

Gesund arbeiten in Salzburg



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



SN/VI-GENERERT MIT GEMINI

Erfolgsfaktor Gesundheit

Gesundheitsangebote machen Arbeitgeber attraktiv, binden Mitarbeitende dauerhaft und lohnen sich auf diese Weise auch wirtschaftlich deutlich spürbar. **Seite 8**

Kraft der Mikropausen

Bereits wenige Minuten Auszeit regenerieren das Gehirn, senken den Stresslevel erheblich und steigern dabei die Produktivität um bis zu 20 Prozent. **Seite 20**

Die Wechseljahre

Ein offener Umgang und flexible Rahmenbedingungen entlasten betroffene Frauen, reduzieren Fehlzeiten und sichern ihr wertvolles Know-how. **Seite 22**



Foto: shutterstock_260908670

»Flexibles, familienfreundliches Arbeiten und die Gesundheit in Betrieben aktiv gestalten: In der Arbeitsmedizin geht das!«

(Teil- oder Vollzeitanstellung ab 10 Wochenstunden oder selbstständige Basis)

Wir verstärken unser Team und suchen eine*n

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 119.745,-- brutto jährlich (EUR 8.553,-- monatlich) bei 40 Wochenstunden. Überzahlung bei mehrjähriger Berufspraxis möglich.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung:

AMD Salzburg GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg

z.H. Geschäftsführer Mag. Stefan Huber oder per Mail: stefan.huber@amd-sbg.at

oder via QR Code direkt mit Onlineformular bewerben.

Unsere Benefits für dich:

- flexible Arbeitszeiten
- wertschätzendes Miteinander
- sinnstiftendes Arbeiten
- Gesundheitsvorsorge im Betrieb
- Rad-Leasing mit JobRad
- Klimaticket-Zuschuss
- betriebliche Gemeinschaftsveranstaltungen
- Vergünstigungen bei kooperierenden Unternehmen
- Gutscheine bei freudigen Anlässen
- betriebliche Kinderbetreuung in den Sommerferien
- umfassende Fortbildungsangebote
- ein hohes Maß an Gestaltungs- und Umsetzungsmöglichkeiten
- DU-Kultur

AMD
SALZBURG



#teamgesundessalzburg. Das macht Sinn. Arbeiten bei AMD Salzburg. www.amd-sbg.at

VORWORT



SN/AMD SALZBURG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Immer mehr Menschen wünschen sich nicht nur ein langes Leben, sondern vor allem viele Jahre voller Energie, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Stichwort „Longevity“: Wie können wir unsere Gesundheit so stärken, dass wir möglichst lange aktiv und selbstbestimmt bleiben?

Ein wichtiger Schlüssel liegt dort, wo wir einen großen Teil unseres Lebens verbringen – am Arbeitsplatz. Unternehmen, die Gesundheit fördern und gute Rahmenbedingungen schaffen, stärken nicht nur das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden, sondern auch Motivation, Zufriedenheit und langfristigen Erfolg. Prävention und Vorsorge werden damit zu einem wesentlichen Bestandteil eines modernen Arbeitslebens.

Diese dritte Ausgabe der AMD-Sonderbeilage der „Salzburger Nachrichten“ zeigt, wie Gesundheitsförderung im Job gelingen kann: Freuen Sie sich auf Anregungen unseres multiprofessionellen Teams, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dazu zählen wirkungsvolle Mikropausen genauso wie der Umgang mit mentalen Belastungen.

Erfahren Sie außerdem, wie der neue Vorsorgecheck AMD vital360 (S. 9) hilft, die eigene Gesundheit ganzheitlich zu betrachten, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt Maßnahmen für mehr gesunde Lebensjahre zu setzen. Ergänzend finden Sie zahlreiche Beispiele von Unternehmen, die Gesundheitsförderung bereits erfolgreich umsetzen. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie neue Impulse für Ihren Alltag mit. Denn gesunde Jahre beginnen mit den Entscheidungen von heute.

Mag. Maria Kapeller

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); Druck: Druckzentrum Salzburg, Karolingerstraße 38, 5021 Salzburg.

INHALT

6



Zwei Arbeitsmediziner*innen des AMD Salzburg berichten aus ihrem Alltag.

9

AMD vital360 ist ein strukturiertes, auf Teams zugeschnittenes Präventionsangebot.



10

Betriebliche Kinderbetreuung (BEKI) wird für immer mehr Unternehmen wichtig.



24

Auch an Seminartagen sollten Teilnehmer*innen auf gesundes Essen und Trinken setzen.



26

So bringen Sie den Erste-Hilfe-Koffer in Ihrem Betrieb auf den neuesten Stand.



28

Wie Sie den bewussten Umgang mit mentalen Herausforderungen lernen.



Gesundheit beginnt bereits am

Wie gelingt gesundes Arbeiten im Alltag? Der AMD Salzburg unterstützt Unternehmen und Beschäftigte dabei, Arbeitsplätze sicher, gesund und zukunftsfähig zu gestalten – ganzheitlich, praxisorientiert und nachhaltig. Im Fokus stehen die Menschen, ihr Wohlbefinden und eine Arbeitswelt, die langfristig stärkt.

Mit mehr als 70.000 betreuten Mitarbeitenden aus mehr als 270 Betrieben ist der AMD Salzburg das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs – und ein zentraler Partner für gesundes und sicheres Arbeiten. Grundlage ist ein ganzheitlicher Ansatz: Expert*innen aus Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik sowie Arbeits- und Organisationspsychologie bündeln dabei ihr Know-how, um Unternehmen umfassend zu begleiten.

Das Ziel besteht darin, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit langfristig erhalten bleiben. Denn gesunde Mitarbeitende sind ein entscheidender Erfolgsfaktor – für den Einzelnen ebenso wie für Unternehmen.



SHUTTERSTOCK/STOCKSTUDIO ROMANTIC

Betriebe profitieren von maßgeschneiderter Betreuung, rechtssicherer Umsetzung und praxisnaher Bera-

tung im Arbeitsalltag. Mitarbeitende wiederum von mehr Sicherheit, besseren Bedingungen und gezielter Gesund-

heitsförderung. So entsteht eine Win-win-Situation, die zeigt: Investitionen in Gesundheit zahlen sich doppelt aus.



SN/AMD SALZBURG

„Psychische Gesundheit zählt.“

Mag. Birgit Artner,
Leiterin Arbeits- und Organisationspsychologie

Arbeit prägt unseren Alltag – und damit auch unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Arbeits- und Organisationspsychologie beschäftigt sich mit der Frage, wie Arbeit gesund, motivierend und erfolgreich gestaltet werden kann. Denn Zeitdruck, hohe Anforderungen oder Konflikte beeinflussen nicht nur die Leistung, sondern auch das Wohlbefinden. Durch die Analyse von Arbeitsabläufen, Kommunikation und Führung erkennen wir Belastungen frühzeitig und entwickeln praxisnahe Lösungen – von klareren Strukturen bis zu einer besseren Zusammenarbeit im Team. Ziel ist ein Arbeitsumfeld, das Menschen stärkt, Gesundheit fördert und Unternehmen langfristig erfolgreicher macht.



SN/AMD SALZBURG

„Sicherheit ist kein Zufall.“

Berndt Geier,
Leiter Sicherheitstechnik

Sicherheit am Arbeitsplatz ist nichts Abstraktes – sie betrifft unseren Alltag ganz direkt. Unser Team sorgt dafür, dass genau dort angesetzt wird, wo Risiken entstehen: im Arbeitsumfeld selbst. Unsere Sicherheitsfachkräfte unterstützen Betriebe dabei, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Arbeitsplätze sicher zu gestalten und Unfälle zu vermeiden – von ergonomischen Lösungen bis hin zu klaren Brandschutzkonzepten. Es geht nicht nur um Vorschriften, sondern um praktikable Alltagslösungen. Ob im Büro, in der Produktion oder im Außendienst: Ziel ist immer, dass Menschen sicher arbeiten können und gesund nach Hause gehen. Denn gute Sicherheitstechnik schützt nicht nur, sie schafft auch Vertrauen und Stabilität im gesamten Unternehmen.

Arbeitsplatz

SN/AMD SALZBURG



„Gesund im Job bleiben.“

Dr. Franz Sedlmeyer, MSc,
Ärztlicher Leiter Arbeitsmedizin

Die Arbeitsmedizin sorgt dafür, dass Arbeit und Beruf uns nicht krank machen. Es werden vielschichtige Rahmenbedingungen gemeinsam mit der Arbeitgeberseite berücksichtigt und wir beraten Betriebe und begleiten deren Mitarbeiter*innen dabei, Arbeitsplätze sicherer, ergonomischer und gesünder zu gestalten – ganz konkret im jeweiligen Arbeitsalltag. Das reicht von der richtigen Sitzhaltung zur Vermeidung von Problemen des Bewegungsapparats, der gezielten Prävention von Erkrankungen bis hin zur Bewertung und Substitution von Arbeitsmitteln. Denn viele Probleme entstehen schleichend, etwa durch einseitige Belastungen, zu hohe Anforderungen oder verbesserungsfähige Abläufe. Genau hier setzen wir an: Wir zeigen Risiken frühzeitig auf und entwickeln gemeinsam Lösungen, die wirklich funktionieren. Wir wünschen uns, dass sich bei Arbeitnehmer*innen am Ende des Berufslebens nur das numerische Alter verändert hat. Sprich, unser Ziel ist, dass alle Menschen ihren Beruf gesund ausüben können.

