Dauer der Arbeitszeit festgelegt. Die wöchentliche Arbeitszeit soll im Weiteren sukzessive erhöht werden.

- Bei Betrieben ohne Arbeitsmediziner\*in muss eine Beratung durch fit2work stattfinden oder die Leistung wird bei einem arbeitsmedizinischen Zentrum, wie dem AMD Salzburg, zugekauft.
- Gibt es eine/n Betriebsrat/
  Personalvertretung, ist diese/r bei
  der Ausgestaltung der Vereinbarung
  beizuziehen.

# Eigenen Gesundheitszustand sichtbar machen

Das Körpergewicht allein verrät wenig über die eigene Gesundheit. Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist aussagekräftiger. Wie sich das Ergebnis der Analyse nutzen lässt, erklärt Diätologin Mag. Christina Scharfetter, BSc.

Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine schnelle und unkomplizierte Methode, um mehr über den eigenen Körper zu erfahren. Sie zeigt nicht nur das Gewicht an, sondern auch die Zusammensetzung des Körpers, Denn: "Das Gewicht allein ist kein aussagekräftiger Gesundheitsindikator. wichtiger ist die Verteilung von Muskelmasse, Körperfett und Wasser. Menschen mit höherem Gewicht und mehr Muskelmasse können genauso gesund sein beziehungsweise noch gesünder sein als jene mit geringerem Gewicht, aber höherem Körperfettanteil", erklärt Mag. Christina Scharfetter, BSc, Diätologin und Gesundheitsreferentin bei AVOS.

### Wie funktioniert die BIA?

Vorweg: Die BIA ist ein Screening-Instrument und keine Diagnosemethode. Sie liefert wichtige Ergebnisse, um die eigene Gesundheit besser zu verstehen und aktiv zu verbessern. Mittels Elektroden wird über die Hände und Füße ein schwacher, nicht spürbarer elektrischer Strom durch den Körper geleitet. Die verschiedenen Gewebearten - Fett, Muskeln und Wasser – leiten den Strom unterschiedlich gut. Daraus kann die Analyse Rückschlüsse auf die Körperzusammensetzung ziehen. Für verlässliche Ergebnisse ist eine fachgerechte Durchführung notwendig, bei der auch Angaben wie Gewicht,

Größe, Alter und Geschlecht berücksichtigt werden. Die Genauigkeit hängt vom verwendeten Gerät ab: Professionelle Systeme liefern zuverlässigere Ergebnisse als einfache Konsumentenmodelle. Zudem beeinflusst die Flüssigkeitsaufnahme die Messwerte. Vor der Messung zu viel oder zu wenig zu trinken, kann sich auf die Ergebnisse auswirken.

# Was sagen die BIA-Werte aus? Die BIA-Analyse zeigt die

Körperzusammensetzung und gibt Hinweise auf den Wasserhaushalt – ein wichtiger Faktor für Hydrierung und Nierenfunktion. Auch die Verteilung der Muskulatur wird sichtbar, was bei sitzender Tätigkeit oder Haltungsschäden von Bedeutung ist. Ein wichtiger Wert ist der sogenannte Phasenwinkel, der Aufschluss über Zellgesundheit und Stoffwechselaktivität gibt. Er ist ein Frühwarnzeichen bei Übertraining oder

Mangelernährung. Zudem unterstützt die BIA bei der Einschätzung des individuellen Energie- und Nährstoffbedarfs und dient somit als Grundlage für eine personalisierte Ernährungsplanung.

# Für wen ist die BIA sinnvoll? Die Analyse ist für alle interessant, die mehr über ihren Kör-



"Gewicht allein ist kein aussagekräftiger Gesund heitsindikator."

Mag. Christina Scharfetter, BSc, Diätologin

per erfahren möchten. Gesunde Menschen können damit ihr Training und ihre Ernährung gezielt steuern. Menschen mit hohem Stresslevel erhalten Einblicke in ihren Flüssigkeitsund Zellzustand. Sitzende Berufstätige erkennen mögliche muskuläre Dysbalancen. Sport-

lich Aktive nutzen die BIA zur Trainingssteuerung und Regenerationsplanung. Die Methode ist nicht geeignet in der Schwangerschaft, für Menschen mit Herzschrittmachern oder bei starken Flüssigkeitseinlagerungen wie zum Beispiel einem Ödem.

## Nutzen für Unternehmen und Mitarbeitende

Auch Unternehmen können die BIA gezielt für sich nutzen. Die Inanspruchnahme der Analyse kann ein niedrigschwelliger Einstieg in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) sein. Statt pauschaler Ratschläge bekommen Mitarbeitende individuelle Rückmeldungen zu Themen wie Hydrierung, Ernährung und Trainingszustand – objektiv, verständlich und alltagsnah. "Die BIA fördert somit Eigenverantwortung und macht Gesundheit im Arbeitsalltag konkret erlebbar", sagt Christina Scharfetter.



# AMD-Tipp

Der AMD Salzburg bietet seinen betreuten Unternehmen an, eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) für ihre Mitarbeitenden durchzuführen. Diese Analyse kann optional als zusätzliche Leistung in Anspruch genommen werden.

# Das Beste für die Gesundheit?

Gesundes Arbeiten im Sozial- und Pflegebereich - wie das Hilfswerk Salzburg dafür sorgt, dass Mitarbeiter\*innen gesund bleiben und sich wohlfühlen. Pflege, Betreuung, Unterstützung -Berufe mit sozialer Verantwortung sind sinnstiftend, aber fordernd.

führerin des Hilfswerk Salzburg. Was das konkret bedeutet, zeigt ein umfassendes Gesundheitskonzept, das über klassische Maßnahmen hinausgeht.

# Ein Miteinander, das trägt

Ein gutes Betriebsklima gilt als einer der stärksten Schutzfaktoren für mentale Gesundheit das weiß man beim Hilfswerk Salzburg aus Erfahrung, "Ein wertschätzendes Miteinander ist bei uns keine Floskel. Wir

"Gerade weil unsere Kolleg\*in- hören hin, wir tauschen uns aus sparen sich damit nicht nur nen mit Menschen arbeiten, ist – und wir ziehen an einem ein gesunder Arbeitsplatz für Strang", so Elke Schmiderer. gewinnen auch Lebensqualiuns mehr als ein Schlagwort - Ob in der mobilen Pflege, es ist eine Notwendigkeit", sagt in Wohnformen oder der Elke Schmiderer, Geschäfts- Kinderbetreuung: Regelmäßige Teamgespräche und offene Kommunikation sind fixer Bestandteil des Alltags.

# Flexibel arbeiten aesund leben

Wer beruflich für andere da ist, muss auch aut für sich selbst sorgen können. Deshalb setzt das Hilfswerk auf Arbeitsmodelle, die zum Leben passen: Teilzeitangebote, eine reduzierte Vollzeit mit 37 Wochenstunden und wohnortnahe Einsatzorte. "Unsere Kolleg\*innen



## Kontakt

## Hilfswerk Salzburg

Wissenspark Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein Tel.: +43 662 434702,

OFFICE@SALZBURGER.HILFSWERK.AT



viele Stunden an Fahrtzeit - sie tät", erklärt Elke Schmiderer. Die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit steht im Fokus – auch für Führungskräfte.

### Bildung als Gesundheitsvorsorge

Auch Weiterbildung ist ein Faktor für gesundes Arbeiten. Wer gut vorbereitet ist, fühlt sich sicher - und das reduziert Stress. Mit rund 440 Fortbildungsangeboten pro Jahr bietet das Hilfswerk ein beachtliches Programm: von aktuellen Pflegestandards über Pädagogikworkshops bis hin zu Stressmanagement- und Resilienztrainings. ..Wir wollen, dass sich alle bei uns weiterentwickeln können - fachlich wie persönlich", betont Elke Schmiderer.

#### Psychische Gesundheit? Ein Muss.

Die emotionale Belastung im Sozialbereich ist real - und wird beim Hilfswerk Salzburg nicht tabuisiert. Angebote wie Supervision, Einzelberatung und das psychosoziale Unterstützungsprogramm Keep Balance bieten professionelle Begleitung. Was beim Hilfswerk Salzburg wichtig ist; Niemand bleibt mit schwierigen Situationen allein. Es gibt hier immer eine Anlaufstelle.

# Gesundheitsförderung im Alltag

Neben mentaler Stärke braucht es auch körperliches Wohlbe-

finden. Beim Hilfswerk Salzburg nimmt man Gesundheit ernst - aber auch mit einer gewissen Leichtigkeit: Es soll Freude machen, sich etwas Gutes zu tun. Deshalb setzt das Hilfswerk auch auf ein breit gefächertes Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten von Yogastunden über Fahrtechniktrainings bis zu Entspannungsworkshops.

# Gut bealeitet in den Ruhestand

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Ältere Mitarbeiter\*innen werden gezielt begleitet - mit betrieblichem Übergangsmanagement, Gesundheitsangeboten für die letzten Berufsjahre und Wissenstransfer an die nächste Generation. "Es ist beeindruckend, wie lange viele unserer Kollea\*innen bei uns bleiben. Das ist ein starkes Zeichen - und eine Verantwortung, der wir gern nachkommen", meint Elke Schmiderer.

## Fazit: Ein Job mit Wirkung auch für die eigene Gesundheit

Ein Arbeitsplatz, der Sinn gibt, Entwicklung ermöglicht und auf Gesundheit achtet - all das finden Mitarbeiter\*innen beim Hilfswerk Salzburg, Die Maßnahmen reichen dabei von strukturellen Verbesserungen bis zu individuellen Unterstützungen. Und sie zeigen Wirkung: Für viele ist die Arbeit beim Hilfswerk Salzburg nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung.

# Der passende Job!



# Mausarm: Symptome erkennen und vorbeugen

Klick – klick: Wer am Computer arbeitet, betätigt Hunderte Male am Tag die PC-Maus mit den Fingern. Werden monotone Bewegungsabläufe über einen längeren Zeitraum wiederholt, sind Sehnen, Muskeln und Faszien überbeansprucht. Dadurch kann sich ein sogenannter Mausarm entwickeln.

# **AMD-Tipp**

Tipps, um einen Mausarm zu vermeiden:

- passende Höhe von Schreibtisch und Bürostuhl, richtige Sitzhaltung
- ergonomische Tastatur & Maus (oder Vertikalmaus); ein Mauspad mit Stützpolster
- immer wieder einmal die (dafür geeignete) Maus mit der anderen Hand bedienen
- öfter auf die Maus verzichten und stattdessen Tastaturkürzel einsetzen
- · Laptoparbeit mit externer Tastatur und Maus: idealer ist ein zusätzlicher Bildschirm
- zwischendurch andere Aufgaben erledigen, um die Bildschirmhaltung zu verlassen
- regelmäßige, kurze Pausen von der Computerarbeit (5 bis 10 Minuten pro Stunde)
- bei langer Schreibtätigkeit mehrmals pro Stunde die Hände und Arme ausschütteln



Der Mausarm zählt zum Krankheitsbild des "Repetitive Strain Injury"-Syndroms (RSI). "Zu den Beschwerden zählen Schmerzen in den betroffenen Händen und Handgelenken, Armen, Ellenbogen, Schultern und Nacken. Betroffene klagen auch über Kribbeln, Krämpfe sowie Gefühle von Steifheit, Taubheit oder Kraftverlust. Die Beschwerden treten anfangs nur bei der Computerarbeit auf", erklärt die Arbeitsmedizinerin Dr. Brigitte Schulz. Im fortgeschrittenen Stadium halten sie auch bei niedriger Belastung oder in Ruhephasen an. Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfiehlt sich eine frühzeitige arbeitsmedizinische Beratung. "Bei länger an-



"Ich empfehle eine frühzeitiae arbeitsmedizinische Beratung.

Dr. Brigitte Schulz,

haltenden Beschwerden sollten Kolleg\*innen der Allgemeinmedizin aufgesucht werden, um schwerwiegendere Krankheitsbilder abzuklären", sagt Brigitte Schulz.

# **AMD-Tipp**

5 einfache Übungen für den Büroalltag:

Betende Hände: Handflächen mit gestreckten Fingern und/oder nur die Fingerkuppen vor dem Brustkorb zusammendrücken. den Druck erhöhen und bis 10 zählen. Nachlassen. Schultern bleiben locker. 5 x wiederholen.

Finger strecken: Finger weit spreizen. 5 Sekunden halten. Entspannen. 10 x wiederholen.

Hände kreisen: Abwechselnd mit gespreizten Fingern und geballter Faust kreisende Handbewegungen machen. Mehrfach die Richtung wechseln.

Fausthand kippen: Den Arm ausstrecken und eine Faust bilden, die Finger umschließen den Daumen. Die Hand nach unten kippen, leicht dehnen und 1 bis 2 Minuten im Halbkreis drehen.

Finger berühren: Mit dem Daumen nacheinander jede Fingerspitze der Hand bis zum kleinen Finger und wieder retour berühren, 5 x pro Hand wiederholen.

# So schützen Sie Ihre Psyche vor der Negativspirale

Kennen Sie das? Sie nehmen das Smartphone in die Hand und lesen eine negative Nachricht nach der anderen? Der Fachbegriff dafür ist Doomscrolling. Wie Sie diese Negativspirale vermeiden, verrät AMD-Arbeitspsychologin Regina Bauer, MSc.

Doomscrolling (doom = Unheil, Verhängnis, scrolling = am Smartphone/Tablet "blättern" bzw. "wischen") bezeichnet das endlose Durchforsten von sozialen Medien und Nachrichtenportalen nach negativen Informationen. Die Ursachen dafür sind vielschichtig: Menschen neigen dazu, negative Inhalte stärker zu gewichten und länger zu behalten als Positives, was als Nega- animiert zum Scrollen.

tivitäts-Bias bekannt ist. Dies wird durch algorithmische Priorisierung negativer Inhalte in sozialen Netzwerken verstärkt, da diese mehr Klicks generieren. Hinzu kommt. dass das fortlaufende Scrollen das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert, was zum Weitermachen motiviert. Auch die Angst, etwas zu verpassen (FOMO = fear of missing out),

# **Negative Auswirkungen** auf die Gesundheit

All diese Faktoren können die Wahrnehmung der Realität verzerren, Ängste und Sorgen

"Konsumieren Sie mehr positive Nachrichten – das tut der Psyche gut."



verstärken und sich langfristig betrachtet auf die Gesundheit auswirken. "Studien zeigen, dass eine gehäufte Konfrontation mit negativen Nachrichten unter anderem mit Erschöpfung, Reizbarkeit, Stress, Angstzuständen und Schlafstörungen verbunden ist. Auf Dauer führt dies zu einer ver-

ringerten Lebenszufriedenheit, einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Depression und weniger Harmonie im Leben", erklärt die Arbeitspsychologin Regina Bauer, MSc.

# Mehr positive Nachrichten

Aus diesen Herausforderungen lässt sich nicht schlussfolgern, dass negative Informationen vermieden werden sollen. Aber: "Da wir Menschen naturgemäß negativen Nachrichten mehr Raum geben, sollten positive Nachrichten überwiegen - das kann eine positive Einstellung fördern und somit im Alltag unterstützend wirken", sagt die Psychologin. Sie hat hilfreiche Tipps parat, um die Negativspirale des Nachrichtenkonsums zu reduzieren (siehe Infobox).



#### **AMD-Tipp**

# Tipps, um Doomscrolling zu reduzieren:

- Reflexion: Die eigenen Smartphone-Gewohnheiten aktiv zu hinterfragen, kann erste Erkenntnisse bringen: Wie ist das eigene Gefühl beim Lesen von Nachrichten? Warum werden bestimmte Informationen gesucht? Wie wirkt sich der eigene Medienkonsum auf die mentale und physische Verfassung aus?
- Grenzen setzen: Maßnahmen wie die Push-Benachrichti-

gungen auszuschalten, die Bildschirmzeiten einzugrenzen und das Smartphone (zeitweise) lautlos zu schalten, sorgen für den nötigen Abstand zu Negativmeldungen in Dauerschleife.

### Ausgleich:

Bewegung und Sport reduzieren Stress und fördern die innere Balance.

 Katastrophisieren vermeiden: Dafür hilft es, sich den Negativitäts-Bias bewusst zu machen - also, dass neaative Meldungen grundsätzlich intensiver wirken.

# · Kindnessscrolling:

Onlinemagazine, Apps und Podcasts mit positiven Nachrichten zu konsumieren, sorgt für eine ausgewogenere Wahrnehmung.

Beispiele dafür sind: GOODIMPACT.EU GOODNEWS.EU

GOODNEWS-MAGAZIN.DE SQUIRREL-NEWS.NET/DE

# Salzburg AG: Gesundheit der

Die Ambition "Team Player" als Leitlinie für ein umfangreiches Angebot.

Die Salzburg AG hat sich zum Ziel gesetzt, beste Arbeitsbedingungen für ihre aktuellen und zukünftigen Arbeitskräfte zu schaffen. Denn motivierte und gesunde Mitarbeiter:innen sind die Basis für ein erfolgreiches Unternehmen. Die Ambition ist klar: "Team Player - Die beste Arbeitgeberin" zu sein bzw. zu werden.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter:innen sind nicht nur ein Zeichen unserer Wertschätzung, sondern auch ein wesentlicher Erfolgsfaktor für unser Unternehmen. Indem wir in die Gesundheit unserer Mitarbeiter:innen investieren, schaffen wir eine positive Arbeitsumgebung, die Motivation und

Produktivität fördert. Dies ist Partners zu den unterschiedder Schlüssel zu unserem langfristigen Erfolg und unserer Vision, die beste Arbeitgeberin zu

"Unsere Mitarbeiter:innen sind das Herzstück unseres Unternehmens. Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden sind uns ein besonderes Anliegen, denn nur so können wir gemeinsam erfolgreich sein und die Zukunft gestalten", sagt Michael Baminger. Vorstandssprecher der Salzburg AG.

# Langjährige ausgezeichnete Zusammenarbeit

Besonders für die geografisch und produktmäßig sehr breit aufgestellte Salzburg AG ist es wichtig, dass das Angebot des

lichen Bedürfnissen passt. Die Vielzahl an Sparten und Produkten wie der Energieversorgung, der Trinkwasserversorgung, des ÖPNV bis zu touristischen Angeboten der Salzburg AG Gruppe fordert auch eine breite Fachkompetenz und offizielle Akkreditierung des beauftragten Dienstleisters für Präventionsarbeit in der Gesundheit und Sicherheit.

Seit über 20 Jahren ist der Arbeitsmedizinischer Dienst Salzburg ein wichtiger Partner, der die Salzburg AG Gruppe neben den Pflichtaufgaben aus dem Arbeitssicherheitsrecht auch bei freiwilligen Leistungen für die Gesundheit der Mitarbeiter:innen fachkun-

sind über 1000 Stunden pro Jahr für die Salzburg AG Gruppe im Einsatz, Bahnarztwesen für die Mitarbeitenden von Obus und Lokalbahnen, Führerscheinuntersuchungen. Eignungsuntersuchungen spezifisch belasteter Arbeitnehmer:innen, Arbeitsplatzevaluierungen, Leistungsdiagnostik und Sehtestungen oder eine Vielzahl von Impfaktionen (FSME, Grippeschutz, MMR etc.) - auch für die private Gesundheitsvorsorge -, die so angeboten werden können. Als wirksame Maßnahme innerhalb der gesetzlichen Pflichtprävention steht der Salzburg AG seit heuer das Angebot von Arbeitspsycholog:innen des AMD – z. B. vertrauliche Einzelgespräche zur Reduktion psychischer Belastungen - zur Verfügung. Die Möglichkeit, auf flexible, unternehmensspezifische Dienstleistungen des AMD zurückgreifen zu können, welche fallweise spontane, akute Schritte mit sich bringen.

dia unterstützt. Die körperliche

Gesundheit und das psychi-

sche Wohlbefinden stehen im

Fokus der Verantwortlichen.

Daher wird nicht nur auf fach-

spezifische Medizinleistungen

und gutachterliche Tätigkeiten

Wert gelegt, sondern auch auf

Vier Arbeitsmediziner:innen

Arbeitsmedizin weit hinaus. Für Fach- und Organisationsberatungen am Beispiel des Themas "Süchte und Abhängigkeiten", Führung in tech-

bekräftigt die intensive Part-

nerschaft und reicht über das

Einsatzgebiet der klassischen

# Mitarbeiter:innen im Fokus



Salzburg AG und AMD - eine "gesunde" Partnerschaft. V. I.: Mag. Romana Gaisreiter (Arbeitspsychologin), Dr. Ing. Gerhard Putz (HSEQ-Manager der Salzburg AG), Sandra Bernhofer (arbeitsmedizinische Fachassistentin), Dr. Franz Sedlmeyer (Arbeitsmediziner) und Dr. Klara Huber (Arbeitsmedizinerin).

nisch stark gebundenen Arbeitssystemen, Beratung in der Reisemedizin, Verwendungsschutz u. Ä. wird die aktive Expertise der Arbeitsmediziner:innen und -psycholog:innen des AMD komplementär genutzt. Ein gesamtheitliches Zusammenwirken mit dem konzerninternen Sicherheitsingenieurwesen bringt für die Salzburg AG eine höchstmögliche Effizienz. Humanisierte Arbeitswelten bei steigender Wirtschaftlichkeit, das ist dabei absolut kein Gegensatz.

# Betriebliche Gesundheitsförderung

Mit der BGF Betrieblichen Gesundheitsförderung verfolgt die Salzburg AG Gruppe das Ziel, die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen langfristig zu verbessern. Daher ist sie in folgenden Handlungsfeldern der BGF aktiv:

- Stressprävention & Entspannung
- Gesundheit & Fitness
- Gesundheitsvorsorge
- Gesunde Ernährung

# Mehr für Menschen

Seit dem Jahr 2005 werden Aktivitäten der BGF Betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt, aus denen sich im Lauf der Jahre fixe Strukturen, Prozesse und Maßnahmen entwickelt haben: Coachings, Trainings, Vorträge und Schulungen zu Gesundheitsthemen bis hin zu Sportangeboten oder Massagen gehören mittlerweile zu den Fixpunkten. Und natürlich wird bei den Angeboten auch darauf geachtet, dass neue Trends einfließen.

### Ausgezeichnet!

Das Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheitsförderung bestätigt das umfangreiche Engagement der Salzburg AG in diesem Bereich.



Arbeitspsychologische Einzelberatungen gehen möglichen Belastungen auf den Grund.

AN7FIGE

# "Leben zu schützen, das treibt mich an"

Thomas Furtmann ist Sicherheitsfachkraft beim AMD Salzburg. Er identifiziert in Unternehmen Gefahrenquellen und entwickelt Maßnahmen, um Unfälle zu vermeiden. Warum sein Job für ihn eine Leidenschaft ist, verrät er im Interview.

Die Beratung durch Sicherheitskräfte ist für Unternehmen mehr als eine gesetzliche Verpflichtung. Durch die Einbindung von Sicherheitsfachkräften gelingt eine stetige Verbesserung der Arbeitsbedingungen. Die Rolle der Sicherheitsfachkraft ist verantwortungsvoll und vielseitig. Thomas Furtmann sieht sich nicht nur als Berater, sondern auch als Partner und Vermittler zwischen Arbeitgebenden und Mitarbeitenden. Das gemeinsame Ziel ist, eine sichere und gesunde Arbeitsumgebung zu gestalten. "In meiner Funktion kann ich viel bewegen, Verantwortung übernehmen und ein Bewusstsein für Sicherheit schaffen", sagt er.

## Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Thomas Furtmann: Ich inspiziere Arbeitsplätze, bewerte potenzielle Gefahren und gebe Empfehlungen, wie diese Risiken minimiert oder ganz beseitigt werden können. Dabei geht es nicht nur um gesetzliche Vorgaben, sondern vor allem um die Menschen, die tagtäglich ih-

rer Arbeit nachgehen. Ihr Wohlergehen liegt mir besonders am Herzen.

# Sie unterstützen Unternehmen dabei, die Vorschriften zum Arbeitsschutz einzuhalten. Was ist dabei besonders wichtig?

Das ist tatsächlich ein großer Teil meiner Arbeit. Ich erstelle Sicherheitskonzepte, begleite Betriebsbegehungen und halte Schulungen ab. Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Abteilungen ist dabei essenziell, denn Sicherheitsbewusstsein muss in jeder Hierarchieebene gelebt werden. Es erfüllt mich mit Stolz, dass meine Arbeit dazu beiträgt, das Sicherheitsniveau in einem Unternehmen nachhaltig zu verbessern.

# Was begeistert Sie an Ihrem Beruf?

Die Vielseitigkeit: Jeder Tag bringt neue Herausforderungen mit sich. Diese reichen von der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung über den richtigen Einsatz von persönlicher Schutzausrüstung bis zur Brandverhü- Ich möchte Menschen davon



tung. Besonders wichtig finde ich auch die psychologische Komponente: Sicherheitsmaßnahmen können nur dann effektiv sein, wenn die Menschen sie akzeptieren und bereit sind, sie im Alltag umzusetzen. Daher ist es meine Aufgabe, nicht nur Vorschriften zu erklären, sondern auch das Bewusstsein und die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden zu fördern.



"Jeder Tag bringt neue Herausforderungen

Thomas Furtmann, Sicherheitsfachkraft

# Was ist die größte Herausforderung in Ihrem Job?

In Unternehmen eine echte Sicherheitskultur zu etablieren. Oftmals stoße ich auf Widerstand. Das kann an Unwissenheit, Zeitdruck oder eingefahrenen Arbeitsweisen liegen. Genau hier sehe ich meine Aufgabe:

überzeugen, dass Arbeitssicherheit keine lästige Pflicht, sondern ein entscheidender Bestandteil eines erfolgreichen Unternehmens ist. Ich freue mich sehr, zu beobachten, wenn meine Schulungen und Maßnahmen langfristig Wirkung zeigen und sich Mitarbeitende aktiv für mehr Sicherheit einsetzen.

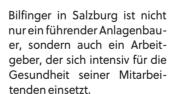
# Was treibt Sie in Ihrem Beruf an?

Ganz klar: Ich kann aktiv Leben schützen. Ieder verhinderte Unfall und jede beseitigte Gefahrenquelle bedeuten, dass iemand am Abend gesund und unverletzt nach Hause zurückkehren kann. Das gibt mir ieden Tag aufs Neue Motivation. Es gibt kaum ein schöneres Gefühl, als zu wissen, dass meine Arbeit einen direkten positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen hat. Ich bin stolz darauf, Sicherheitsfachkraft zu sein. Mein Beruf ist mehr als nur eine Aufgabe: Er ist eine Leidenschaft, die mir ermöglicht, jeden Tag aufs Neue einen wertvollen Beitrag zu leisten. Und genau das macht ihn für mich so besonders.