SN/AMD SALZBURG



„Gesunde Lösungen für den Arbeitsalltag.“

Mag. Stefan Huber,
Geschäftsführer des AMD Salzburg

Für ein gutes Betriebsklima und produktive Arbeitsabläufe braucht es mehr als einzelne Maßnahmen – entscheidend ist das Zusammenspiel aus Fachwissen, Erfahrung und laufender Weiterentwicklung. Genau daran arbeiten wir im AMD Salzburg. Unser Ansatz ist ganzheitlich: Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik, Arbeits- und Organisationspsychologie und Brandschutz greifen ineinander. So entstehen Lösungen, die nicht nur gesetzliche Anforderungen erfüllen, sondern im Arbeitsalltag wirklich wirken. Dabei bleiben wir fachlich immer am Puls der Zeit und entwickeln laufend neue Angebote – etwa mit innovativen Vorsorgeformaten wie AMD vital360 (siehe Seite 9). Der Mehrwert zeigt sich im Alltag: weniger Belastung, mehr Sicherheit und bessere Gesundheitsvorsorge für Mitarbeitende – und gleichzeitig stabile, leistungsfähige Teams für Unternehmen.

AMD Salzburg: Unser Angebot auf einen Blick



Arbeitsmedizin

Betreuung durch
Arbeitsmediziner*innen,
Vorsorgeuntersuchungen und Beratung



Arbeits- und Organisationspsychologie

Unterstützung bei psychischen Belastungen,
Arbeitsorganisation und Führungsthemen



Sicherheitstechnik

Analyse von Arbeitsplätzen,
Gefahrenevaluierung und Maßnahmen
zur Unfallvermeidung



Brandschutz

Organisation des betrieblichen
Brandschutzes, Schulungen, Übungen
sowie Gefahrenevaluierung und Beratung



Betriebliche Gesundheitsförderung

Programme und Maßnahmen zur
Förderung von Bewegung, Ernährung und
Wohlbefinden



Gesundheitstag im Betrieb

Organisation eines Gesundheitstags mit
Mitmach-Stationen, Themen-Vorträgen,
Screenings, Beratungen und Aktivitäten
vor Ort im Unternehmen



AMD vital360

Ganzheitlicher Vorsorge-Check für
Mitarbeitende mit körperlichen
Gesundheits-Messungen in
verschiedenen Paket-Stufen



BGF Gütesiegel

Begleitung von Unternehmen als
Kooperationspartner der ÖGK Salzburg bei
der systematischen Implementierung
betrieblicher Gesundheitsförderung bis zur
Vergabe des Gütesiegels

Arbeitsmedizin einmal hautnah erleben

Wie sieht moderne Arbeitsmedizin im Alltag aus? Die rund 20 hauptberuflichen und 35 kooperierenden Arbeitsmediziner*innen des AMD Salzburg setzen sich täglich für gesunde und sichere Arbeitsbedingungen ein. Begleiten Sie auf dieser Seite Dr. Brigitte Schulz bei einem typischen Arbeitstag als Arbeitsmedizinerin der Salzburger Sparkasse und Dr. Regina Sollereder-Belcl bei einer arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Begehung im Seniorenwohnhaus Taxham.

Ein abwechslungsreicher Arbeitstag, zahlreiche Gespräche und ein offenes Ohr für gesundheitliche Anliegen: Als Arbeitsmedizinerin des AMD Salzburg begleitet Dr. Brigitte Schulz Mitarbeitende durch ihren Berufsalltag. Für die Salzburger Sparkasse – seit August 2025 Teil der Erste Bank – betreut sie rund 600 Mitarbeitende im Bundesland Salzburg. Jeden Dienstag ist sie von 9 bis 15 Uhr in der Betriebsordination im Business-Quartier der Salzburger

Sparkasse erreichbar – persönlich, telefonisch oder per Mail. So sieht ihr Arbeitsalltag konkret aus:

10 Uhr: Ein Mitarbeiter aus einer Filiale im Pongau wird wegen andauernder Rückenschmerzen persönlich vorgestellt. Brigitte Schulz erhebt die Beschwerden, erfragt Vorerkrankungen und absolvierte Therapien. Sie vereinbart einen Termin in der Filiale, um Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm für den Mitarbeiter richtig einzustellen.

10.30 Uhr: Bei dem jährlich angebotenen Sehtest wurde bei mehreren Mitarbeitenden eine unzureichende Sehkraft bei der Arbeit am Computer festgestellt. Brigitte Schulz erstellt arbeitsmedizinische Stellungnahmen und klärt auf, damit diese die benötigten Bildschirmbrillen erhalten. Der Ankauf wird dabei von der Sparkasse finanziell unterstützt. Darüber hinaus zeigt die Betriebsärztin den Mitarbeitenden kurze Augenentspannungsübungen, die hilfreich sein können.

Den Arbeitsplatz ergonomisch richtig einstellen

11.30 Uhr: Ein vor fünf Wochen neu eingetretener Mitarbeiter klopft spontan wegen Handgelenksschmerzen an. Die Arbeitsmedizinerin geht direkt mit ihm zum Arbeitsplatz. Sie stellt diesen ergonomisch richtig ein, händigt eine ergonomische Maus aus und unterweist in der richtigen Handhabung. Weiters zeigt sie effiziente Übungen, um Beschwerden zu minimieren, und passt die Bildschirmhöhe an, um Nackenverspannungen vorzubeugen.



Schlaf und Venen-gesundheit im Fokus

12.30 Uhr: Konzerninterne Onlineabstimmung, um für alle Bereiche die gleichen Qualitätsstandards zu sichern. Geplant werden sowohl Termine für die gesetzlich vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Begehungen als auch neue zusätzliche, freiwillige Gesundheitsangebote außerhalb der gesetzlichen Einsatzzeiten.

Für diese stehen 2026 die Themen Schlaf und Venengesundheit im Mittelpunkt. Auch für die über die betriebliche Gesundheitsförderung dieses Jahr angebotenen BIA-Messungen wird ein zusätzlicher Termin festgelegt. „Dabei messen wir die Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse, Körperwasser) und geben individuelle Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung“, erklärt die Arbeitsmedizinerin.

14.15 Uhr: Das letzte Gespräch für heute findet mit einer Mitarbeiterin nach längerem Krankenstand statt. Es geht um den Wiedereinstieg in Teilzeit ins Berufsleben. Die Sparkasse bietet dafür sowohl ein eigenes, stufenweises Wiedereinstiegs-konzept über drei Monate an als auch die gesetzliche Wiedereingliederungsteilzeit.

Ein sicherer und ergonomischer Arbeitsplatz ist die Grundlage für gute Pflege. Dafür sorgt die Arbeitsmedizin. Dr. Regina Sollereder-Belcl betreut für den AMD Salzburg unter anderem das vom Magistrat Salzburg geführte Seniorenwohnhaus Taxham mit rund 140 Mitarbeitenden. Ein Mal im Jahr führt sie mit dem Leiter der AMD-Salzburg-Sicherheitstechnik, Berndt Geier, eine gemeinsame Begehung durch. Das interdisziplinäre



SND/AMD SALZBURG/MARIO MARŠIČ



SND/AMD SALZBURG/MARIO MARŠIČ

Team des AMD Salzburg berät vor Ort, gibt konkrete Verbesserungsempfehlungen und gewinnt wichtige Erkenntnisse für zukünftige Einstellungsuntersuchungen neuer Mitarbeiter*innen.

9 Uhr: In der Cafeteria „Begegnungen“ beginnt der Termin mit einem Gespräch mit Seniorenwohnhausleiter Helmut Fallwickl, MBA, und Hauswirtschaftsleiterin Michaela Krapinger. Besprochen werden zentrale Themen rund um Gesundheit, Sicherheit und Arbeitsmedizin. Die Beratung umfasst Hygienemaßnahmen, Impf- und Hautschutz bis hin zu ergonomischer Ausstattung, Klimatisierung und dem sicheren Umgang mit Reinigungs-

mitteln. Auch die mentale Gesundheit spielt eine wichtige Rolle und wird durch das Team der Arbeits- und Organisationspsychologie des AMD Salzburg unterstützt. Mitarbeitende können auf Angebote wie klinisch-psychologische Betreuung, Coaching und Supervision zurückgreifen. Vonseiten der Sicherheitstechnik wird nach vergangenen Arbeitsunfällen gefragt sowie die Erste-Hilfe-Ausstattung überprüft. „Insgesamt ist das Seniorenheim sehr gut aufgestellt“, betont Berndt Geier.

9.30 Uhr: Start der Begehung in der Wäscherei. Monatlich fallen im Seniorenwohnhaus Taxham sieben bis acht Tonnen Wäsche an. Positiv im

Vergleich zur letzten Begehung: Die Waschmittelkanister stehen nun in Auffangwannen. Die Arbeitsmedizinerin achtet außerdem auf ergonomisches und sicheres Arbeiten, fragt nach Transportwagen zur körperlichen Entlastung und ob die vorgesehene Persönliche Schutzausrüstung (PSA) verfügbar ist.

Saubere Kleidung und ergonomische Arbeitsplätze

10 Uhr: Weiter geht es zu den Garderoben und Spinden. Diese sind sauber getrennt nach rein und unrein: Saubere Kleidung und Arbeitskleidung werden getrennt aufbewahrt, damit keine Keime oder Arbeitsstoffe übertragen werden.

10.20 Uhr: In der Verwaltung (Rezeption, Büro) prüft Regina Sollereder-Belcl die Arbeitsplätze und stellt Bürotische richtig ein. Sie rät dazu, mindestens ein Mal am Tag den höhenverstellbaren Schreibtisch hochzufahren, eine Zeit lang zu stehen und kurze Fußübungen in den Alltag einzubauen.