# Bilfinger in Salzburg: Gesundheit und Sicherheit vereint

Bilfinger steht für höchste Standards in Effizienz und Nachhaltigkeit und verbessert kontinuierlich die Arbeitsbedingungen seiner Mitarbeitenden. Als führender Anbieter in der Life-Science-Branche, insbesondere in den Bereichen Pharma/Biopharma, Pure Water und Nutrition, fördert Bilfinger durch innovative Lösungen Gesundheit und Wohlbefinden.





Mit speziellen Initiativen und Programmen stellt Bilfinger die Gesundheit und Arbeitssicherheit in den Mittelpunkt. Die Arbeitsmedizin bildet dafür die Basis. Eine Arbeitsmedizinerin ist zwei Mal im Monat vor Ort und zentrale Ansprechperson für berufliche und private The-

 An Standorten wie Wien, Kundl, Penzberg, Dresden und Puch finden Gesund-



heitstage statt, die wertvolle Informationen bieten. • Die Wiedereinaliederunas-

teilzeit ermöglicht

Mitarbeitenden nach

schrittweisen Wiedereinstieg. · Gesundheitsvorträge, Gesundheitschecks und Bildschirmuntersuchungen fördern die Gesundheit

der Mitarbeitenden.

längerer Abwesenheit einen

 Darüber hinaus bietet das Unternehmen Lärmuntersuchungen, Hautscreenings, eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Wirbelsäulen-

- screenings, Impfungen, Sprechstunden und Präventionsmaßnahmen an.
- In der "psychischen und physischen Evaluierung" wird immer wieder erhoben. wie es um die Gesundheit der Mitarbeitenden bestellt ist.
- Outdoor-Frischluftkurse ergänzen das Gesundheitsprogramm.
- Das soziale Miteinander wird durch **Stammtische** zur Integration neuer Mitarbeitender gefördert.
- Veranstaltungen wie der Firmenskitag, der Firmen-

# Kontakt:

**Bilfinger Business Line Life Science** 

**Urstein Nord 31** 5412 Puch/Salzburg

Mehr Infos: WWW.BILFINGER.COM



wandertag sowie Sportveranstaltungen wie der Salzburger Businesslauf und der Firmentriathlon bringen die Mitarbeitenden zusammen.

Diese Maßnahmen zeigen, dass Gesundheit und Wohlbefinden bei Bilfinger höchste Priorität haben. Als verantwortungsvoller Arbeitgeber setzt das Unternehmen Maßstäbe für ein gesundes Arbeitsumfeld und unterstützt Mitarbeitende beruflich und privat. Bilfinger in Salzburg schafft ein modernes Arbeitsumfeld, das die Lebensqualität der Mitarbeitenden nachhaltig ver-

ANZEIGE\_







STANDPUNKT (PRO)
Mag. Birgit Artner,
Leiterin Arbeitspsychologie

# "Ein Hund im Büro verbessert das Arbeitsklima"

Als Arbeitspsychologin schaue ich durchaus positiv auf den Einsatz von Hunden im Büro. Studien belegen eindeutig: Haustiere, insbesondere Hunde, reduzieren Stress und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Das Streicheln eines Hundes setzt das Glückshormon Oxytocin frei. Das Hormon ist ein echtes Multitalent, das sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, sondern auch nachweislich das Stressniveau senkt. Ist das Stresslevel niedrig, wirkt sich das motivierend auf das Arbeitsklima aus. Kolleg\*innen, die sich entspannt und wohl fühlen, gehen freundlich miteinander um und arbeiten harmonischer zusammen.

Bürohunde haben noch einen Vorteil: Sie fördern Bewegung und Kommunikation. Ein kurzer Spaziergang mit dem Vierbeiner ermöglicht den Austausch zwischen Kolleg\*innen, der manchmal viel mehr wert ist als ein E-Mail. Und seien wir ehrlich: Ein Hund im Büro ist auch einfach eine großartige Gelegenheit, um zwischendurch eine kleine Pause einzulegen und den Kopf freizubekommen. Zudem haben Hunde positive Effekte auf Gesundheit und Produktivität: weniger Stress, mehr Bewegung, höhere Motivation. Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein, ist aber wissenschaftlich belegt. Nicht zu vergessen: Bürohunde können die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit fördern. Wie? Sie sind die perfekten "Eisbrecher" und helfen, Barrieren abzubauen. Im Nu wird aus einem anonymen Team eine Gemeinschaft, in der auch mal gelacht wird.

Natürlich braucht es klare Regeln, damit das Hundeglück nicht in Chaos umschlägt. Wo darf der Hund hin? Wann ist Gassi-Zeit? Und vor allem: Wo sind die Grenzen? Klare Strukturen erleichtern das Miteinander und verhindern Konflikte. Denn dass ein Hund nicht plötzlich im Meeting aufheulen oder gar bei einem Kundentermin dabei sein soll, ist klar. Die Zustimmung aller Kolleg\*innen ist ebenso unerlässlich. Nicht jeder fühlt sich mit einem Hund im Büro wohl – sei es wegen Allergien, Ängsten oder hygienischer Bedenken. Deshalb gilt: die Bedürfnisse aller berücksichtigen und offen kommunizieren. Ein Hund im Büro ist kein Freifahrtschein für legeres Arbeitsverhalten, sondern eine gemeinsame Entscheidung, die alle mittragen.

Kurz gesagt: Ein Hund im Büro kann das Arbeitsumfeld menschlicher, gesünder und produktiver machen – vorausgesetzt, alle Beteiligten stimmen zu und klare Regeln sorgen für das passende Miteinander. Denn am Ende des Tages ist der Hund kein Ersatz für gute Kommunikation, sondern ein sympathischer Begleiter auf dem Weg zu einem harmonischen Arbeitsplatz.





STANDPUNKT (KONTRA)
Dr. Franz Sedlmeyer,
Ärztlicher Leiter Arbeitsmedizin

# "Ein Hund im Büro birgt zu viele Risiken"

Als Arbeitsmediziner und Hundeliebhaber sehe ich es ambivalent: Einen Hund im Büro zu haben, ist meistens keine gute Idee. Warum? Ganz einfach: Hunde sind keine Arbeitskollegen, sondern Haustiere – und im beruflichen Umfeld können sie für Konflikte sorgen. Sie lenken nicht nur ihre Besitzer\*innen ab, sondern auch die Kolleg\*innen. Während der Arbeit oder in den Pausen dreht sich manchmal alles um den Vierbeiner. Das stört den Arbeitsfluss und macht produktives Arbeiten schwerer. Bei Welpen ist das meistens noch kein Problem – doch wächst der Hund, nehmen oft auch die Beschwerden im Team zu. Außerdem: Nicht jede Rasse ist für das Büro geeignet, und wer kontrolliert, ob der Hund gut erzogen ist?

Medizinisch gesehen birgt ein Hund im Büro auch einige mögliche Risiken. Manche Menschen sind allergisch auf Hundehaare oder haben Ängste – für sie ist das eine echte Belastung. Auch das Reinigungspersonal muss mehr putzen, weil Haare, Speichel und Feuchtigkeit bei Regenwetter den Arbeitsplatz verschmutzen. Zudem haben auch Reinigungskräfte Allergien. Bei jungen Hunden besteht außerdem die Gefahr, dass sie schon mal Urin oder Exkremente hinterlassen, wenn die Zeit zum Gassigehen fehlt. Auch das führt zu offenen Fragen: Wo entsorgt man die Hundekot-Beutel? Wie geht man mit der Geruchsbelästigung um? Und was ist mit dem Infektionsrisiko? Hunde können theoretisch auch Krankheiten oder Parasiten übertragen. Um das zu vermeiden, sind Hygiene und laufende Tierarztbesuche – etwa für Schutzimpfungen - unerlässlich. Übrigens: Dass der Hund mitgenommen werden kann, muss mit allen am Arbeitsplatz vertraglich vereinbart werden – am besten immer schriftlich. Aber: Für manche Mitarbeitenden kann sowohl die Vereinbarung als auch die Anwesenheit des Hundes stressig sein. Was ist mit jenen, die es mit Hunden nicht so haben? Oder mit anderen, mit denen das Verhältnis sowieso schon angespannt ist? Schwer zu klären sind auch die vielen praktischen Fragen: Eignen sich die Räumlichkeiten überhaupt für Hunde? Wurde die Geschäftsleitung gefragt? Weiß die Gebäudevermietung Bescheid? Was passiert, wenn der Hund einen Schaden anrichtet? Stört er bei Kundenbesuchen?

Fazit: Ein Hund am Arbeitsplatz bringt oft mehr Probleme und Konfliktpotenziale als Nutzen. Am ehesten eignet sich die Mitnahme von Hunden aufgrund der erhöhten Flexibilität in Einzelbüros, bei Führungskräften oder Selbstständigen. Trotzdem sind klare Regeln und geeignete Außenflächen wichtig. Ein letzter Gedanke: Als Hundebesitzer\*in sollte man sich fragen, was für den Hund am besten ist. Würde er sich am Arbeitsplatz überhaupt wohl fühlen?





Im Bereich seiner größten Mitarbeitergruppe den Technikerinnen und Technikern - bietet Miele mit "Tech2Lead" ein sehr spannendes Nachwuchsführungskräfteprogramm an.

# Miele: Wo Arbeit und Familie im Einklang stehen

Seit 70 Jahren ist Miele Österreich mit Hauptsitz in Salzburg und dem Werk in Bürmoos ein verlässlicher Arbeitgeber für rund 700 Mitarbeitende. Als Familienunternehmen steht bei Miele der Mensch im Mittelpunkt - mit einem klaren Fokus auf Gesundheit, Zufriedenheit und der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.



Mag. Claudia Moser-Krakowitzer, HR-Director Miele Österreich: "Gesundheit, Familie und Teamgeist - das ist für uns kein Extra, sondern Teil unserer Unternehmenskultur."

Flexible Arbeitszeitmodelle, Bildungskarenz, Sabbaticals, Betriebskindergarten und der gelebte Papamonat ermöglichen eine ausgewogene Work-Life-Balance. Viele Mitarbeitende feiern bei Miele ihr 25-, 30- oder sogar 40-jähriges Firmenjubiläum - ein Zeichen für gelebte Wertschätzung und langfristige Perspektiven.

Gezielte Programme zur Führungskräfteentwicklung, Fachtrainings und aktuell ein Schwerpunkt auf Resilienz-Trainings stärken Mitarbeitende mental und fachlich. Eine offene, wertschätzende Kommunikation fördert Motivation und Zusammenhalt im Team.

In internen Befragungen werden besonders das starke Miteinander, das Vertrauen in Führungskräfte und spannende Aufgaben hervorgehoben. Die physische und mentale Gesundheit hat bei Miele nicht erst dem BGF-Gütesiegel höchste Priorität.

Gesundheitstage, Vorsorgeprogramme, Ernährungsworkshops, ein hauseigenes Fitnesscenter, Bikeleasing und ein österreichweites Punktesvstem für Sportangebote sind nur einige der Maßnahmen. Aktuell bietet der AMD Salzburg Workshops zu Themen wie Doomscrolling, Wirbelsäulenanalyse und Biofeedback an.

Ob beim Wings for Life Run oder regionalen Laufevents -Miele-Teams sind aktiv dabei. Denn wer sich wohlfühlt, bleibt gerne. Und das ist unser Ziel: ein Arbeitsumfeld, das stärkt - körperlich, mental und familiär.

AN7FIGE

#### Miele als Arbeitgeber – auf einen Blick:

- Familienfreundliche Arbeitszeitmodelle
- Sabbatical & Bildungskarenz
- Resilienz- und Führungstrainings
- Fitnesscenter & Bikeleasing
- Gesundheitstage & Workshops
- Langjährige Mitarbeitende & starkes Teamgefühl

# Wie ein optimales Raumklima die Leistung erhöht

Ein angenehmes Raumklima fördert das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, reduziert Stress und steigert Konzentration und Produktivität. Der AMD Salzburg unterstützt Unternehmen dabei, eine ideale Arbeitsumgebung zu schaffen.

Stickige Luft macht müde und unkonzentriert, eine zu geringe Luftfeuchte trocknet die Augen aus und Schadstoffe begünstigen zum Beispiel Kopfschmerzen. Dafür, dass genau das nicht passiert, sorgt ein gutes Raumklima am Arbeitsplatz. Wie das gelingt, verraten AMD-Arbeitsmedizinerin Dr. Victoria Stefanitsch und Berndt Geier, Leiter der Sicherheitstechnik bei AMD Salzburg.

#### Die ideale Raumtemperatur

Die Raumtemperatur sollte sich nach der körperlichen Belastung der Mitarbeitenden richten. Laut Arbeitsstättenverordnung (§ 28 AStV) gilt: Bei geringer körperlicher Belastung sollten es 19 bis 25 Grad sein, bei



"Ist das Raumklima gut, steigt die Leistungs-

Berndt Geier. Leiter Sicherheitstechnik

normaler Belastung 18 bis 24 Grad und bei hoher Belastung mindestens 12 Grad. "In Büros mit mehreren Arbeitsplätzen kann die Raumtemperatur zu Konflikten führen, da Kälte und Wärme unterschiedlich empfunden werden. Daher ist es wichtig, Rücksicht zu nehmen und vorher zu fragen, bevor die Heizung erhöht oder das Fenster geöffnet wird. Das verbes-

sert sowohl das Raum- als auch das Arbeitsklima", sagt Berndt Geier.