10.30 Uhr: In der Küche werden unter anderem Löschdecke und Verbandskasten kontrolliert.

10.45 Uhr: In der Haustechnik werden Werkzeuge, Geräte und Maschinen gelagert. Der Sicherheitsexperte empfiehlt gut sichtbare Sicherheitsdatenblätter für Farben und Spraydosensowie den sicheren Umgang mit Akkus. Die Arbeitsmedizinerin achtet auf Gehörschutz und geeignetes Schuhwerk beim Arbeiten mit dem Rasentraktor.

11.15 Uhr: Zum Schluss werden eine Wohngruppe sowie der Aufenthaltsraum für Mitarbeitende besucht.

„Gesundheitsangebote sind ein echter Jobmagnet“

Gesundheitsangebote sind im Recruiting ein entscheidender Faktor. Personalmanagerin, Trainerin und Coachin Mag. Monika Pleschinger erklärt, warum sie Arbeitgeber attraktiver machen und die Zufriedenheit im Job steigern.

Ist das Gesundheitsangebot von Unternehmen ein Kriterium, sich zu bewerben?

Mag. Monika Pleschinger: Ja, auf jeden Fall. Viele Bewerber*innen achten heute darauf, ob sich ein Unternehmen um die Gesundheit seiner Mitarbeitenden kümmert. Wenn es zum Beispiel Angebote zu Bewegung, Stressbewältigung oder gesunden Arbeitsbedingungen gibt, wirkt das attraktiv. Das zeigen auch aktuelle Studien wie etwa von Arnold und Kotte (2024): Wenn solche Angebote im Bewerbungsprozess sichtbar sind, werden Unternehmen deutlich positiver bewertet – und zwar unabhängig von Alter, Geschlecht oder Bildungsniveau. Gesundheitsförderung ist also ein klarer Pluspunkt bei der Jobsuche.

Sind Mitarbeitende dadurch auch zufriedener oder bleiben länger im Job?

Ja, das lässt sich ebenfalls gut belegen. Studien wie der „iga.Report 49“ der deutschen Initiative Gesundheit & Arbeit (iga) bestätigen, dass Gesundheitsförderung und gute Arbeitsbedingungen mit höherer Zufriedenheit und stärkerer Bindung ans Unternehmen zusammenhängen. In der Praxis zeigt sich laut der Studie: Unternehmen sehen den größten Einfluss auf Arbeitszufriedenheit und Mitarbeiterbindung in gesunden



Mag. Monika Pleschinger ist als Personalmanagerin, Trainerin und Coachin tätig.

Arbeitsbedingungen, einer guten Führungskultur und einem positiven Teamklima.

Was ist wichtig, damit solche Angebote gut ankommen?

Entscheidend ist, wie die Maßnahmen umgesetzt werden. Mitarbeitende nehmen Gesundheitsangebote vor allem dann positiv wahr, wenn sie verständlich erklärt werden und im Arbeitsalltag auch wirklich gelebt werden. Ein durchdachtes Gesamtkonzept und ein vielfältiges, systematisches Angebot machen Arbeitgeber besonders attraktiv. Auch einzelne Maßnahmen können sehr gut ankommen –

wichtig ist, dass die Mitarbeitenden darüber Bescheid wissen, aktiv eingebunden sind und von ihren Führungskräften unterstützt werden. Idealerweise gibt es Angebote auf mehreren Ebenen: für einzelne Mitarbeitende, für Teams, für Führungskräfte und für die Organisation insgesamt.

Was empfehlen Sie Unternehmen, die hier mehr tun möchten?

Wichtig ist, strukturiert vorzugehen. Am Anfang sollte man klären: Was brauchen unsere Mitarbeitenden überhaupt? Dann hilft es, klare Ziele zu set-

zen und auch externe Expert*innen mit ins Boot zu holen. Ebenso entscheidend sind eine laufende Kommunikation und die Einbindung der Führungskräfte. Es empfiehlt sich, klein zu starten und die Maßnahmen regelmäßig zu überprüfen. Grundsätzlich gilt: Nicht die Menge zählt, sondern die Qualität und wie gut alles zusammenpasst. Glaubwürdigkeit ist dabei ein ganz zentraler Faktor.

Profitieren Unternehmen auch wirtschaftlich davon?

Ja, und zwar messbar. Studien zeigen, dass sich Investitionen in betriebliche Gesundheitsförderung im Schnitt lohnen. Laut dem Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (2019) kommt jeder investierte Euro etwa dreifach zurück. Eine systematische Übersichtsarbeit mit dem Titel „Betriebliche Gesundheitsförderung“ von Leer und Boß (2023) beschreibt einen ROI (Return on Investment) von 1,38. Konkret bedeutet das: Für jeden investierten Euro bekommen Unternehmen im Durchschnitt etwa 1,38 Euro zurück. Dieser Effekt entsteht zum Beispiel durch weniger Krankenstände, höhere Produktivität und motiviertere Mitarbeitende. Gesundheitsförderung ist also nicht nur gut für die Menschen, sondern auch für den Unternehmenserfolg.

SNIZOPF PHOTOGRAPHY KG

AMD vital360: Individuelle Gesundheitschecks für Teams

Mit dem Vorsorgeangebot AMD vital360 wird präventive Medizin direkt in den Arbeitsalltag integriert: niederschwellig, qualitätsgesichert, vertraulich und ärztlich verantwortet. Das Angebot stärkt die individuelle Gesundheit von Mitarbeitenden und Teams.

Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Teams investieren, stärken Motivation, Produktivität und langfristige Zusammenarbeit. Wer zudem gezielt alters- und altersgerechte Arbeitsbedingungen schafft, hält Mitarbeitende länger gesund im Erwerbsleben, reduziert Krankenstände und sichert nachhaltig die Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig zeigt sich ein klarer Trend zu Longevity: Menschen wollen nicht nur lang leben, sondern möglichst viele gesunde Lebensjahre genießen. Dafür muss Gesundheit bereits im Erwerbsleben aktiv gefördert werden – nicht erst im Ruhestand. Entsprechend gewinnen betriebliche Angebote zur Gesundheitsvorsorge zunehmend an Bedeutung.



SN/ADOBESTOCK/SUTEREN STUDIO

Genau hier setzt AMD vital360 an, das neue Leistungsangebot in der betrieblichen Gesundheitsförderung von AMD Salzburg. Mit individuellen Gesundheitschecks für Mitarbeiter*innen werden zentrale Funktionsbereiche des Körpers analysiert – effizient, aussage-

kräftig und mit arbeitsmedizinischer Expertise. Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken, Potenziale sichtbar zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

„Das Angebot ergänzt die klassische Vorsorge und schafft Mehrwert für beide Seiten: Mitarbeitende erhalten direkt im Unternehmen umfassende, kostenfreie Checks – unkompliziert und vom Arbeitgeber finanziert. Unternehmen profitieren von gesundheitsbewussteren Mitarbeitenden, stärken Eigenverantwortung und Prävention und setzen zugleich mit der betrieblichen Gesundheitsförderung ein klares Zeichen der Wertschätzung“, sagt Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer des AMD Salzburg.

Untersuchungen direkt am Arbeitsplatz

AMD Salzburg bietet die AMD vital360 Vorsorge-Checks in den Paketen Basis, Plus und Premium an. „Damit können Unternehmen ihren Mitarbeitenden eine strukturierte und professionelle Gesundheitsvorsorge ermöglichen. Das Besondere: AMD vital360 kommt direkt an den Arbeitsplatz. Bereits ab fünf Mitarbeitenden ist unser medizinisches Team vor Ort im Einsatz. Kleinere Teams laden wir in unser Arbeitsmedizinisches Zentrum in Salzburg ein“, so Stefan Huber. Sämtliche Untersuchungsergebnisse unterliegen natürlich der ärztlichen Schweigepflicht, bleiben vertraulich und werden nicht an den Arbeitgeber weitergegeben.

„Strukturiertes Präventionsangebot“

Herr Mag. Huber, was unterscheidet AMD vital360 von bestehenden Vorsorgeangeboten?

Mag. Stefan Huber: AMD vital360 ist ein strukturiertes, medizinisch eingebettetes Präventionsangebot im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung. Es ergänzt die individuelle haus- oder fachärztliche Betreuung, ersetzt sie aber nicht. Der Fokus liegt auf einer niederschweligen, qualitätsgesicherten Früherken-

nung direkt im betrieblichen Setting – mit klarer ärztlicher Verantwortung für Diagnostik, Befundung und Beratung.

Wie wird die Qualität der Befundung sichergestellt?

Alle Untersuchungen erfolgen nach etablierten medizinischen Standards. Die Auswertung liegt ausschließlich bei Ärzt*innen, unterstützt von diplomierten Fachkräften. Auf auffällige Befunde wird klar hingewiesen. Sie werden mit einer klaren

Empfehlung zur weiteren Abklärung im niedergelassenen Bereich verbunden.

Welche Rolle spielt das bestehende arbeitsmedizinische Angebot?

Ein wesentlicher Mehrwert liegt in der Einbindung unseres arbeitsmedizinischen Know-hows als Arbeitsmedizinisches Zentrum. So werden arbeitsbedingte Belastungen und Risikofaktoren zu den erhobenen Befunden miteinbezogen.



SN/AMD SALZBURG

Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer AMD Salzburg

Wir betrachten Labor- und Funktionsparameter immer im Kontext des konkreten Arbeitsplatzes.

Betriebliche Kinderbetreuung als Erfolgsfaktor für Unternehmen

In Salzburg herrscht nach wie vor ein Mangel an Betreuungsplätzen für Kinder unter drei Jahren. Betriebliche Kinderbetreuung trägt dazu bei, diese Lücke zu schließen, und bringt Vorteile sowohl für Unternehmen als auch für ihre Mitarbeitenden. BEKI unterstützt dabei.

Im Jänner 2026 wurde die bisher unter AMD Salzburg geführte Beratungsstelle Betriebliche Kinderbetreuung als eigenständige gemeinnützige GmbH – BEKI – neu gegründet. Mit dieser Umwandlung ist BEKI nicht mehr nur eine Beratungsstelle, sondern tritt nun selbst als Träger und Betreiber betrieblicher Kinderbetreuung auf.

BEKI begleitet Unternehmen umfassend: von der Ermittlung des Bedarfs über die Wahl der passenden Organisationsform, Beratung zu rechtlichen Fragen und Fördermöglichkeiten bis hin zur Betreuung der Betreuungseinrichtung. Das Portfolio reicht von Kleinkindgruppen über alterserweiterte Gruppen bis hin zu Betriebstageseltern. Dabei setzt BEKI bewusst auf maß-

geschneiderte Lösungen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Betriebe abgestimmt sind, statt auf Standardpakete.



„Professionelle Begleitung ist entscheidend.“

MMag. Rafael Paulischin-Hovdar, Bereichsleiter BEKI

Die Vorteile für Unternehmen liegen auf der Hand: Betriebliche Kinderbetreuung erleichtert die Personalgewinnung, ermöglicht flexiblere Arbeitszeiten, unterstützt den Wiedereinstieg nach der Elternkarenz, reduziert Krankenstände und Fluktuation und stärkt das Firmenimage. Mitarbeitende profitieren von

kurzen Wegen, angepassten Betreuungszeiten, Betreuung auch während der Ferien sowie fairen Kosten. Die zeitaufwendige Suche nach Betreuungsplätzen entfällt, Sonderurlaub wird reduziert und der Wiedereinstieg nach der Karenz gestaltet sich deutlich einfacher. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz leistet BEKI einen wichtigen Beitrag zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf und schafft nachhaltige Mehrwerte für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden.

„Betriebliche Kinderbetreuung ist unabhängig von Branche und Unternehmensgröße umsetzbar – entscheidend ist eine professionelle Begleitung. Genau hier setzt BEKI an: Im Mittelpunkt steht die gebündelte Expertise unseres Teams.

Erfahrung aus der Elementarpädagogik, langjährige Leitungspraxis und fundiertes Know-how im Personalwesen ermöglichen es uns, die zentralen Herausforderungen genau zu verstehen und Unternehmen präzise, zielführend und lösungsorientiert zu beraten. So schaffen wir maßgeschneiderte Kinderbetreuung, die Zeit spart, Kosten reduziert und nachhaltig wirkt. Unser Anspruch ist es, Beratung und Service effizient, hochwertig und praxisnah umzusetzen – immer mit dem Ziel, die bestmögliche individuelle Lösung zu entwickeln. Daraus entstehen Modelle, die eine echte Win-win-Situation für Betriebe und Beschäftigte bieten“, erklärt MMag. Rafael Paulischin-Hovdar, Bereichsleiter von BEKI.

Diese fünf Einrichtungen betreibt BEKI derzeit:

- **Betriebskindergarten „Kunterbunt“ (am Bild)** (Schmittenhöhebahn AG und Hagebaumarkt Ebster) mit zwei Kleinkindgruppen (KKG; max. acht Kinder vom ersten bis zum dritten Lebensjahr) und zwei alterserweiterten Gruppen (AEG; max. 14 Kinder zwischen einem und sechs Jahren).
- **„Erlebniskindergarten“** bei der **Salzburg AG** mit drei KKG und drei AEG
- **„Sumsi@work“** beim **Raiffeisenverband Salzburg** mit einer KKG
- **Betriebstagesstätte Palfinger** mit einer Gruppe
- **Betriebstagesstätte Klinik Dr. Aufmesser** mit einer Gruppe



SN/SCHMITTENHÖHEBAHN AG/STEFANIE OBERHAUSER



SN/ADOBE STOCK/LORDN

Infos und Kontakt zu BEKI

Das Team der **BEKI gGmbH** berät Unternehmen unter dem Motto **„Familie und Beruf vereinbaren“** in allen Fragen der Kinderbetreuung. Darüber hinaus betreibt BEKI auch im Auftrag von Firmen betriebliche Kinderbetreuungseinrichtungen. Seit Jänner 2026 ist die BEKI gGmbH aus dem **AMD Salzburg** ausgegliedert und befindet sich zu 100 Prozent im Eigentum des Trägervereins **„Arbeitskreis für Vorsorgemedizin“**. Damit ist sie eine gleichberechtigte Gesellschaft im Verbund mit **AVOS** und **AMD Salzburg**. Die Geschäftsführung wird wie bisher von Mag. Stefan Huber und Mag. Angelika Bukovski, MIM, MBA wahrgenommen.



WWW.BEKI.AT



SN/AMD SALZBURG

MMag. Rafael Paulischin-Hovdar, Bereichsleiter BEKI
Telefon: +43 662 / 88 75 88-40
paulischin-hovdar@beki.at



SN/AMD SALZBURG

Alexandra Stöckl BEd, Pädagogische Leiterin BEKI
Telefon: +43 662 / 88 75 88-31
stoeckl@beki.at

Exoskelette erleichtern den Arbeitsalltag der Zukunft

Exoskelette entlasten Rücken, Schultern und Arme bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten. Sie erhöhen die Arbeitsqualität, reduzieren Ermüdung und unterstützen den Wiedereinstieg nach Verletzungen – ein zukunftsfähiges, praxisnahes Hilfsmittel für Pflege und Industrie.

Schwere Lasten heben, lang stehen, häufiges Vorbeugen – viele Tätigkeiten belasten den Bewegungsapparat stark. Hier können Exoskelette ansetzen: Sie entlasten gezielt einzelne Körperregionen, reduzieren die körperliche Belastung und tragen gleichzeitig dazu bei, die Qualität der Arbeit zu steigern.

Wie Exoskelette Mitarbeitende entlasten

Als tragbare mechanische Stützsysteme unterstützen Exoskelette Rücken, Schultern, Arme oder Beine. Dabei kommen sie längst nicht mehr nur in Industrie, Bau oder Logistik zum Einsatz, sondern finden zunehmend auch in Pflegeeinrichtungen Anwendung. „Exoskelette reduzieren körperliche Belastungen und Stress bei monotonen Tätigkeiten und Zwangshaltungen wie dauerhaftem Vorbeugen oder Arbeiten über Kopf. Mitarbeitende ermüden langsamer, arbeiten effizienter und präziser, und das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen sinkt“, erklärt AMD-Salzburg-Arbeitsmedizinerin Dr. Klara Dreyer.

Erste Testphasen in Salzburger Unternehmen

Beim Einsatz von Exoskeletten besteht jedoch auch die Gefahr, dass durch die Unterstützung neue körperliche oder psychische Überlastungen entstehen.



SN/MI-GENERIERTES BILD (CHATGPT)

Deshalb werden die Einsatzmöglichkeiten, aber auch die Grenzen der vergleichsweise neuen und zugleich zukunftsweisenden Technologie derzeit intensiv erprobt. Auch in Salzburg finden sie zunehmend Anwendung: So ist das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder das erste in Österreich, das seit 2025 Exoskelette im Pflegebereich einsetzt. Darüber hinaus befinden sich weitere, vom AMD Salzburg betreute Unternehmen – darunter auch die Salzburg AG mit ihren Unternehmenstöchtern – aktuell in einer Test- bzw. Einführungsphase.

Intensive Prüfung und Testung notwendig

Die Einsatzmöglichkeiten von Exoskeletten wirken auf den ersten Blick nahezu unbegrenzt. Wie die Beispiele der Salzburger Unternehmen zeigen, müssen mögliche Anwen-

dungen jedoch zunächst gemeinsam von Mitarbeitenden, Führungskräften, Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik geprüft und ausgiebig getestet werden.



SN/AMD SALZBURG

„Exoskelette reduzieren körperlichen Stress.“

Dr. Klara Dreyer,
Arbeitsmedizinerin

Arbeitsmedizinerin Dr. Klara Dreyer erklärt: „Auch das Zeitmanagement muss berücksichtigt werden, denn das Anlegen benötigt Zeit. Für kurzfristige oder einmalige Tätigkeiten wird der Einsatz eines Exoskeletts daher eher ungeeignet sein – sinnvoll verwendet wird es vor allem bei wiederkehrenden und länger andauernden Arbeiten.“

Aktive und passive Modelle

Es gibt inzwischen verschiedene Anbieter von Exoskeletten mit jeweils eigenen Vor- und Nachteilen. Manche Modelle haben etwa den Vorteil, dass die verwendeten Akkus auch mit anderen Geräten desselben Herstellers kompatibel sind. Gemeinsam ist allen Herstellern, dass sie zwei unterschiedliche Systeme anbieten: Aktive Exoskelette werden durch Strom oder Druckluft unterstützt, passive Modelle nutzen die Körperkraft der Trägerin oder des Trägers, speichern sie mechanisch und geben sie gezielt wieder ab. Auch Bauform, Material und unterstützte Körperregion variieren je nach Modell. „Exoskelette eignen sich auch hervorragend als Wiedereinstiegshilfe nach Verletzungen oder im betrieblichen Eingliederungsmanagement“, so Klara Dreyer.

Keine Allheilmittel

Wichtig ist eine ganzheitliche Betrachtung: Exoskelette sind kein Allheilmittel. Nach dem TOP-Prinzip gelten sie als nachrangige Maßnahme. Das bedeutet: Zunächst sollten technische Hilfsmittel wie Hebevorrichtungen, Vakuum-Lifter und höhenverstellbare Arbeitsplätze oder organisatorische Lösungen wie Job-Rotation und Pausenregelungen geprüft werden. Erst danach kommen Exoskelette gezielt zur Unterstützung ins Spiel.