# Die richtige Luftfeuchtigkeit

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte in Innenräumen zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Messbar ist die Luftfeuchtigkeit mit einem Hygrometer. Daran können bei Bedarf Luftbefeuchter gekoppelt werden. Sie erzeugen einen feinen Sprühnebel, sobald der Wert unter das eingestellte Soll fällt. Ist die Luft jedoch dauerhaft zu feucht, kann sich Schimmel bilden - vor allem in älteren Gebäuden. Der AMD Salzburg bietet Messungen an, um Schimmelverdacht

# Frischluftzufuhr garantieren Ein regelmäßiger Luftaustausch

sorgt für ausreichend Sauerstoff. Wichtig ist, korrekt zu lüften: Mehrmaliges tägliches Stoßlüften für jeweils wenige Minuten ist empfehlenswert. Im Sommer geschieht das am besten frühmorgens und abends,



"Natürliches Licht fördert die Konzen-

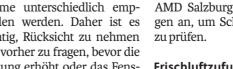
Dr. Victoria Stefanitsch.

um die Hitze draußen zu lassen. Im Winter reicht für den Luftaustausch oft schon kurzes Stoßlüften. Generell gilt: Lüften Sie in Zeiten geringer Raumnutzung und vermeiden Sie Zug-

# Angenehme Lichtverhältnisse

In Arbeitsräumen sollte ausrei-

chend Tageslicht vorhanden sein. "Natürliches Licht reguliert den Biorhythmus und fördert die Konzentration", erklärt Victoria Stefanitsch. Gesetzlich vorgeschrieben ist eine natürliche Belichtung im Ausmaß von mindestens zehn Prozent der Bodenfläche. Das ist etwa durch Fenster oder Dachkuppeln erreichbar. Schreibtisch und Computer sollten so angeordnet sein, dass das Sonnenlicht nicht blendet. Stehen oder sitzen Sie nicht mit dem Rücken zum Fenster, um Spiegelungen zu vermeiden. "Platzieren Sie Schreibtisch und Stuhl am besten 90 Grad versetzt zur Fensterfläche", empfiehlt Berndt Geier.





# Meal Prep gesund essen trotz **Arbeitsstress**

Der englische Begriff "Meal Prep" steht für die Kunst, Mahlzeiten vorzubereiten. Wer clever plant, ernährt sich auch im stressigen Arbeitsalltag ausgewogen. Die AVOS-Ernährungsexpertinnen Katharina Geier, MSc, und Simone Brandhuber, BEd, MA, erklären, wie einfach das ist.



Simone Brandhuber, BEd, MA, Ernährungspädagogin

ist es nicht leicht, sich gesund zu ernähren. Oft fehlt die Zeit, 1. Doppelte Portionen kosich Mahlzeiten frisch zuzubereiten. Die Lösung ist Meal Prep - die Vorbereitung von Mahlzeiten im Voraus. Dieser Trend geht über das bloße Vorkochen hinaus und legt den Fokus auf gesunde Ernährung. Durch das Planen und Zubereiten von Mahlzeiten im Voraus ist es 2. Kalte Gerichte wählen: Bemöglich, die eigenen Ernährungsvorsätze einzuhalten und ungesunde Snacks oder Fast Food zu vermeiden.

Typische Meal-Prep-Ge- nossen werden. richte sind etwa Porridge, Snackbox (siehe Infobox). Die AVOS-Expertinnen



ungesunde

Katharina Geier, MSc, Diätologin

In der hektischen Arbeitswelt Tipps für das Meal Prep:

- chen: Bereiten Sie am Vorabend die doppelte Menge zu und packen Sie die zweite Portion in eine Frischhaltebox. So sparen Sie Zeit und haben immer eine gesunde Mahlzeit zur Hand.
- reiten Sie Mahlzeiten zu, die auch kalt schmecken. Salate sind besonders geeignet, weil sie ganz ohne Aufwärmen ge-
- Ofengemüse oder eine bunte 3. Gewürze als Geschmackshaben Gewürzen können Sie die

gleichen Grundzutaten in unterschiedliche Gerichte vermexikanisch.

- 4. Rohkost für den kleinen Hunger: Geschnittenes Gemüse ist der ideale Snack, der wenig Kalorien hat und reich an Vitaminen ist.
- wunder: Mit verschiedenen 5. Dressings separat aufbewahren: Um zu vermeiden, für frischen Genuss sorgen.

dass Salate oder Nudeln matschig werden, bewahren Sie wandeln - von indisch bis Dressings und Soßen getrennt auf und fügen Sie diese erst kurz vor dem Verzehr

> 6. Praktische Lebensmittelboxen nutzen: Es gibt spezielle Aufbewahrungsdosen, die verschiedene Lebensmittel voneinander trennen und so

# Drei einfache Meal-Prep-Ideen für unterwegs

#### Porridge:

Bereiten Sie Ihren Haferflockenbrei am Vorabend zu. So haben Sie am Morgen ein nahrhaftes Frühstück, das Sie sogar mitnehmen können. Einfach Haferflocken mit Wasser oder Milch aufkochen, mit Früchten und Nüssen toppen und in ein Glas füllen.

# Ofengemüse:

Ein leckeres und unkompliziertes Gericht für stressige Tage. Heizen Sie den Ofen vor, waschen Sie Ihr Lieblingsgemüse (zum Beispiel Paprika, Zucchini und Karotten), würzen Sie es nach Belieben und backen Sie es im Ofen. Perfekt für ein schnelles Mittagessen im Büro!

# Quinoa-Gemüse-Bowl:

Quinoa kochen, Gemüse nach Wahl in Olivenöl anbraten und würzen. Kichererbsen hinzufügen und miterhitzen. Bowl zusammenstellen: Die Zutaten in vier Behälter verteilen. Geriebene Karotten und Spinat oder Rucola darauflegen, mit etwas Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verfeinern. Mit Feta, Hummus oder Avocado toppen.

#### Snackbox:

Eine Snackbox, gefüllt mit einem hart gekochten Ei, zwei Reiswaffeln und einer Handvoll Nüssen, ist der ideale Begleiter bei Heißhungerattacken.



# Oktober 2025

# Fünf effektive Übungen bei Verspannungen

Stechende Kopfschmerzen, verspannte Schultern und ein steifer Nacken – das muss nicht sein. AVOS-Physiotherapeutin Stefanie Keuschnig, BSc, erklärt, wie Sie mit einfachen Übungen und gesunden Gewohnheiten dagegenhalten.

Spezielle Übungen helfen dabei, Kopf, Nacken und Schultern zu mobilisieren und zu dehnen. "Wer sie regelmäßig macht, fördert das eigene Wohlbefinden langfristig. Alle Übungen sollten unbedingt langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Das schult nicht nur die Wahrnehmung, sondern schont auch die Gelenke und verhindert dadurch einschießende Schmerzen", erklärt Stefanie Keuschnig. BSc. Physiotherapeutin bei AVOS Salzburg. Sie empfiehlt: "Wählen Sie jene Übungen aus, die Ihnen zusagen und die sich für Ihre individuellen Beschwerden eignen. Setzen Sie auf Abwechslung und suchen Sie sich im Idealfall jeden Tag zwei bis drei unterschiedliche Übungen aus." Um gute Erfolge zu erzielen, sollten pro Übung jeweils zwei bis drei Durchgänge mit je zehn bis 15 Wiederholungen gemacht werden. Zwischen jedem Sie die Schultern langsam ab Durchgang empfiehlt es sich, und atmen Sie dabei aus. Jetzt Anleitung: Diese Übung eine Minute Pause einzulegen.

#### Schultern kreisen

Ausgangshaltung: im Stand oder Sitz, die Arme hängen locker neben dem Körper

Anleitung: Ziehen Sie beide Schultern zu den Ohren hoch. Bringen Sie die Schultern erst nach hinten, dann nach unten und nach vorn. Zehn bis 15 Mal wiederholen, danach die Richtung wechseln. Variante: die Schultern einzeln kreisen.

Übungseffekt: Die gezielte Bedie Schultern nach unten spanwegung der Schulter-Nacken-Muskulatur regt deren Durchblutung an und vermindert die



,Regelmäßig üben für ein langfristiges

Stefanie Keuschnig, BSc, Physiotherapeutin

## Schultern hochund runterziehen

Ausgangshaltung: im Stand oder Sitz, die Arme hängen locker neben dem Körper

Anleitung: Bei dieser Übung wird mit kleinen Bewegungen gestartet, die zunehmend gesteigert werden. Ziehen Sie die Schultern hoch in Richtung Ohren und atmen Sie dabei ein. Halten Sie die Position drei bis fünf Sekunden lang. Senken

nen, die Position kurz halten und weiterhin ausatmen.

Übungseffekt: Durch das gezielte Anspannen der Schulter-Nacken-Muskulatur kann sie sich anschließend besser entspannen und damit die Halswirbelsäule entlasten.

## **Kopf senken**

Ausgangshaltung: im Stand oder Sitz

Anleitung: Bewegen Sie das Kinn zum Brustbein, lassen Sie den Kopf 30 Sekunden lang "hängen". Es hilft, sich dabei "loslassen" als Metapher vorzusagen. Jetzt sollte sich ein angenehmes, leichtes Gefühl ein-

Übungseffekt: Der Kopf soll sich locker anfühlen, sodass die Hals- und Nackenmuskulatur loslassen kann.

## **Kugel in der Halbschale**

Ausgangshaltung: im Stand oder Sitz



schließt an die vorhergehende Übung "Kopf senken" an. Bewegen Sie aus der Position "Kinn am Brustbein" den Kopf langsam zur rechten Schulter, sodass der Nacken locker bleibt. Danach drehen Sie den Kopf zur linken Schulter, Wichtig ist, den Kopf dabei locker zu lassen. Tipp: Stellen Sie sich bei dieser Übung vor, der Kopf ist eine Kugel und Sie möchten damit einen Halbkreis von Schulter zu Schulter ziehen.

Übungseffekt: Der Kopf soll sich locker anfühlen, sodass vorwiegend die seitliche Halsund Nackenmuskulatur gedehnt wird und loslassen kann.

# Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Ausgangshaltung: im Stand oder Sitz, Hände vor dem Körper verschränken

Anleitung: Strecken Sie die Schultern und die Arme nach vorn und unten. Machen Sie dabei den Nacken lang, indem Sie das Kinn leicht Richtung Kehlkopf ziehen. Spüren Sie die Dehnung zwischen Ihren Schulterblättern. Halten Sie die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal. Pausieren Sie dazwischen für 30 Sekunden.

Übungseffekt: Die Dehnung reduziert die Spannung der Muskeln zwischen den Schulterblättern und entlang der oberen Wirbelsäule. Wirkt bei Nackenschmerzen entlastend.

An Tagesmüdigkeit bezie-

"Leistuna und Entspannung in Balance bringen"

hen. "Das Symptom Müdigkeit ist ein Signal, sich genauer mit der eigenen Gesundheit und Lebensweise, dem Wechsel zwischen Entspannung und Belastung sowie dem seelischen Gleichgewicht zu befassen", so Dr. Gabriela Oberegger, Arbeitsmedizinerin beim AMD Salzburg. "Zugleich sollten mögliche Grunderkrankungen wie zum Beispiel das Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom, diverse Schilddrüsenerkrankungen, Blutarmut oder Depressionen ärztlich abgeklärt und ausgeschlossen werden", empfiehlt sie.

# Lebensweise und seelisches Befinden

Ist eine organische oder psychische Erkrankung als Ursache von Tagesmüdigkeit ausge-

für die Müdigkeit zumeist in der Lebensweise oder im seelischen Erleben. Sie reichen von schlecht gelüfteten Wohn- und Arbeitsräumen. Bewegungsmangel, fettem und kalorienreichem Essen, Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten bis hin zu Schlafverhalten und psychischen Belastungen. Sind die Ursachen erhoben, ist Müdigkeit durch eine Umstellung der Lebensweise und des Tagesablaufs oft gut behandelbar. "Ziel ist, wieder ein persönliches Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zu erlangen", so Gabriela Oberegger, Kurzfristig können etwa Bewegung, Koffein, ein Powernap oder effektives Zeitmanagement helfen.

schlossen, liegen die Gründe

# AMD-Tipp: Tagesmüdigkeit muss nicht sein

- · eine gesunde, abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung
- auf ein gesundes Körpergewicht achten (anstatt Unter- oder Übergewicht)
- regelmäßige moderate sportliche Betätigung
- für gute Sauerstoffzufuhr sorgen, etwa durch Spaziergänge und Lüften
- auf ausreichend Schlaf achten, bei Bedarf Schlafhygienemaßnahmen entwickeln

- regelmäßige Ruhe- und Erholungsphasen einbauen
- feste Arbeitszeiten einhalten. Überstunden vermeiden
- · ausreichend viel Flüssigkeit trinken in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee
- toxische Substanzen wie Alkohol und Nikotin meiden
- einen müden Kreislauf durch kalte Duschen anregen oder für einen Frischekick zwischendurch Gesicht und Arme mit kühlem Wasser benetzen



Müdigkeit ist ein Hinweis des Körpers, eine Pause zu machen und sich zu erholen. Sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit tagsüber trotz ausreichender Schlafmenge dauerhaft, könnte es sich um Tagesmüdigkeit handeln. Dagegen hilft eine ausgeglichene Lebensweise.

hungsweise anhaltender Müdigkeit leidende Menschen fühlen sich während des Tages oft energielos, erschöpft, müde und unkonzentriert. Das kann sich negativ auf Arbeitsleistung, Familienleben und soziale Beziehungen auswirken sowie die Unfallgefährdung erhö-





# Mehr Bewegung, weniger Schmerzen

Wer täglich viele Stunden am Schreibtisch sitzt, weiß aus eigener Erfahrung: Sitzen ist dauerhaft anstrengend und belastend, AVOS-Ergotherapeutin Valerie Hondl, BSc, gibt Tipps, um zwischendurch Bewegung einzubauen.