Raiffeisenverband Salzburg: Gesundheit als Erfolgsfaktor

Gesundheit am Arbeitsplatz ist längst ein zentraler Erfolgsfaktor für Unternehmen. Beim Raiffeisenverband Salzburg (RVS) wird dieser Anspruch ganzheitlich gedacht.

Arbeitsmedizin: Prävention und körperliche Gesundheit

Seit vielen Jahren bildet die enge Zusammenarbeit mit dem AMD Salzburg eine wichtige Grundlage für den RVS. Sie sorgt dafür, arbeitsbedingte Risiken frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen zu setzen. Zu den Leistungen zählen zum Beispiel die Beratung und Begleitung von betrieblichen Gesundheitspräventionsprojekten beim RVS durch den AMD Salzburg.

Arbeitspsychologie: Mentale Stärke im Fokus

Ergänzend dazu wurde im Jahr 2024 die arbeitspsychologische Betreuung ausgebaut. Sie rückt die mentale Gesundheit stärker in den Mittelpunkt und bietet Mitarbeiter:innen wie Führungskräften professionelle Unterstützung bei psychischen Belastungen im Arbeitsalltag. Individuelle Beratung, Workshops und Webinare schaffen Bewusstsein und stärken den konstruktiven Umgang mit Stress, Herausforderungen und Veränderungen.

Zusammenspiel mit nachhaltiger Wirkung

Besonders wirksam ist das Zusammenspiel beider Disziplinen: Während die Arbeitsmedizin die physischen Rahmenbedingungen optimiert, stärkt



Die Betriebliche Gesundheit des RVS umfasst sowohl sport- und arbeitsmedizinische als auch psychologische Angebote für die Mitarbeiter:innen.

die Arbeitspsychologie das mentale Wohlbefinden und die Zusammenarbeit im Team. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung werden diese Perspektiven systematisch gebündelt und weiterentwickelt.

Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur

So entsteht ein nachhaltiger Ansatz, bei dem Gesundheit nicht als Einzelmaßnahme verstanden wird, sondern als integraler Bestandteil der Unternehmenskultur. Der Raiffei-

senverband Salzburg zeigt damit, dass ein gesundes Arbeitsumfeld dort entsteht, wo Körper und Psyche gleichermaßen berücksichtigt werden – und wo Mitarbeiter:innen aktiv in diesen Prozess eingebunden sind.

Sicher und gesund arbeiten –

Verlässliche Standards, gelebte Prävention und ein starkes Team im Hintergrund: Die Salzburg AG setzt auf eine Sicherheits- und Gesundheitskultur, die im Alltag spürbar ist – im Büro genauso wie draußen im Einsatz.

Ein falsch eingestellter Bildschirm, ein unklarer Ablauf, eine fehlende Schutzbrille – Kleinigkeiten, die im Arbeitsalltag schnell passieren. Genau hier setzt die Salzburg AG an: mit einer Sicherheits- und Gesundheitskultur, die nicht „zusätzlich“ ist, sondern Teil des täglichen Arbeitens. Ziel ist, dass Mitarbeitende abends so gesund nach Hause gehen, wie sie morgens zur Arbeit gekommen sind.

Die Salzburg AG investiert dazu konsequent in Prävention: von klaren Standards über praxisnahe Schulungen bis zur persönlichen Beratung. So entsteht ein Umfeld, das schützt, Orientierung gibt und Eigenverantwortung stärkt –

im Büro genauso wie in Werkstatt, Lager oder Außendienst.

Ein starkes Team im Hintergrund

Damit Prävention im Alltag funktioniert, braucht es Expertise – und Menschen, die hinschauen, nachfragen und Lösungen möglich machen. In der Stabstelle für Sicherheit, Umwelt- und Qualitätsmanagement bündelt die Salzburg AG Know-how aus Sicherheitsingenieurwesen, Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie. Das Team unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte – vom ersten Check bis zur Umsetzung, pragmatisch und mit Blick auf das Machbare.

Was das im Alltag bringt – ganz konkret

• Gesund arbeiten:

Ergonomie-Checks am Arbeitsplatz, Vorsorge & Impfangebote, Hautschutz und Unterstützung bei psychischen Belastungen. Damit Beschwerden gar nicht erst entstehen – oder früh erkannt werden.

• Sicher arbeiten:

Gefährdungsbeurteilungen, passende persönliche Schutzausrüstung (PSA, z. B. Helm, Handschuhe, Schutzbrille), technische und organisatorische Schutzmaßnahmen sowie Brandschutz und Erste Hilfe. Kurz: klare Regeln und gute Ausstattung – dort, wo sie gebraucht werden.

• Gut informiert sein:

Unterweisungen, Schulungen und verständliche Betriebsanweisungen – inklusive Infos zu Arbeitsstoffen. So wissen alle, was zu tun ist, und warum es wichtig ist.

• Auf Notfälle vorbereitet sein:

Beauftragte und klare Rollen, regelmäßige Übungen sowie Katastrophen-, Krisen- und Notfallmanagement. Damit im Ernstfall jede Minute zählt – und jede:r weiß, was zu tun ist.

tag gelebt werden kann. Deshalb setzen wir auf klare Abläufe, regelmäßige Begehungen und kurze Wege: Wer eine Unsicherheit sieht, soll sie ohne Hürden ansprechen können – und rasch Unterstützung bekommen.

Dazu kommt ein ganzheitlicher Blick auf Gesundheit: vom ergonomischen Arbeiten über Bewegung und Prävention bis zu mentaler Stärke. Führungskräfte spielen dabei eine Schlüsselrolle – sie geben Orientierung, schaffen Aufmerksamkeit und holen sich bei Bedarf gezielt Expertise dazu.

Und weil Arbeitsplätze so unterschiedlich sind wie unsere Aufgaben, gilt: Es gibt keine „zu kleine“ Frage. Ob rutschiger Weg, schweres Heben, unklare Beschilderung oder eine belastende Situation – wer früh anspricht, verhindert oft, dass aus einem kleinen Risiko ein großer Zwischenfall wird.

Hightech gegen Muskelkater

Wie Prävention im technischen Alltag ganz konkret aussehen kann, zeigt ein aktuelles Beispiel aus der Werkstatt: Dort wird täglich geschraubt, montiert und repariert – häufig auch über Kopf. Bei diesen wiederkehrenden Arbeiten kann ein Exoskelett die Arme spürbar entlasten und Abläufe ergonomischer gestalten. Wie eine Weste angelegt, unterstützt es gezielt Tätigkeiten über Schulterhöhe. Das macht Bewegungen leichter und reduziert die körperliche Belas-



Salzburg AG und AMD Salzburg – eine „gesunde“ Partnerschaft. V. l.: Mag. Romana Gaisreiter (Arbeits- und Organisationspsychologin), Dr. Ing. Gerhard Putz (HSEQ-Manager der Salzburg AG), Anna Maria Bernhofer (arbeitsmedizinische Fachassistentin), Dr. Franz Sedlmeyer (Arbeitsmediziner) und Dr. Klara Dreyer (Arbeitsmedizinerin).

SN/AMD

bei der Salzburg AG



Exoskelett unterstützt bei Überkopfarbeiten.

tung – besonders bei sich wiederholenden Handgriffen.

Der nächste Schritt: Nach einer ersten Testphase startet nun eine praktische Langzeiterprobung von bis zu zwei Monaten, um die Anwendbarkeit im Werkstattalltag zu prüfen. Die Erkenntnisse daraus fließen in mögliche weitere Einsatzbereiche des Exoskeletts bei der Salzburg AG ein – ein

weiterer Baustein für Prävention und sichere Arbeitsbedingungen.

Attraktive Arbeitgeberin mit Verantwortung

Die Salzburg AG übernimmt Verantwortung – für Versorgungssicherheit genauso wie für die Menschen, die täglich dafür im Einsatz sind. Mitarbeitende können sich auf profes-

sionelle Unterstützung rund um Sicherheit und Gesundheit verlassen.

Eine zentrale Anlaufstelle ist das interne Team für betriebliche Sicherheit und Gesundheit: Es berät, unterstützt bei Präventionsmaßnahmen und begleitet konkrete Verbesserungen – damit Arbeit sicher bleibt und Gesundheit langfristig geschützt wird.

Innovation Challenge 2025

Entstanden ist das Projekt im Rahmen der konzernweiten Innovation Challenge, bei der Mitarbeiter:innen aus unterschiedlichen Bereichen gemeinsam an Ideen für Kund:innen, Arbeitswelt und Infrastruktur arbeiten.

Exoskelett bringt Erleichterung – mehr dazu im Video:



Wann ist Unterstützung sinnvoll?

- Wenn ein Beinahe-Unfall passiert ist oder eine riskante Situation beobachtet wurde.
- Wenn Unsicherheit besteht, ob persönliche Schutzausrüstung passt oder richtig verwendet wird.
- Wenn körperliche Beschwerden auftreten (z. B. Rücken, Augen, Haut) oder psychische Belastungen zunehmen.
- Wenn Abläufe/Arbeitsplätze verändert werden und Unterstützung bei der sicheren Gestaltung nötig ist.
- Wenn einfach eine zweite Meinung gefragt ist: lieber ein Mal mehr nachfragen.

Lärmbelastung im Job: Unterschätzte Gefahr

Lärm ist am Arbeitsplatz allgegenwärtig – von Bürogeräten bis Verkehr. Er beeinträchtigt Konzentration, Kommunikation und Sicherheit. Arbeitsmedizinerin Dr. Julia Ivić erklärt, welche Risiken bestehen und warum frühes Handeln wichtig ist.