Im Sitzen werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben belastet. Das ist vor allem dann ungünstig, wenn die Haltung nicht aufrecht ist. In diesem Fall sind die Muskeln nicht aktiv. um die Wirbelsäule zu unterstützen. In derselben Position über Stunden hinweg zu sitzen, führt schnell zu Fehl-, Zwangs- und Schonhaltungen. "Diese monotone Haltung in Kombination mit fehlender Muskulatur begünstigt deutlich das Entstehen von Rückenschmerzen", erklärt die Ergotherapeutin.

#### Gesundheitliche Risiken

Das lange Sitzen hat aber nicht nur Auswirkungen auf die Wirbelsäule, sondern auch auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Langes Sitzen führt zum



.Abwechselnd sitzen und stehen sowie

Valerie Hondl, BSc. Ergotherapeutin

Abbau von Muskelmasse, begünstigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Ist längeres Stehen die bessere Alternative? kanische Studie aus dem Jahr 2024 zeigt, dass auch das Stehen die kardiovaskuläre Ge-

sundheit langfristig nicht verbessert. Zu langes Stehen kann sogar das Risiko für Venenthrombosen und Krampfadern erhöhen. Das Sitzen einfach komplett durch Stehen zu ersetzen, ist demnach keine zufriedenstellende Lösung.

## Sitzen und Stehen kombinieren

Für eine möglichst gesunde Arbeitshaltung sollten Sitzen und Stehen kombiniert werden. Die Bandscheiben werden zwar auch im Stehen belastet, aber weniger stark. Außerdem ist das Becken im Stehen aufgerichtet. Somit fällt es leichter, eine aufrechte Position einzunehmen. "Optimal ist, wenn Sie im Laufe eines Arbeitstags abwechselnd sitzen und stehen können", empfiehlt Valerie Nein – eine aktuelle US-ameri- Hondl. Das ist etwa mithilfe höhenverstellbaren eines Schreibtischs leicht umsetzbar. Post-its am Bildschirm oder ein

Wecker sind praktische Erinnerungshilfen, um die Haltung zu wechseln. Ein kleiner Trick ist auch, für Tätigkeiten abseits des Computers andere Positionen einzunehmen. Für kurze Besprechungen oder handschriftliche Notizen können gang."

#### **AMD-Tipp: Sitzen, aber richtig!**

# 1. Ergonomischer Sessel: Verwenden Sie einen individuell angepassten und die Wirbelsäule bestmöglich

unterstützenden Bürostuhl.

2. Aktiv sitzen: Versuchen Sie, jede Stunde rund zehn Minuten aktiv zu sitzen. Das heißt: nicht an die Rückenlehne anlehnen, sondern aufrecht an der Stuhlkante sitzen. Hilfsmittel wie Keilkissen und Wackelkissen können dabei unterstützen.

Noch besser: zwischendurch auch einmal stehen.

# 3. Bewegungs-Pausen:

Machen Sie regelmäßig kurze und simple Bewegungsübungen, um aus der monotonen Arbeitshaltung herauszukommen. Richten Sie sich auf und kreisen die Arme. Strecken und beugen Sie die Knie oder beugen Sie die Wirbelsäule vorsichtig nach unten und vorn. Richten Sie sich langsam auf.

# Mentale Gesundheit im Büro durch geschulte Führungskräfte

Ein positives Arbeitsumfeld ist kein Zufall, sondern das Ergebnis guter Führung. Gerade Menschen in Schlüsselpositionen tragen maßgeblich zur mentalen Gesundheit ihrer Teams bei. Mit gezielter Weiterbildung können sie Konflikte lösen. Veränderungen begleiten und psychisch gesunde Arbeitsplätze mitgestalten.

Stress, Überforderung und zwischenmenschliche Spannungen zählen zu den größten Belastungen am Arbeitsplatz. Wer mental gesund bleibt, kann langfristig produktiv und motiviert arbeiten - doch das gelingt nur, wenn das Arbeitsumfeld stimmt.

Ein entscheidender Hebel lieat insbesondere in der mittleren Führungsebene. Bereichsleitungen, Teamverantwortliche oder Proiektkoordinator:innen sitzen oft zwischen den Stühlen: Sie sollen operative Ziele erreichen. Veränderungsprozesse begleiten und gleichzeitig für ein funktionierendes Miteinander sorgen. Gerade hier entscheidet sich, wie mit Konflikten umgegangen wird, wie offen kommuniziert wird oder ob zum Beispiel Team-Supervision und Coachings notwendig sind und angeboten werden können.

## Zusammenhänge im Team neu verstehen

Im Bundesland Salzburg setzen einige Unternehmen inzwischen gezielt auf die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter:innen in diesem Bereich. Angebote wie "Mediation und Konfliktmanagement", "Systemische Organisationsentwicklung" oder "Systemische:r Coach" helfen Führungskräften dabei, Dynamiken im Team besser zu verstehen und mit Spannungen konstruktiv umzugehen.

Teilnehmer:innen erwerben nicht nur fachliches Knowhow, sondern entwickeln auch ein neues Verständnis für systemische Zusammenhänge, zwischenmenschliche Dvnamiken und nachhaltige Führungskultur. Das kommt zunächst insbesondere den Teammitgliedern zugute, die motivierter und produktiver zusammenarbeiten - und in der Folge dem ganzen Unternehmen.

# Perspektivwechsel und mehr Vertrauen

Was auffällt: Es geht längst

nicht mehr nur um "klassische" Führungstechniken, sondern um Haltung. Um die Fähigkeit, zuzuhören, Perspektiven zu wechseln und in komplexen Situationen Orientierung zu geben. Das verlangt Reflexion – und vor allem auch einen professionellen Rahmen, um neue Werkzeuge zu erlernen.

Wer sich darauf einlässt, berichtet nicht selten von einem Perspektivenwechsel: weniger Kontrolle, mehr Vertrauen. Weniger Reaktion, mehr Gestaltung. Und am Ende steht im besten Fall ein Ziel, das alle BERATUNGSAKADEMIE

betrifft – ein Arbeitsplatz, der nicht krank macht, sondern

Eine gesunde Organisation beginnt mit gesunden Beziehungen, die von empathischer und kompetenter Führung ermöglicht werden. Entsprechende Möglichkeiten zur berufsbegleitenden Fort- und Weiterbildung gibt's beim BFI Salzburg, dem Bildungsinstitut der Arbeiterkammer Salz-

## Alle Infos und weitere Kurse:

WWW.BFI-SBG.AT/

ANZEIGE\_



und Stehen allein reicht aber nicht, um gesund durch den Büroalltag zu kommen. Am wichtigsten ist es, sich zu bewegen. Möglichst unterschiedliche Arten von Bewegung sollten in den Arbeitsalltag integriert werden. "Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts oder platzieren Sie häufig benötigte Gegenstände nicht in Griffweite, um dafür aufstehen zu müssen", sagt Valerie Hondl. Oberstes Gebot: "Legen Sie regelmäßig Pausen ein, in denen Sie sich auch wirklich bewegen, etwa bei einem kurzen Spazier-

# Flexibel arbeiten mit Erfolg

Die Arbeitswelt ist im Wandel. Wissensarbeit und Digitalisierung erhöhen die Flexibilität. Wie Sie die Vorteile flexibler Arbeitsformen nutzen und mit den Herausforderungen umgehen können, erklärt Mag. Sandra Kröll, Arbeitspsychologin beim AMD Salzburg.



Wo, wie und wann gearbeitet wird, ist aktuell im Wandel. Mitarbeitende und Unternehmen erproben flexible Arbeitsmodelle, die von Gleitzeit und Kernarbeitszeiten bis zu Wochenarbeitszeitmodellen reichen. Der Arbeitsplatz ist heute nicht mehr nur im Betrieb, sondern auch zu Hause im Homeoffice oder im Ausland per Remote-Verbindung. "Flexible Arbeitsmodelle ermöglichen es Unternehmen, besser auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden einzugehen", erklärt die Arbeitspsychologin Sandra Kröll.

# Flexibilität kann die Arbeitsmotivation erhöhen

Gleichzeitig sorgen sich Unternehmen, die nötige betriebliche Kontrolle und die Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden könnten unter flexiblen Arbeitsmodellen leiden. Kröll betont an dieser zu arbeiten, laut Studien oft Stelle: "Flexibilität kann die als Privileg. Die Vorteile sind

höht. Zudem macht es Unternehmen als Arbeitgeber attraktiver." Gerade jüngere Generationen legen Wert auf Flexibilität und eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben. Studien zeigen, dass



"Gemeinsam zu Lösungen für flexibles

Mag. Sandra Kröll, Arbeitspsychologin

Homeoffice die Leistung steigern kann, weil Stressfaktoren im Büro wie zum Beispiel Störungen reduziert werden und somit intensiver gearbeitet werden kann.

# Privileg mit vielen Vorteilen Mitarbeitende empfinden die Möglichkeit, im Homeoffice

derum die Produktivität er- bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Anpassung der Arbeitszeit an den persönlichen Rhythmus, selbstständige Pausengestaltung, ungestörtes Arbeiten und die Anreisezeit fällt weg. Darüber hinaus bieten flexible Arbeitsmodelle auch gesellschaftsrelevante Vorteile, etwa die Wiedereingliederung nach langer Krankheit oder lebensphasenspezifisches Arbeiten wie zum Beispiel Elternzeiten. Im Sinne der sozialen Verantwortung ermöglichen flexible Arbeitsmodelle Menschen mit eingeschränkter Mobilität sowie Mitarbeitenden in strukturschwachen Regionen einen besseren Zugang zum Arbeitsmarkt.

# Sich den Herausforderungen stellen

Trotz aller Vorteile bringen flexible Arbeitsmodelle auch Herausforderungen mit sich. Die Arbeitspsychologin empfiehlt, diese bewusst anzuge-Motivation steigern, was wie- vielfältig: mehr Autonomie, hen und gemeinsam mit Mit-

arbeitenden Lösungen zu entwickeln. Wichtig bleiben regelmäßige Arbeitsplatzevaluierungen und die Beachtung der psychischen Belastungen, auch bei Homeoffice: "Mitarbeitende sollten für einen geeigneten Arbeitsplatz zu Hause sensibilisiert werden."

# **AMD-Tipp: So kann** flexibles Arbeiten gelingen

## **Führungskräfte**

Herausforderungen: Distanz, Digital Leadership, Vertrauen und Kommunikation

# Lösungsansätze:

klare Kommunikationsstrukturen, feste Erreichbarkeiten, konkrete und messbare Ziele, gute technische Ausstattung und einwandfreier Datenschutz. bewusste Wertschätzung und regelmäßiges Feedback aussprechen

# Mitarbeitende

# Herausforderungen:

erhöhte Anforderungen an das Selbstmanagement. Gefühle der ständigen Erreichbarkeit, weniger soziale Kontakte und Rückmeldungen, erhöhter Koordinationsaufwand. fehlende technische Ausstattung Lösungsansätze: ein klar vom Wohnbereich getrennter und büroähnlich gestalteter Arbeitsbereich, strukturierte Abläufe, Einhaltung der Arbeitszeiten, regelmäßige Pausen, Vernetzung im

Team, klare Grenzen

zwischen Arbeit und Freizeit

# Mit Kurs auf Wohlbefinden und Gesundheitsförderung

Gesund arbeiten heißt nachhaltig arbeiten – das beweist das Salzburger Kundencenter der MSC Kreuzfahrten (Austria) GmbH, der weltweit größten Privatreederei, eindrucksvoll. Mit einer tief verankerten Struktur der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), mehrfacher Auszeichnung durch das BGF-Gütesiegel und einer gelebten Partnerschaft mit dem AMD Salzburg wird Gesundheit hier zur gemeinsamen Sache.

Im Contact Center für den DACH-Raum kümmern sich rund 70 Mitarbeitende um alles, was Buchungen betrifft oder MSC Reisende bewegt. Doch auch das Team selbst steht im Zentrum: "We care for people" ist nicht nur einer von fünf Unternehmenswerten, sondern spürbarer Alltag. Das Arbeitsumfeld ist geprägt von Fürsorge, Weiterentwicklung und Respekt - und das beainnt bei der Gesundheit.

## Gemeinsam für mehr Gesundheit: AMD als starker Partner

Bereits drei Mal mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnet, verfolgt das Center eine konsequente Gesundheitsstrategie. Enge Kooperationen mit dem AMD Salzburg und dessen Präventivkräften (Arbeitsmedizinerin. Arbeitspsychologin und Sicherheitsfachkraft) bilden das Fundament. Die Angebote sind vielfältig:

Regelmäßige Gesundheitstests - etwa Sehtest, Hörtest, Lungentest oder Biofeedback-Analyse – gehen Hand in Hand mit Arbeitsplatzanalysen zur Ergonomie. Workshops zu Themen wie Resilienz, Stressbewältigung, gesunde Ernährung oder generationsübergreifendes Arbeiten sorgen für nachhaltige Impulse.

#### **Gesunde Arbeitswelt** durch aktives Zuhören

Gesundheit ist hier keine Einbahnstraße. In strukturierten Mitarbeiterbefragungen wird regelmäßig ein Stimmungsbild erhoben, um gezielt Maßnahmen abzuleiten. "We are a family company" zeigt sich also nicht nur in Worten, sondern auch im respektvollen Miteinander und in der aktiven Einbindung der Belegschaft.