Hintergrundgeräusche am Arbeitsplatz sind vielfältig: Neben menschlichen Aktivitäten tragen Büromaschinen wie



„Gehörprobleme fachärztlich abklären“

Dr. Julia Ivić, Arbeitsmedizinerin



Auswirkungen von Lärm

Hörschäden durch Lärm zählen zu den häufigsten Berufskrankheiten. Ab 55 dB(A) wird Lärm als störend empfunden, ab 65–75 dB(A) treten messbare Stressreaktionen auf. „Schon geringe Einschränkungen können Missverständnisse und ein erhöhtes Unfallrisiko verursachen“, warnt Julia Ivić.

Die Folgen reichen von Schwerhörigkeit über Tinnitus bis zu Taubheit. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit oder erhöhter Blutdruck sind möglich. Langfristig kann Lärm das Immunsystem und die gesamte Gesundheit beeinträchtigen. Auch die Kommunikation leidet. Bei ersten Anzeichen von Gehörproblemen sollte daher frühzeitig eine fachärztliche Abklärung erfolgen.

Computer und Drucker, gebäudetechnische Anlagen wie Lüftung, Heizung oder Aufzüge sowie externe Quellen wie Verkehr, Industrie oder Baustellen wesentlich zur Lärmbelastung bei. Das Hören ist jedoch eine zentrale Voraussetzung für sicheres, effizientes Arbeiten. Es ermöglicht die Wahrnehmung von Warnsignalen, die Orien-

tierung im Raum sowie eine störungsfreie Kommunikation.

Lärmbelastete Arbeitsplätze

Gerade in sicherheitsrelevanten Bereichen kann ein eingeschränktes Hörvermögen ein Risiko darstellen. „Nicht nur Arbeitsplätze am Bau, in der Industrie und Metallverarbei-

tung können mit hohen Lärmbelastungen verbunden sein. Auch Landwirtschaft, Transport und der Veranstaltungsbereich gehören dazu. Ebenfalls kann störender Lärm in Büros und im Gesundheitswesen, wie in Krankenhäusern, die Konzentration beeinträchtigen“, sagt Dr. Julia Ivić, Arbeitsmedizinerin beim AMD Salzburg.

5 Tipps zum Schutz des Gehörs



Gehörschutz bei lauten Tätigkeiten konsequent verwenden



Musik über Kopfhörer nicht zu laut hören



Regelmäßige Ruhepausen für das Gehör einplanen



Abstand zu Lautsprechern halten



Bei Gehörproblemen frühzeitig fachärztliche Abklärung

Gesetzlich verpflichtende Hörtestungen

Arbeitnehmende, die an lärmbelasteten Arbeitsplätzen tätig sind, müssen gemäß ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) regelmäßig Gehöruntersuchungen in Anspruch nehmen. Der Untersuchungsabstand beträgt in der Regel fünf Jahre.

Der AMD Salzburg bietet für betreute, aber auch nicht betreute Betriebe entsprechende Hörtestungen an. Die verpflichtenden VGÜ-Lärmuntersuchungen dauern pro Mitarbeiter*in etwa 15 Minuten und können mithilfe mobiler Hörtestgeräte bei großen Gruppen direkt im Betrieb und bei Einzelpersonen im AMD-Untersuchungszentrum durchgeführt werden.

Die regelmäßigen Untersuchungen ermöglichen es, Erkrankungen des Gehörs frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Eine wichtige Initiative für die gesamte Gesundheit der Mitarbeiter*innen.

Retro: Der gesunde Blick zurück

Der Salzburger Softwareentwickler COPA-DATA bietet seinen Mitarbeitenden „Retros“. Diese Teamrückblicke leisten einen wichtigen Beitrag zu Zusammenarbeit und Kultur.



Annina Hiotu, Agile-Team-Coach bei COPA-DATA, bei ihrem liebsten Hobby: Klettern.

Bei einer Retro, kurz für „Retrospektive“, beleuchten Teams eine bestimmte vergangene Zeit – begleitet von einem Retro-Coach: Es geht um Arbeitsweisen, Fachliches – aber auch Zwischenmenschliches. Das Konzept stammt aus dem so genannten agilen Framework Scrum, das vor allem in der Softwareentwicklung eingesetzt wird. „Wir schaffen mit Retros einen Raum für Reflexion“, sagt Annina Hiotu, die als Agile-Team-Coach die Retros bei COPA-DATA federführend koordiniert und im gesamten Unternehmen verankert. „Es ist äußerst wertvoll, sich für solche Rückblicke Zeit zu nehmen.“

Gemeinsamer Austausch

Retros bieten einen strukturierten Rahmen, um regelmäßig innezuhalten, gemeinsam über die Zusammenarbeit

nachzudenken und diese zu verbessern. Sie sind ein wichtiges Instrument, um Transparenz, Vertrauen und persönliche Verantwortung nicht nur innerhalb von Teams, sondern auch übergreifend zu fördern. Dabei gilt in der Retro die Vegas-Regel: Was hier gesagt wird, bleibt hier – es sei denn, das Team verständigt sich darauf, dass ein Thema nach außen getragen wird. Das erleichtert auch, das soziale Miteinander anzusprechen: Was passt gut? Was weniger?

Starkes Wachstum

Retros haben also das Ziel, die Unternehmenskultur zu stützen. Hiotu: „Retros entwickeln die Organisation weiter, sie sind eine ‚gesunde Arbeit am System‘.“ Bereits seit dem Jahr 2011 sind Retrospektiven bei COPA-DATA verwurzelt – und spielen heute eine wichtigere Rolle denn je: Das internatio-



Ein Teil des Retro-Coach-Teams auf der Dachterrasse des COPA-DATA-Headquarters in Maxglan.

nal vertretene Familienunternehmen mit Hauptsitz im Salzburger Maxglan wächst seit Jahren. Mittlerweile gibt es elf Retro-Coaches – Tendenz steigend: Mitarbeitende aus verschiedenen Fachbereichen übernehmen diese Zusatzaufgabe. Manche Teams halten ihre Retros alle vier bis sechs Wochen ab, einige ein Mal pro Quartal. Jede Einheit dauert mindestens zwei Stunden.

Besonderes Umfeld

„Die Tätigkeit als Retro-Coach ermöglicht auch persönliches Wachstum für einen selbst“, weiß Hiotu aus eigener Erfahrung. Sie hat 2017 bei COPA-DATA als Grafikdesignerin im Marketing begonnen. Obwohl die begeisterte Kletterin von Tirol nach Salzburg pendelt, kommt ein Unternehmenswechsel für sie nicht infrage: „Das Umfeld bei COPA-DATA ist besonders.“ Als ihr Mitte

2025 angeboten wurde, als Retro-Koordinatorin in das Personalteam zu wechseln, hat Hiotu dieses Angebot sofort angenommen: „COPA-DATA unterstützt Interessen und Entwicklung seiner Mitarbeitenden.“ Zudem ermögliche ihr das Softwareunternehmen zeitliche Flexibilität – Hiotu hat zwei Kinder.

Alle Benefits auf

WWW.COPADATA.COM/DE/KARRIERE

Kontakt:

**Ing. Punzenberger
COPA-DATA GmbH**

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



COPADATA



SN/AND SALZBURG

STANDPUNKT (PRO)

Mag. Birgit Artner,
Leiterin Arbeits- und Organisationspsychologie

„Arbeit braucht flexible Modelle“

Die vergangenen Jahre haben die Arbeitswelt nachhaltig verändert. Kaum ein anderes Arbeitsmodell hat einen so rasanten Bedeutungszuwachs erfahren wie das Homeoffice. Während die anfängliche Einführung häufig aus einer Notwendigkeit heraus erfolgte, zeigen sich heute die Stärken dieses Modells deutlicher denn je. Aus arbeitspsychologischer Sicht lassen sich die „guten Zeiten“ des Homeoffice vor allem durch drei zentrale Dimensionen beschreiben: Autonomie, Ressourcengewinn und neue Formen produktiver Arbeit.

Selbstbestimmung

Einer der größten Vorteile des Homeoffice ist die erhöhte Selbstbestimmung. Mitarbeitende können ihre Arbeitsumgebung, ihre Tagesstruktur und oft auch ihre Arbeitszeiten flexibler gestalten. Diese gesteigerte Autonomie gilt als zentraler Motivationsfaktor: Sie stärkt das Gefühl von Kontrolle und Kompetenz – zwei grundlegende psychologische Bedürfnisse. Arbeiten im Homeoffice kann so zu einer nachhaltig stabileren Leistungsfähigkeit beitragen, vorausgesetzt die Rahmenbedingungen sind klar definiert.

Viele Beschäftigte berichten im Homeoffice zudem von einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit. Das Wegfallen spontaner Unterbrechungen, sozialer Ablenkungen oder Lärmbelastung ermöglicht häufig tiefere Arbeits-

phasen. Insbesondere für komplexe, kognitive Tätigkeiten bietet das Homeoffice ideale Rahmenbedingungen.

Neue Führungskultur

Die positiven Effekte des Homeoffice sind eng verknüpft mit einem Wandel in der Führungskultur. Weg von reiner Präsenzkontrolle, hin zu ergebnisorientierter Zusammenarbeit. Dort, wo Vertrauen statt Kontrolle dominiert, entfalten sich die Vorteile besonders stark. Führungskräfte sind in dieser neuen Arbeitsrealität gefordert, klare Ziele zu setzen, Transparenz zu schaffen und gleichzeitig individuelle Freiräume zu ermöglichen. Diese Balance ist entscheidend für den langfristigen Erfolg.

Die positiven Erfahrungen mit dem Homeoffice sind kein Selbstläufer. Sie entstehen dort, wo Organisationen bewusst Strukturen schaffen, die sowohl Flexibilität als auch soziale Einbindung fördern. Besonders erfolgreich sind hybride Modelle, die die Vorteile von Präsenz- und Distanzarbeit kombinieren. Aus arbeitspsychologischer Sicht lässt sich festhalten: Homeoffice bedeutet Selbstbestimmung, Effizienz und eine stärkere Ausrichtung auf individuelle Bedürfnisse. Moderne Arbeit muss nicht an einen festen Ort gebunden sein – sondern an sinnvolle Rahmenbedingungen, die Menschen befähigen, ihr Potenzial zu entfalten.

Wird „distance working“ den klassischen Büroalltag ersetzen?



Zwischen Videocalls, Küchentisch und Büroalltag hat sich die Arbeitswelt stark verändert. Nach den Erfahrungen der vergangenen Jahre wird Homeoffice heute differenzierter bewertet – mit Blick auf Produktivität, Gesundheit, Teamarbeit und Führung.



STANDPUNKT (KONTRA)

Dr. Franz Sedlmeyer,
Ärztlicher Leiter Arbeitsmedizin

„Menschen brauchen Struktur und Austausch“

Die verstärkte Nutzung von „distance working“ seit 2020 hat die damit verbundenen Vor- und Nachteile deutlich sichtbar gemacht. International wird bereits über klare Grenzen dieser Arbeitsform diskutiert und vielerorts aktiv gegengesteuert – allerdings auch begleitet von Gegenwehr aufgrund der „neu erworbenen Freiheit“.

Soziale Erosion

Bereits 2023 wurde in der „Mobile Arbeit – Sozialpartnerstudie 2023“ des Fraunhofer IAO festgehalten, dass 90 Prozent der Befragten die Arbeit von zu Hause als produktiver empfanden, da sie dort störungsfreier und konzentrierter arbeiten könnten. Dem steht aber das Risiko der Entgrenzung gegenüber, denn „distance working“ führt oft zum Verschwimmen der klaren Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben.

Auch die Gefahr der sozialen Erosion wurde beschrieben. Mehr als die Hälfte der Mitarbeiter*innen gab an, weniger sozialen Austausch zu haben, und knapp ein Viertel stellte eine Minderung des kreativen Zusammenarbeitens fest. Nebenbei bemängelten Führungskräfte beim mobilen Arbeiten den kommunikativen Mehraufwand.

Klar definierte Zeiträume

Aus arbeitsmedizinischer Sicht ist „distance working“ deshalb nicht allein die Zu-

kunft. Mobiles Arbeiten funktioniert für manche Menschen, bestimmte Tätigkeiten und klar definierte Zeiträume sehr gut, für andere weniger. Entscheidend ist, dass Unternehmen heute differenzierter hinschauen als noch vor einigen Jahren.

Nötige Struktur

Viele Beschäftigte unterschätzen, wie stark Arbeit von Struktur, persönlichem Austausch und klarer Führung lebt. Gerade jüngere Mitarbeitende oder Menschen, die stark im Team arbeiten, profitieren davon, Kolleg*innen regelmäßig persönlich zu sehen. Viele Abstimmungen gelingen schneller und unkomplizierter im direkten Austausch. Das reduziert Missverständnisse, lange digitale Kommunikationswege und unnötige Reibungsverluste. Auch Führung spielt eine wichtige Rolle: Nicht jeder Mensch arbeitet automatisch völlig eigenverantwortlich und selbstorganisiert. Viele brauchen Orientierung, Feedback und soziale Einbindung.

Arbeitsweg

Hinzu kommt ein gesundheitlicher Aspekt: Die räumliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben hat einen hohen Wert. Der Weg zur Arbeit kann mehr als Pendelzeit sein; dieser hilft, sich mental auf den Arbeitstag einzustellen und später wieder abzuschalten. Zudem

bauen manche Arbeitnehmer*innen hier bereits ihre Sporteinheiten des Tages ein.

Arbeitnehmerschutz

Aus arbeitsmedizinischer Sicht darf außerdem der Arbeitnehmerschutz nicht vergessen werden. Die gesetzlichen Grundsätze des Arbeits- und Gesundheitsschutzes gelten selbstverständlich auch zu Hause. Ergonomische Arbeitsplätze, geeignete Bildschirme, ausreichend Bewegung, klare Arbeitszeiten und psychische Gesundheit bleiben auch bei Arbeiten von zu Hause zentrale Themen. In der Praxis sehen wir jedoch häufig improvisierte Arbeitsplätze, fehlende ergonomische Ausstattung oder dauerhafte digitale Erreichbarkeit.

Hybride Lösung

Aus meiner Erfahrung mit Unternehmen zeigt sich klar: Für viele Tätigkeiten, Teams und Menschen ist die Arbeit vor Ort langfristig die produktivere, sicherere und gesündere Lösung. Wenn Homeoffice eingesetzt wird, dann idealerweise nicht über pauschale Modelle, sondern über differenzierte und klar geregelte hybride Lösungen. So wird die Arbeit von zu Hause aus zu einer sinnvollen Ergänzung – nicht zum Ersatz für persönliche Zusammenarbeit, Teamkultur, Innovation, persönliche Führung und gesunde Arbeitsstrukturen.

Besser arbeiten mit kurzen, gezielten Pausen

Schon wenige Minuten Pause können einen großen Unterschied machen. Regina Bauer, MSc, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg, erklärt, wie Mikropausen die Konzentration fördern, Stress reduzieren und die Leistungsfähigkeit erhalten.

Sie gähnen häufig oder können sich schlecht konzentrieren? Machen Sie doch mal eine Pause! Bereits nach 45 bis 60 Minuten sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Zwischendurch immer wieder mal kleine Pausen einzulegen, steigert die Produktivität um bis zu 20 Prozent, reduziert Fehler und beugt kognitiver Übermüdung vor.

Wie Mikropausen wirken

Mikropausen sind bewusste, sehr kurze Unterbrechungen der Tätigkeit. Sie dauern meist zwi-

„Mikropausen über den Tag verteilen“



SN/AMD SALZBURG

Regina Bauer, MSc, Arbeits- und Organisationspsychologin



SN/ADOBE STOCK/PIXEL-SHOT

schon 30 Sekunden und zwei Minuten. „In dieser Zeit kann das Gehirn regenerieren, was zu kognitiver Erholung führt. Zusätzlich werden Nacken, Rücken, Augen und andere Körperteile entlastet. Bewusste Atmung und Achtsamkeitsübungen dienen der Stressregulation“, erklärt Regina Bauer, MSc, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg. Damit Mikropausen möglichst effizient wirken, sollten sie regelmäßig über den Tag verteilt und bewusst sowie flexibel an die eigenen Bedürfnisse angepasst umgesetzt werden.

Einfache Strategien nutzen

Um Mikropausen konsequent in den Arbeitsalltag zu integrieren, empfiehlt es sich, einfache und alltagstaugliche Strategien zu nutzen. Digitale Timer oder spezielle Apps können dabei helfen, regelmäßige Erinnerungen einzubauen. Ebenso sinnvoll ist es, Pausen an bestehende Routinen zu koppeln – etwa nach Meetings bewusst kurz innezuhalten. Auch kleine Übergänge im Arbeitsalltag, wie der Weg zur Kaffeemaschine oder zum Drucker, lassen sich gezielt als kurze Erholungsphasen nutzen.

Tipps für Mikropausen



Körperübungen:

den Nacken langsam auf- und abrollen, die Schultern lockern oder sich strecken



Atemübungen:

4-7-11-Methode anwenden – 4 Sekunden lang einatmen, 7 Sekunden lang ausatmen und 11 Mal wiederholen



Augenübungen:

etwa aus dem Fenster in die Ferne blicken, um die Augen zu entlasten



Achtsamkeit trainieren:

1 Minute lang nichts tun oder bewusst am Kaffee riechen



Visualisierung:

an den letzten Urlaub oder einen Lieblingsplatz denken



Visuelle oder taktile Anker nutzen:

Fotos anschauen oder inspirierende Sprüche lesen

conova – immer noch in Bewegung

Gesundheit ist bei conova kein Zusatzangebot, sondern ein wesentlicher Bestandteil unserer Unternehmenskultur. Als Full-Service-IT-Dienstleister schaffen wir seit vielen Jahren Rahmenbedingungen, die Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbinden.



SN/LEOPOLD

Gemeinsam unterwegs – auch abseits des Arbeitsalltags.

Mit flexiblen Arbeitszeitmodellen, vielfältigen Gesundheitsangeboten und einer Kultur, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, investieren wir bewusst in das, was unseren Unternehmenserfolg ausmacht: unsere Mitarbeiter:innen und ihr Wohlbefinden.

Gesundheit aktiv weiterdenken

Die Arbeitswelt befindet sich im stetigen Wandel. Neue Technologien, steigende Anforderungen und organisatorische Entwicklungen prägen den Berufsalltag. Bei conova sind wir überzeugt, dass nachhaltiger Unternehmenserfolg nur möglich ist, wenn Gesundheit aktiv mitgedacht wird. Deshalb verstehen wir Betriebliche Gesundheitsförderung nicht als einmalige Initiative, sondern als kontinuierlichen Entwicklungsprozess.

„Wir schaffen ein gesundes Arbeitsumfeld, in dem Menschen langfristig erfolgreich und mit Freude arbeiten können.“

Andrea Reiter, Head of Department HR & Administration

Bewährte Maßnahmen mit Wirkung

Viele Maßnahmen sind heute fester Bestandteil unseres Arbeitsalltags. „Frischlufte Outdoor Fitness“ begleitet unser Team bereits seit sieben Jahren. Auch der Salzburger Businesslauf zählt längst zu den Fixpunkten im Jahreskalender und steht für Bewegung, Teamgeist und gemeinsames Erleben. Ergänzt wird das Angebot durch individuelle Homeoffice-Möglichkeiten, flexible Arbeitszeiten und die erfolgreiche Einführung der 4-Tage-Woche.