OUR BEST - das Fundament für ein erfolgreiches Miteinander und gemeinsamen Erfolg Das Unternehmensleitbild bei

der MSC Kreuzfahrten (Austria) GmbH - neben Family Company, Equal Opportunities, Passion, Care for People and Continuous Evolution wird im Alltag durch sieben verschiedene Verhaltensprinzipien gelebt: Own, Understand, Respect, Break down silos, Empower, Share success, Trust.

Kurz: Our Best. Sie lenken das Miteinander im Team ebenso wie den Umgang mit Kundinnen und Kunden.

Gesund arbeiten in Salzburg – und das immer mit Blick auf das große Ganze!



- Modernes Büro, inklusive höhenverstellbarer (Steh-)Tische und kabelloser Headsets
- Vierwöchige Intensiveinschulung mit Buddy-Programm, perfekt auch für Quereinsteiger
- Jobticket, Unterstützung Kinderbetreuung, Fahrradleasing; Fitness-Mitgliedschaft
- Arbeitsmedizinische und -psychologische Angebote, Betreuung und Beratung
- 3 BGF-Gütesiegel-Zertifizierungen seit 2017



ANZEIGE\_

# Oktober 2025

# AMD SALZBURG

# Arbeitsunfall: So reagieren Sie richtig

Vom Beinbruch auf der Baustelle bis zum Fingerschnitt in der Restaurantküche: Das Wichtigste nach einem Arbeitsunfall ist, ihn zu melden und korrekt zu dokumentieren. Wie das geht und welche Konsequenzen sonst drohen, erklären zwei Experten.

Ein Wegunfall, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit, oder ein Unfall am Arbeitsplatz ist schnell passiert. Was ist nun zu tun? Zuerst muss die Unfallstelle gesichert und Erste Hilfe geleistet werden. Gleich danach folgen Meldung und



"Arbeitsunfall schnellstmöglich intern melden"

Berndt Geier, Leiter Sicherheitstechnik

eine nachvollziehbare Dokumentation.

#### Unfall intern melden

Die betroffene Person sollte den Arbeitsunfall schnellstmöglich intern an die Führungskraft melden. Bei längeren Krankenhausaufenthalten muss der Unfall alsbald, aber auf alle Fälle nach der Rückkehr aus der stationären Behandlung gemeldet werden. Diese verspätete Meldung muss vermerkt und begründet werden. Bei der Unfallmeldung selbst gilt: Der Unfallist so genau wie möglich zu beschreiben. Wann und wo ist er



# Leiter beim AMD Salzburg. Details dokumentieren

Franz Sedlmever, Ärztlicher

Der Arbeitgeber muss den Unfall detailliert dokumentieren, um bei Nachfragen durch die Unfallversicherungsanstalt oder das Arbeitsinspektorat gerüstet zu sein. "Er muss außerdem nachweisen, dass der verunfallte Mitarbeitende vorab unterwiesen wurde. Das bedeutet, dass dieser im richtigen Umgang mit Geräten und Gefahrenquellen geschult wurde", erklärt Berndt Geier, Leiter der Sicherheitstechnik beim AMD Salzburg. Nachzuweisen ist etwa auch, dass medizinische Pflichtuntersuchungen laufend erfüllt wurden und nach dem Unfall die Rettungskette ordnungsgemäß in Gang gesetzt wurde.

#### 7.... .l. .l..

Zweck der Dokumentation Wurden Vorschriften vonseiten des Arbeitgebers nicht beachtet und Pflichten nicht erfüllt, können Schadensersatzforderun-



gen oder Regressionen, das sind rückwirkende Nachforderungen, drohen. Zudem kann sich die Unfallversicherung weigern, die Heilbehandlungskosten der verunfallten Person zu übernehmen. Die interne Meldung hat auch einen präventiven



"Alle Unfälle an die Unfallversicherung melden"

**Dr. Franz Sedlmeyer,** Ärztlicher Leiter Arbeitsmedizin

Zweck: Sie ermöglicht Anpassungen, um ähnliche Vorfälle in Zukunft zu vermeiden. War etwa die Unterweisung für die Bedienung einer Maschine nicht verständlich genug formuliert, kann sie in einfacherer Sprache, mit Bildsymbolen oder mittels Erklärvideo verdeutlicht werden.

## Meldung an externe Stellen

Neben der internen Meldung gibt es auch gesetzliche Meldepflichten an die jeweilige Unfallversicherungsanstalt (AUVA, BVAEB). Sobald ein Arbeitnehmer als Folge eines Arbeitsun-

falls für mehr als drei Tage ganz oder teilweise arbeitsunfähig ist, muss dieser Arbeitsunfall verpflichtend an die AUVA gemeldet werden (öffentliche Dienstgeber melden an die BVAEB). Bei schweren Arbeitsunfällen mit schweren Verletzungen oder gar mit Todesfolge ist neben dem Unfallversicherungsträger unverzüglich zusätzlich das Arbeitsinspektorat zu informieren. Schließlich hat bei Unfällen mit Drittverschulden auch noch eine Anzeige bei der Polizei zu erfolgen.

# **AMD-Tipp**

Der AMD Salzburg empfiehlt Arbeitgebern, über die gesetzlichen Anforderungen hinaus jeden Unfall an die Unfallversicherung zu melden. Auch kleine Verletzungen können langfristige Folgen haben, die zunächst nicht absehbar waren. Damit Gefahrensituationen und Unfälle möglichst vermieden werden, unterstützen die Präventivkräfte im Bereich Sicherheitstechnik des AMD Salzburg.

# E-Scooter: Eingeschränkter Versicherungsschutz

Mit dem Elektro-Scooter zur Arbeit zu fahren, ist beliebt. Hier ist iedoch Vorsicht geboten: Haben Arbeitnehmende mit dem E-Scooter auf dem Arbeitsweg einen Unfall, lieat zum aktuellen Zeitpunkt mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Arbeitsunfall vor und damit auch kein Schutz aus der gesetzlichen Unfallversicherung.

Die finale Rechtslage ist im Moment noch nicht eindeutig geklärt – noch liegt keine endgültige höchstgerichtliche Entscheidung vor. Der AMD Salzburg empfiehlt Arbeitnehmenden, bis zu einer finalen Klärung auf Nummer sicher zu gehen und auf dem Arbeitsweg vorerst auf die Nutzung von E-Scootern zu verzichten. "E-Scooter sind laut dem Obersten Gerichtshof wie Spiel- oder Trendsportgeräte beschaffen. Typisch sind etwa die kleinen Räder, die schmale Lenkstange und die geringe Stabilität. Diese spezielle Bauart und die Bedienung erhöhen die Unfallgefahr erheblich. Kommt es zu einem Unfall, werden bei der sozialversicherungsrechtlichen Beurteilung sehr wahrscheinlich diese typischen Merk-



male des E-Scooters und nicht die 'allgemeine Weggefahr' – etwa, wenn ein Hund vor das Vorderrad läuft und es zu einem Sturz kommt – als Unfallursache festgestellt", erklärt die Arbeitsmedizinerin Dr. Regina Sollereder-Belcl.

#### Richtungsweisendes Urteil

Diese Schlussfolgerung kann aus einem Urteil des Obersten Gerichtshofs vom Oktober 2024 gezogen werden: Ein steirischer



"E-Scooter bergen eine erhöhte Unfallgefahr."

Dr. Regina Sollereder-Belcl,
Arbeitsmedizinerin

### **AMD-Tipp: Sicher unterwegs mit dem E-Scooter**

Elektro-Scooter sind elektrisch betriebene Klein- und Miniroller mit einer höchstzulässigen Leistung von nicht mehr als 600 Watt und einer Bauartgeschwindigkeit von nicht mehr als 25 km/h. Sie sind mit einer wirksamen Bremsvorrichtung, weißen Rückstrahlern nach vorn. roten Rückstrahlern nach hinten und gelben Rückstrahlern auf der Seite auszurüsten. Bei Dunkelheit und/oder schlechter Sicht sind zusätzlich ein weißes Licht nach vorn und ein rotes Rücklicht anzubringen. Um verantwortungsvoll und sicher im Straßenverkehr unterweas zu sein. sollten folgende Regeln eingehalten werden:

- Radwege benutzen
- Verkehrsregeln für Fahrräder einhalten
- Abstellplätze für Fahrräder verwenden
- nicht telefonieren
- Das Alkohollimit beträgt 0.8 Promille.
- In einem von Suchtgift beeinträchtigten Zustand zu fahren, ist verboten.
- Für das Lenken der Fahrzeuge besteht ein Mindestalter von 12 Jahren. Jüngere Kinder dürfen nur mit einer Begleitperson ab 16 Jahren oder mit eigenem Fahrradausweis fahren.
- Helmpflicht für Kinder bis 12 Jahre – der AMD Salzburg empfiehlt das Tragen eines Helms für alle Lenker\*innen.

Arbeitnehmer war auf dem Weg zur Arbeit mit dem E-Scooter beim Bremsen auf feuchtem Laub ausgerutscht und hatte sich schwer verletzt. Ihm wurde keine Versehrtenrente zugesprochen, da der Unfall auf die "dem E-Scooter immanente Gefahr" zurückgeführt worden war. Auch nach dem richtungsweisenden Urteil ist der Unfallversicherungsschutz bei Wegunfällen mit E-Scootern zwar nicht pauschal ausgeschlossen, aber er wird im Einzelfall geprüft. Arbeitnehmende sollten zum aktuellen Zeitpunkt besser nicht davon ausgehen, bei einem E-Scooter-Unfall am Arbeitsweg unfallversichert zu sein. Eine Ausnahme ist die beruflich bedingte Nutzung von E-Scootern auf dem Betriebsgelände. In diesem Fall wird der Unfallversicherungsschutz im Regelfall greifen.

# AMD SALZBURG

# Individuelle Lösungen für Betriebliche Kinderbetreuung

Betriebliche Kinderbetreuung birgt viele Vorteile für Unternehmen und Mitarbeitende. Die Beratungsstelle Betriebliche Kinderbetreuung (kurz: BeKi) beim AMD Salzburg begleitet Betriebe auf dem Weg dorthin. BeKi wurde vor rund fünf Jahren von der Wirtschaftskammer Salzburg und der Arbeiterkammer Salzburg ins Leben gerufen.



Im Bundesland Salzburg besteht häufig ein Mangel an Betreuungsplätzen für Kinder unter drei Jahren. Betriebliche Kinderbetreuung kann diese Lücke schließen und bietet Vorteile für Unternehmen sowie ihre Mitarbeitenden. Die Kinderbetreuung (kurz: BeKi) beim AMD Salzburg unterstützt seit Oktober 2020 Firmen bei der Entwicklung passender Betreuungsangebote. BeKi legt Wert auf individuelle Lösungen statt Standardpaketen. "Wir orientieren uns bei der Beratung an den spezifischen Bedürfnissen der Unternehmen und unterstützen bei der Ermittlung des Betreuungsbedarfs, der Auswahl der passenden Organisationsform, in Rechtsfragen sowie bei der Suche nach Fördermöglichkeiten", erklärt MMag. Rafael Paulischin-Hovdar, AMD-Salzburg-Bereichsleiter der Betrieblichen Kinderbetreuung.

### Großer Mehrwert für Betriebe und Eltern

Das Angebot des AMD Salzburg ergänzt bestehende Betreuungsangebote im Bundesland Salzburg. Unternehmen profitieren durch betriebliche Kinderbetreuung vielfach: Sie punkten bei der Personalsuche, mit flexibleren Arbeitszeiten und einem erleichterten Wiedereinstieg nach der Elternkarenz. Gleichzeitig sinken Krankenstände und Urlaubszeiten, die Fluktuation verringert sich, das Wissen bleibt im Betrieb und das Firmenimage verbessert sich.

Für Mitarbeitende mit Familie bedeutet die betrieblich organisierte Betreuung ihrer Kinder kürzere Wege, angepasste Betreuungszeiten, Betreuung während der Ferien und faire Kosten. Die mühsame Suche nach Betreuungsplätzen entfällt, was den Wie-

dereinstieg nach der Karenz erleichtert und den Bedarf an Sonderurlaub reduziert.

# Professionelle Begleitung in allen Phasen

Vorteile für Unternehmen sowie ihre Mitarbeitenden. Die Beratungsstelle Betriebliche Kinderbetreuung (kurz: BeKi) beim AMD Salzburg unterstützt seit Oktober 2020 Firmen bei der Entwicklung passender Betreuungsangebote. BeKi legt Wert auf individuelle Lösungen statt Standardpake
BeKi begleitet Betriebe in allen Phasen – von der kostenlosen Erstberatung bis zur Umsetzung. Das Betreuungsangebot reicht von Kleinkindgruppen über alterserweiterte Gruppen bis hin zu Betriebstageseltern im eigenen Betrieb oder in Kooperationen mit anderen Unternehmen.

Gemeinsames Leuchtturmprojekt zweier Unternehmen Wie es gehen kann, haben die Schmittenhöhebahn AG und Hagebaumarkt Ebster mit ih-Betriebskindergarten "Kunterbunt" in Zell am See gezeigt, der seit September geöffnet ist. Er ist die erste betriebsübergreifende Kinderbetreuungseinrichtung Bundesland Salzburg. Ein molichtdurchflutetes Holzhaus mit ca. 500 Quadratmetern und einem ähnlich großen Garten sorgt für eine kindgerechte, inspirierende Umgebung und beste Arbeitsbedingungen für die Elementarpädagog\*innen. Familie und Co. freuen sich über ganzjährige Öffnungszeiten sowie bei Bedarf auch am Wochenende. Die Planung und Umsetzung erfolgten in Zusammenarbeit mit BeKi. "Mit dem Pro-



Leiter Betriebliche

Kinderbetreuung (BeKi)

individuellen Lösungen." MMag. Rafael Paulischin-Hovdar,

"Wir begleiter

den Weg zu

jekt zeigen wir, wie zwei Unternehmen gemeinsam ihre Mitarbeiter\*innen enorm entlasten – durch kurze Wege, flexible Zeiten und faire Kosten". betont Rafael Paulischin-Hovdar. "Wir sind stolz darauf. denn dieses Haus ist etwas ganz Besonderes geworden", erklären Marianne Wallner vom Hagebaumarkt Ebster und Hannes Maver von der Schmittenhöhebahn AG. Ein Leuchtturmprojekt mit Vorbildwirkung weit über die Region hinaus.

Attraktiv durch ganzjährigen Betriebskindergarten Etwas Besonderes ist auch mit Etwas Besonder

dem "Erlebnisgarten" in der Salzburg AG gelungen. Den Betriebskindergarten gibt es nun seit über einem Jahr und die Resonanz der Mitarbeitenden ist sehr positiv. Der Erlebnisgarten mit Ganztagesbetreuung erleichtert die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und ist mittlerweile ein wichtiger Baustein im modernen Karenzmanagement des Unternehmens. Direkt am Nachbargrundstück des Unternehmens bietet der Erlebnisgarten Platz für bis zu sechs Gruppen und rund 72 Kinder.

"Bei der Umsetzung wurden wir von BeKi perfekt begleitet. Von der Bedarfsumfrage bis zur Planung und Realisierung des maßgeschneiderten Angebots stand uns das Team von BeKi allzeit kompetent zur Seite", erinnert sich Dr. Maria Ziller von People & Culture der Salzburg AG an die Anfänge. "Mit der Eröffnung des Erlebnisgartens hat die Salzburg AG ein Ausrufezeichen für das Zukunftsmodell ,Betriebliche Kinderbetreuung' gesetzt und zeigt, wie ein Betrieb moderne Familienförderung lebt und damit zu einem attraktiven Arbeitgeber wird", so Rafael Pau-



# Wie Vielsprechende ihre Stimme gesund halten

Wer im Beruf oft und lange sprechen muss, sollte gut auf seine Stimme achten. AVOS-Logopädin Sophie Mayer, BSc, erklärt, wie das nachhaltig geht.

Menschen in Sprechberufen, wie beispielsweise Lehrkräfte oder Pädagog\*innen, kennen das Gefühl: Ein Tag, an dem die Stimme nicht vollständig genutzt werden kann, ist besonders anstrengend. Viel zu sprechen, belastet die Stimmbänder enorm. "In diesem Fall können rasch Heiserkeit und Überlastungserscheinungen auftreten und den Berufsalltag erheblich beeinträchtigen", sagt Sophie Mayer, BSc, Logopädin bei AVOS. Damit es nicht so weit kommt, hat sie sechs Tipps für Vielsprechende parat.

## 1. In den Bauch atmen

Eine physiologische Atmung und Haltung sind die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Stimme. Vermeiden Sie eine Brustatmung und atmen Sie bewusst in den Bauch. Achten Sie auf eine aufrechte, offene Körperhaltung beim Sprechen. Das vermindert eine übermäßige Muskelspannung im Oberkörper und schützt damit den Stimmapparat. Probieren Sie, während des Redens entspannt zu sein.

## 2. Die Stimme aufwärmen

reits vor der Arbeit auf. Dafür zu Reibung und Trockenheit eignen sich Lockerungsübungen für den ganzen Körper, zum Beispiel Arme und Beine mit den Händen abklopfen. 4. Ausreichend trinken



ersten Worte erst in der Arbeit spricht, hat seine Stimme nicht ausreichend vorbereitet. Wer läuft schon einen Marathon ohne Vorbereitung?", sagt die Stimmexpertin mit einem Augenzwinkern.

# 3. Sprechpausen einlegen

Legen Sie genügend Sprechpausen ein. Fühlt sich das Reden anstrengend an, sollten Sie Räuspern und Flüstern unbedingt vermeiden. Beim Räuspern entsteht eine Überbeanspruchung der Stimmlippen. Sie können stattdessen summen oder zur Not einmal kurz husten. Flüstern erzeugt eine unnatürliche Wärmen Sie Ihre Stimme be- Stimmlippenbewegung, was führt. Hier gilt: besser gar nicht sprechen, als zu flüstern.

Wenn Sie mit dem Auto zur Ar- Halten Sie die Stimmlippenbeit fahren, nutzen Sie die Zeit, schleimhaut feucht: Trinken um locker ein "M" zu summen. Sie ausreichend, also mindesum Ihre Stimmlippen in tens eineinhalb bis zwei Liter Schwung zu bringen. "Wer die täglich. Am besten geeignet



"Behandeln Sie Ihre eigene liebevoll."

Sophie Mayer, BSc, Logopädin

sind Leitungswasser in Raumtemperatur oder ungezuckerte, milde Kräutertees. Achtung: Zu heiße, kalte oder scharfe Getränke und Speisen sowie kohlensäurehaltige Getränke können die Stimmlippen reizen. Reduzieren Sie Ihrer Stimme zuliebe den Konsum von grünem und schwarzem Tee, Kaffee sowie Alkohol und verzichten Sie aufs Rauchen.

# 5. Für gutes Raumklima sorgen

Stark klimatisierte, überheizte oder verrauchte Räume sind für die Stimme sehr ungünstig. Passen Sie Ihre Umgebung so an, dass die Stimme nicht übermäßig belastet wird. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei etwa 50 bis 60 Prozent liegen. Lüften Sie Räume regelmäßig vollständig. Dafür können Sie mehrmals am Tag zehn Minuten stoßlüften. Noch ein Tipp für draußen: Vermeiden Sie es. bei Temperaturen unter o Grad Celsius länger zu sprechen.

#### 6. Wahren Sie Ihre Grenzen

Befinden Sie sich in einer lärmintensiven Umgebung, dann sprechen Sie nicht gegen den Lärm an. Warten Sie, bis Ihnen Ihr Gegenüber aufmerksam zuhört. Noch besser: Suchen Sie. wenn möglich, einen ruhigeren Gesprächsort auf. Drücken Sie sich präzise aus, das entlastet die Stimme und ist sinnvoller, als die Lautstärke zu erhöhen. Sprechen Sie innerhalb Ihrer persönlichen Stimmlage. Kurzum: Achten Sie auf Ihre (stimmlichen) Grenzen.

## **AMD-Tipp**

Ein Allheilmittel, um eine beanspruchte Stimme stets einsatzfähig zu halten, gibt es nicht. Es hilft jedoch, die Stimme liebevoll zu behandeln und ihr im Alltag ausreichend Erholung zu gönnen. Bei Überlastung: Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und schonen Sie Ihre Stimme, anstatt mit Heiserkeit zur Arbeit zu gehen. Bei anhaltenden Problemen ist eine HNO-ärztliche Abklärung ratsam.



Wir verstärken unser Team und suchen

# Logopäd\*innen (m/w/d) in Salzburg

# Deine Aufgaben:

- Logopädie bei Kindern mit umschriebener Entwicklungsstörung in der gewünschten Therapiestelle
- Logopädisches Screening in Volksschulen im vereinbarten Bezirk bzw. in der Stadt Salzburg
- · Logopädie bei Menschen nach einem Schlaganfall

## Unsere Wünsche:

- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Positive Registrierung im Gesundheitsberuferegister
- Soziale Kompetenzen und Flexibilität
- Eigenständiges, kommunikatives Arbeiten
- · Führerschein und eigener Pkw

# **Unser Angebot:**

- Freie Zeiteinteilung und Mehrstundenvereinbarung: Wer Mehrstunden leistet, kann sich im Sommer auch längere Urlaube am Stück nehmen, z.B. in den Schulferien.
- Ideale Teilzeit-Modelle für Mütter: Das bedeutet, dann zu Arbeiten, wenn die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind.
- Arbeit im interdisziplinären Team unter ärztlicher Leitung
- Intensive fachliche Einschulung
- Regelmäßige regionale und überregionale Besprechungen
- Interne und externe Fortbildungen sowie Supervision
- Mindestgehalt für Berufseinsteiger\*innen: EUR 3.728,02 brutto monatlich bei 40 Wochenstunden. Bei entsprechender Berufserfahrung erfolgt der Einstieg in einer höheren Gehaltsstufe.

#### Wir freuen uns auf deine Bewerbung:

AVOS GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, z. H. Melanie Benzinger, BSc, benzinger@avos.at

Arbeitszeiten und mögliche, längere **Urlaube? Die Combo** gibt's nur hier!«

»Tolle Arbeit, inter-

disziplinäres Team. familienfreundliche

# **Unsere Benefits**

Die Menschen in Salzburg gesünder machen. Wir wissen was es braucht. Profitiere auch du ganz persönlich davon.

#### Wir bieten dir

- flexible Arbeitszeiten.
- wertschätzendes Mitein-
- sinnstiftendes Arbeiten.
- Gesundheitsvorsorge im Betrieb.
- betriebliche Gemeinschaftsveranstaltungen,
- Gutscheine bei freudigen Anlässen,
- betriebliche Kinderbetreuung in den Sommerferien,
- umfassende Fortbildungsangebote,
- DU-Kultur und
- einen Betriebsrat.



Gesund und bewusst leben. Mehr Infos unter: www.avos.at

# Gesund arbeiten, auch im Alter

Ob Jobrotation, längere Pausen, Hebehilfen oder ergonomische Möbel – wichtig ist, dass sich Unternehmen rechtzeitig Gedanken darüber machen, wie gesundes Arbeiten aussehen kann. So bleibt auch für das Leben nach dem Job noch genug Kraft.

"Es braucht ein durchdachtes Konzept ab dem ersten Arbeitstag", so Mag. Birgit Artner, leitende Arbeitspsychologin beim AMD Salzburg. Wie kann das gelingen? Eine zentrale Antwort lautet: alternsund altersgerechtes Arbeiten. Zwei Begriffe, die Unterschiedliches meinen. "Alternsgerechtes Arbeiten bedeutet, dass der Arbeitgeber schaut, dass seine Mitarbeiter\*innen über ihr gesamtes Berufsleben hinweg gesund und sicher arbeiten können. Das umfasst Maßnahmen wie ergonomische Ausstattung, Aufklärung über Belastungen und Prävention ab dem ersten Berufsjahr", erklärt Mag. Birgit Artner und ergänzt: "Alters-



Es braucht, ab dem erster

Mag. Birgit Artner. Leiterin Arbeitspsychologie

Lebensphasen an, etwa mit längeren Erholungsphasen, angepassten Schichtplänen oder flexiblen Arbeitszeiten für ältere Mitarbeitende."

# Arbeiten im Alter braucht Planung

Zu Beginn des Prozesses sollte ren, welche Tätigkeiten im Hin- stand. "Der Übergang in die AMD Salzburg.



eine interne Analyse erfolgen: Wo etwa wird die Wirbelsäule stark beansprucht? Wo ist gutes Sehvermögen unverzichtbar? Dabei gilt es, den Einsatz gerechtes Arbeiten hingegen ergonomischer Hilfsmittel zu prüfen oder Möglichkeiten zur Iobrotation in Betracht zu ziehen. Auch ein Wechsel vom Außendienst in eine Mentorenfunktion kann eine sinnvolle Option sein. Wichtig ist, das Arbeiten im Alter vorausschauend, ganzheitlich und an die individuellen Bedürfnisse angepasst zu gestalten. Dr. Ortrud setzt gezielt in bestimmten Gräf, Arbeitsmedizinerin beim AMD Salzburg, dazu: "Es reicht nicht, erst etwas zu tun, wenn Mitarbeitende chronisch krank oder kurz vor der Pension sind. Unternehmen sollten frühzeitig in die Gesundheit und Sicherheit ihrer Beschäftigten investieren. Sie sollten analysie-

blick auf das Alter besonders belastend sind. Sensorische Fähigkeiten, also das Sehen und Hören, wie auch die motorischen Fertigkeiten, sprich die Kraft, verringern sich alters-



"Arbeit und Gesundheit aehören zusammen."

Mag. Stefan Huber. Geschäftsführer des AMD Salzburg

gemäß. Ältere Mitarbeitende punkten mit Wissen sowie einem sozialen und emotionalen Erfahrungsschatz."

# Pensionierung als kritische Lebensphase – und Chance Ein oft übersehener Aspekt ist der Übergang in den Ruhe-

Pension zählt zu den kritischen Lebensereignissen", sagt Mag. Birgit Artner. "Es fehlt manchmal an Wertschätzung. Eine kleine Feier, ein aufrichtiger Dank, ein symbolischer Abschied - das kann viel bewirken." Stichwort Wissenstransfer: Durch Mentoringprogramme oder Buddy-Systeme haben erfahrene Kolleg\*innen die Chance, ihr Wissen weiterzugeben. Definitiv ein Gewinn für beide Seiten. "30 Jahre Erfahrung lassen sich nicht in drei Monaten weitergeben. Das muss professionell vorbereitet werden", so die Arbeitspsycho-

Der Blick in die Zukunft zeigt klar: Es braucht keine Einzelmaßnahmen, sondern ein durchdachtes Gesamtkonzept. Vom ersten Arbeitstag an sollten Menschen befähigt werden, ihre körperliche wie psychische Gesundheit zu erhalten. Ein gesundes Arbeitsleben trägt nicht nur zum Wohlbefinden des Einzelnen bei. sondern hat auch volkswirtschaftliche Vorteile - etwa durch gesteigerte Produktivität und verringerte Krankenstandstage.

"Gesunde Mitarbeiter\*innen sind glücklicher, engagierter und leistungsfähiger im betrieblichen Einsatz. Arbeit und Gesundheit gehören definitiv zusammen", betont Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer des

# "Bei uns menschelt es"

Eine gesunde Unternehmenskultur ist in COPA-DATA tief verankert. Der Salzburger Softwareentwickler sieht Menschen, nicht nur Mitarbeitende, die einen Beruf ausüben.



Bernhard Kratzer, Teamleiter bei COPA-DATA, beim Gleitschirmfliegen.

triebsklima, das uns auszeichnet. Bei uns menschelt es nach dem Motto ,come as you are", sagt Bernhard Kratzer. "Das macht für mich einen gesunden Arbeitgeber aus." Er spricht vom Softwarehersteller COPA-DATA mit Hauptsitz in Maxglan – dem er seit 25 Jahren treu ist: Weil es nicht nur fachlich, sondern auch kulturell passt. Das Familienunternehmen ist zu 100 Prozent unabhängig.

# Mit Sensibilität

Kratzer ist einer von drei Teamleitern in der Produktentwicklung und führt drei Teams. Als Führungskraft ist ihm wichtig, die Unternehmenswerte mitzutragen: "Es braucht ein waches Auge: Benötigt der Kollege fachliche Unterstützung? Ist die Zusammenarbeit vertrauensvoll und fair? Was bedrückt die Kollegin?" Dieses Anspruch nehmen.

"Es ist das besondere Be- Feingefühl für das Menschliche sei bei COPA-DATA tief verankert - und jeder könne und solle dazu beitragen.

### Balance durch Ausgleich Für Kratzer ist auch die zeitli-

che Flexibilität ein großes Plus: COPA-DATA verzichtet auf "aufgezwungene" All-in-Verträge und hat für jeden das passende Zeitmodell. Es gibt eine klare Arbeitszeitregelung Ausgleichsmöglichkeit, wenn Mitarbeitende Mehrstunden aufbauen. Das hilft nicht nur, Privat- und Berufsleben unter einen Hut zu brinaen, sondern fördert auch die Gesundheit: "Wir sind uns bewusst, dass es für erfolgreiche Arbeit Erholung braucht und der Mensch nicht nur für den Job lebt", betont Kratzer - begeisterter Hobbysportler. Wer Entspannung sucht, kann im Haus Shiatsu vergünstigt in



Sportlicher Ausgleich – der wöchentliche Lauftreff startet vor dem COPA-DATA-Gebäude in Maxglan.

# Arbeitsmedizinische Angebote

Zudem arbeitet COPA-DATA mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) Salzburg zusammen: Eine Betriebsärztin bietet Leistungen wie Grippeimpfung oder Rückenuntersuchungen; bei persönlichen Krisen und anderen Fragen steht eine Arbeitspsychologin bereit. Ebenso gibt es bei COPA-DATA Coachings und (Resilienz-) Trainings. Darüber hinaus gehören Mitarbeiterveranstaltungen zur Identität des 1987 gegründeten Softwareherstellers: Aktionen wie wöchentliche Lauftreffs, Radltouren, Firmenfeiern und Spieleabende fördern nicht nur den Zusammenhalt, sondern sorgen auch für Ausgleich.

## **Positives Betriebsklima**

Nicht zuletzt machen eigenverantwortliches Arbeiten und eine lernorientierte Haltung

das Betriebsklima bei COPA-DATA aus. Auch dies leistet einen Beitrag zu einer Unternehmenskultur, die typische Probleme des modernen Arbeitslebens von vornherein verhindert: über ergonomische Bürostühle, allergikerfreundliche Raumlüftung und Essensgutscheine hinaus.

#### Weitere Benefits auf

WWW.COPADATA.COM/DE/

#### Kontakt:

Ing. Punzenberger **COPA-DATA GmbH** 

Karolingerstraße 7b, 5020 Salzburg Tel.: +43 662 / 431002-0 WWW.COPADATA.COM



COPADATA

# Zukunftssicher gesund

Angesichts der zunehmenden Herausforderungen im Gesundheitswesen gewinnt die nachhaltige Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Es gilt, durch gezielte und möglichst frühzeitig gesetzte Maßnahmen die Gesundheit der Menschen lanafristia zu verbessern und eine nachhaltige Gesundheitskultur zu etablieren. Ein Gespräch mit AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MIM, MBA, und AVOS-Präsident MR Dr. Holger Förster. AVOS ist ein mit dem AMD Salzburg verbundenes Unternehmen.

## An wen richten sich die **Angebote von AVOS** in Salzburg?

Angelika Bukovski: Unsere Programme unterstützen Personen in jedem Alter vom Kindergartenalter bis in die Hochaltrigkeit. Unsere große Stärke ist, dass wir die Bevölkerung da abholen, wo sie ist. Wir arbeiten etwa mit Kindergärten, Schulen und Gemeinden zusammen. Somit erreichen wir in diesen Settings wirklich alle relevanten Gruppen, ganz unabhängig von Status oder Einkommen. Ein weiterer Schlüssel unseres Erfolgs ist, dass unsere Mitarbeitenden direkt vor MR Dr. Holger Förster, Ort zu den Menschen kom- AVOS-Präsident men, zum Beispiel in die Bildungseinrichtungen. Sie erfragen ihre Bedürfnisse, holen sie inhaltlich ab und begleiten sie.

# Warum ist es wichtig, das Thema Gesundheit bereits im Kindesalter zu adressieren?

Holger Förster: Gesundheit ist bereits im Kindesalter ein ganz entscheidendes Thema, weil Kinder in diesem Stadistellungen und Verhaltensweisen für ihr ganzes Leben prägen. So entwickeln sich Kinder zu gut informierten haltige Wirkung ist.



"Gesundes Verhalten wird in der Kindheit geprägt."

und gesundheitsbewussten Erwachsenen, die in der Lage sind, gute Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen. Über die Kinder werden schließlich indirekt auch Eltern erreicht, da die Kinder ihr neues Wissen an Mütter und Väter weitergeben. Ebenso tragen beispielsweise auch die Pädagog\*innen das Gelernte in ihre eigenen Familium ihre Gewohnheiten, Ein- en und geben es dort weiter. Das zeigt, wie wichtig eine frühzeitige Bildung und Sensibilisierung für eine nach-



"Wir begleiten die Menschen immer direkt vor Ort."

Mag. Angelika Bukovski, MIM, MBA, AVOS-Geschäftsführerin

# Wie stellen Sie sicher. dass Ihre Angebote nachhaltig greifen?

Angelika Bukovski: Wir halten nichts von Aktionismus und kurzfristig angelegten Kleinprojekten mit Ablaufdatum. Was uns auszeichnet, sind unsere jahrzehntelange Erfahrung und die darauf aufbauende Langfristigkeit. Diese Kombination extrem nachhaltig. Außerdem geht unsere Arbeit über die Vermittlung von Wissen und Gesundheits- Schlaganfall-Patient\*innen.

kompetenz hinaus: Wir sind vor Ort präsent, schauen uns die lokalen Verhältnisse an - etwa an Schulen oder in Gemeinden - und unterstützen dabei, die Umgebung zu optimieren. Wir halten langfristig Kontakt, machen Nachbetreuung und arbeiten kontinuierlich zusammen.

# Dranbleiben so erfolgversprechend?

Angelika Bukovski: Durch den langfristigen, persönlichen Kontakt lernen wir ununterbrochen dazu. Wir evaluieren unsere Projekte laufend intern, teilweise werden sie zusätzlich extern wissenschaftlich bewertet. Dadurch verbessern wir uns fortlaufend. Zusätzlich sind wir stets auf dem aktuellsten Stand des Wissens und arbeiten neue wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Programme mit ein. Dadurch können wir höchste Qualität gewährleisten und unseren Fördergebenden belegbare Erfolge vorlegen. Einige unserer Programme bestehen macht unsere Programme seit Jahrzehnten, etwa das Zahngesundheitsprogramm oder unser Angebot zur ambulanten Therapie von

# Warum ist dieses

# tems zu verringern. Was würden Sie sich von den

wünschen, dass die Politik ins-



Zahngesundheit







Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen

# Vorsorge und Prävention werden in Zukunft einen noch höheren Stellenwert haben als bisher. Warum?

Holger Förster: Aufgrund der

Rahmenbedingungen wie et-

Gesundheitsförderung

wa der knappen finanziellen und personellen Ressourcen im Gesundheitswesen wird es immer wichtiger werden, die eigene Gesundheit möglichst lange zu erhalten und somit Krankheiten frühzeitig zu verhindern, bevor sie sich entwickeln oder verschlimmern. Durch präventive Maßnahmen können wir nicht nur die Gesundheit der Menschen verbessern, sondern werden auch langfristig Kosten im Gesundheitswesen reduzieren. Zudem wächst das Bewusstsein dafür, dass ein gesunder Lebensstil und frühzeitige Vorsorge dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhalten und chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Insgesamt wird die Bedeutung von Vorsorge und Prävention in Zukunft also deutlich steigen, um eine gesündere Gesellschaft zu fördern und die Belastung des Gesundheitssys-

# politischen Entscheidungsträgern wünschen?

Holger Förster: Ich würde mir

gesamt den Wert von Prävention und Gesundheitsförderung noch stärker erkennt. Gezielte Maßnahmen in diesem Bereich zu setzen, macht die Menschen nicht nur gesünder. sondern spart dem Staat auch Geld. Jeder Euro, der frühzeitig investiert wird, entlastet das

Gesundheitssystem um ein Vielfaches. Denn gezielte, frühzeitige Maßnahmen können beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch der drastisch zunehmenden Adipositas entgegenwir-Therapien, Medikamente und sundheit der Menschen.

Operationen. Es ist an der Zeit. die meist sehr hohen Kosten der Reparaturmedizin zielführend in die Prävention und Gesundheitsförderung zu verlagern. Dieses vorausschauende Handeln wäre nachhaltig und ken. Das wiederum spart teure ein großer Gewinn für die Ge-

# **AVOS: Im Einsatz für ein gesundes Salzburg**

Die rund 100 Mitarbeitenden bei AVOS -Gesellschaft für Vorsorgemedizin unterstützen die Gesundheit der Salzburger Bevölkerung in rund 30 Programmen und Initiativen. Diese reichen von gesundheitsfördernden Maßnahmen in Gemeinden und Bildungseinrichtungen über Therapieleistungen sowohl für Kinder mit Entwicklungsstörungen als auch für Schlaganfall-Patient\*innen bis hin zur Zahngesundheitsförderung bei Kindern Unterschiedliche Schulungsmaßnahmen und Angebote für Menschen mit Herzinsuffizienz oder auch im Bereich Adipositasprävention zählen ebenfalls zum Leistungsangebot von AVOS. Im Jahr 2024 wurden unter anderem rund 10.000 Menschen bei Aktivitäten in Gesunden Gemeinden und Stadtteilen erreicht, 40.000 Kinder erhielten eine Zahngesundheitsförderung und knapp 1000 Kinder mit Entwicklungsstörungen besuchten eine Therapie.





# Arbeitsmediziner\*in (m/w/d)

# Deine Aufgaben:

- Beratung und Betreuung von Betrieben unterschiedlichster Branchen
- Impulsgeber für Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Prävention
- Durchführen von arbeitsmedizinischen Untersuchungen zur Verhinderung arbeitsbedingter Erkrankungen
- Gestaltung und Umsetzung innovativer, abwechslungsreicher Projekte für Gesundheitsmanagement in Zusammenarbeit mit interdisziplinären Präventionsexpert\*innen

## Unsere Wünsche:

- Arzt/Ärztin mit jus practicandi
- Diplom für Arbeitsmedizin oder Bereitschaft, dieses zu erwerben
- Freude, Wissen und Erfahrung weiterzugeben
- · Ausgeprägte Kunden- und Serviceorientierung
- Initiative, Gestaltungswille und Organisationsstärke
- · Eigenständiges, kommunikatives Arbeiten
- Führerschein und eigener Pkw sowie gute EDV-Kenntnisse

# **Unser Angebot:**

- Freie Einteilung der Arbeitszeit und hohe Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Keine Wochenend- oder Nachtdienste
- Kostenlose Fortbildungen und viel Teamspirit
- Ein Mindestgehalt von EUR 115.920,-- brutto jährlich (EUR 8.280,-- monatlich) bei 40 Wochenstunden. Überzahlung bei mehrjähriger Berufspraxis möglich.

# Unsere Benefits für dich:

- sinnstiftendes Arbeiten
- ein wertschätzendes Miteinander
- Gesundheitsvorsorge im Betrieb
- betriebliche Gemeinschaftsveranstaltungen
- Vergünstigungen bei kooperierenden Unternehmen
- Gutscheine bei freudigen Anlässen
- umfassende Fortbildungsangebote
- eine durchgängige DU-Kultur
- ein hohes Maß an Gestaltungs- und Umsetzungsmöglichkeiten

# Wir freuen uns auf deine Bewerbung:

AMD Salzburg GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg z. H. Geschäftsführer Mag. Stefan Huber, <a href="mailto:stefan.huber@amd-sbg.at">stefan.huber@amd-sbg.at</a>