Ein Weg, der weitergeht

Eine zentrale Rolle spielt die langjährige Zusammenarbeit mit dem AMD Salzburg. Gemeinsam entwickeln wir unser Gesundheitsangebot weiter und greifen aktuelle Entwicklungen sowie die Bedürfnisse unserer Mitarbeiter:innen auf. Dazu gehören regelmäßige Präventionsmaßnahmen für die körperliche und mentale Gesundheit.

Ein Zeichen dieses Engagements ist das BGF-Gütesiegel der ÖGK, welches seit Jahren unseren Zugang zur betriebli-



SN/CONOVA

Fit im Job. Stark im Team.

chen Gesundheitsförderung unterstreicht. Für uns ist dieser Prozess deutlich mehr als die Bestätigung bestehender Maßnahmen. Er bietet die Chance, Bewährtes weiterzuentwickeln und neue Impulse aufzunehmen.

Denn eines hat sich in den vergangenen Jahren nicht verändert: Wir sind immer noch in Bewegung – und werden es in Zukunft auch bleiben.

Kontakt:

conova

Karolingerstraße 36a,
5020 Salzburg
Tel.: +43 662 /2200-0
WWW.CONOVA.COM



Mehr Rücksicht auf Wechseljahre im Job

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt und betreffen alle Frauen, auch im Berufsleben. Trotzdem wird das Thema im Arbeitsalltag oft ausgeklammert. Ein offener, sachlicher Umgang fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Wie stark sich hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre auswirken, ist individuell sehr unterschiedlich. Während manche Frauen kaum



„Das Thema Wechseljahre in der Arbeit enttabuisieren“

Dr. Brigitte Schulz,
Arbeitsmedizinerin



SN/ADOBESTOCK/IMMAGEPHOTOS

Einschränkungen erleben, benötigen andere vorübergehend mehr Unterstützung, auch im Arbeitsalltag. Deshalb ist es wichtig, Rahmenbedingungen zu schaffen, die flexibel auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen. „Entscheidend ist, dass das Thema im Betrieb enttabuisiert wird und Frauen die Möglichkeit haben, offen darüber

zu sprechen, ohne Nachteile befürchten zu müssen“, erklärt Dr. Brigitte Schulz, Arbeitsmedizinerin beim AMD Salzburg.

Herausforderungen im Arbeitsalltag

In der Praxis zeigen sich oft Hürden: Wechseljahre werden im Arbeitskontext häufig ignoriert, tabuisiert und als reine

Privatsache angesehen. Viele Frauen sprechen aus Angst vor Stigmatisierung oder Nachteilen nicht darüber und arbeiten trotz Einschränkungen weiter. Führungskräfte haben oft kaum Wissen über die Auswirkungen auf den Alltag, wodurch Verständnis und Unterstützung fehlen. Zudem mangelt es in vielen Unternehmen an klaren Zuständigkeiten, Leitlinien und vertraulichen Anlaufstellen. Das führt dazu, dass sich betroffene Frauen alleingelassen fühlen. Betriebe verlieren Produktivität und Know-how.

Sensibilisierung und gezielte Maßnahmen

Um diese Lücken zu schließen, braucht es Informationsangebote, Sensibilisierung von Führungskräften und vertrauliche Ansprechpersonen, die Orien-

tierung und Sicherheit geben können. „Ein verständnisvolles Umfeld und konkrete Maßnahmen – etwa flexible Pausen, angepasste Arbeitszeiten oder Rückzugsmöglichkeiten – können hier bereits viel bewirken“, erklärt Brigitte Schulz.

Ebenso wichtig ist eine Unternehmenskultur, die Gesundheit als gemeinsamen Auftrag versteht. „Ein bewusster Umgang mit den Wechseljahren ist kein ‚Extra‘. Unternehmen, die sich mit dem Thema aktiv auseinandersetzen, profitieren auf diese Weise mehrfach: Sie stärken die Bindung erfahrener Mitarbeiterinnen, reduzieren Fehlzeiten und sichern wertvolles Know-how. Gleichzeitig signalisieren sie Wertschätzung und schaffen ein modernes, gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld“, sagt die erfahrene Arbeitsmedizinerin.

Die vier Phasen der Wechseljahre

- **Prämenopause (ab ca. 40):** Zyklus wird unregelmäßig, Hormonproduktion nimmt langsam ab (vor allem Progesteron), typische Anzeichen wie Zwischenblutungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme
- **Perimenopause:** rund um die letzte Periode, Zyklusabstände werden länger, Blutungen sind schwächer, Östrogenproduktion nimmt stark ab, stärkste Beschwerden (z. B. Hitzewallungen, Schlafprobleme)
- **Menopause:** Zeitpunkt der letzten Regelblutung (nach zwölf Monaten ohne Blutung rückblickend bestätigt)
- **Postmenopause:** beginnt ein Jahr nach der letzten Periode, Hormonhaushalt stabilisiert sich, Beschwerden lassen teils nach, Gesundheitsvorsorge wichtig

AMD-Tipps für Entlastung am Arbeitsplatz

- **Flexible Pausenregelungen** sowie verschiedene Arbeitsmodelle wie Homeoffice oder individuell angepasste Arbeitszeiten
- **Optimierte Arbeitsumgebung** wie eine bessere Temperaturregulierung, Rückzugsräume, eventuell abgeänderte Kleidungsvorgaben
- **Gezielte Gesundheitsförderung** in Bezug auf Bewegung, Ernährung und Resilienz
- **Maßnahmen zur Stressreduktion** wie zum Beispiel Atemübungen
- **Offene Gesprächskultur**, die das Thema enttabuisiert und Betroffenen den Austausch ermöglicht

Miele setzt auf gesunde Arbeitswelten

Arbeit, Familie und Gesundheit miteinander zu verbinden, ist für viele Unternehmen eine zentrale Herausforderung. Bei Miele Österreich ist genau dieser Anspruch seit Jahren Teil der Unternehmenskultur. Rund 450 Mitarbeitende in Salzburg sowie an weiteren Standorten profitieren von Maßnahmen, die weit über klassische Benefits hinausgehen.

Mit der Rezertifizierung des BGF-Gütesiegels unterstreicht Miele den hohen Stellenwert der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Unternehmen verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz: Körperliche Gesundheit, mentale Stärke, bewusste Ernährung und ein wertschätzendes Miteinander werden gemeinsam gedacht.

Von Resilienztrainings bis zum Bikeleasing

In den vergangenen Jahren wurden zahlreiche Angebote geschaffen und laufend verbessert – von Gesundheitsworkshops über Resilienztrainings bis hin zu Bewegungsangeboten, Bikeleasing und Vorsorgeinitiativen. Auch ergonomische Arbeitsplätze, mentale Gesundheit und Prävention stehen regelmäßig auf der Agenda. Ziel ist es, Mitarbeitende nicht nur punktuell zu unterstützen, sondern Gesundheit nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern.

Gesunde Ernährung

Ein neues Beispiel dafür ist das neue Kantinenkonzept am Standort Wien. Mit mehr Abwechslung, Qualität und einem stärkeren Fokus auf ausgewogene Ernährung soll die Mittagspause noch stärker zu einem Moment der Erholung und Stärkung werden.



Ein wertschätzendes Miteinander gehört zur Unternehmenskultur von Miele Österreich.



„Wir sehen es als unsere Aufgabe, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Menschen stärken – beruflich, gesundheitlich und persönlich.“

Mag. Claudia Moser-Krakowitz,
HR-Director Miele Österreich

Flexibilität in der Arbeit

Gleichzeitig bleibt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein wichtiger Schwerpunkt. Flexible Arbeitszeiten, Sabbaticals, Bildungskarenz, Papa-

monat und familienfreundliche Lösungen ermöglichen es Mitarbeitenden, berufliche Aufgaben mit privaten Lebenssituationen besser in Einklang zu bringen. Ergänzt wird dieses

Angebot durch Weiterbildungsmaßnahmen, Führungskräfteentwicklung und interne Trainings. Denn Miele möchte nicht nur attraktive Rahmenbedingungen bieten, sondern auch persönliche Entwicklung ermöglichen. Dass zahlreiche Mitarbeitende seit vielen Jahren Teil des Unternehmens sind, zeigt, dass Wertschätzung, Vertrauen und Zusammenhalt spürbar gelebt werden.

Clever essen und trinken, auch am Seminartag

Unser Gehirn ist ein echter Energieverbraucher. Gerade an langen Seminartagen ist eine konstante Versorgung entscheidend: Wer ausgewogen isst und ausreichend trinkt, bleibt konzentrierter, leistungsfähiger und beugt Müdigkeit vor.

Unser Gehirn benötigt rund 20 Prozent der täglich erforderlichen Energie. Gerade in Besprechungen ist dieser Bedarf besonders hoch – denn Aufmerksamkeit, Entscheidungsfähigkeit und Kommunikation verlangen eine konstante geistige Leistungsfähigkeit. „Wer regelmäßig trinkt und isst, unterstützt Konzentration, Wohlbefinden und eine gleichmäßige Energieversorgung während langer Seminartage“, erklärt die AVOS-Diätologin Brigitte Böhm-Klabischnig.

Energieschub durch Ernährung

Ein ausgewogenes Frühstück bildet die Basis für einen guten Start. Kleine, ausgewogene Zwischenmahlzeiten liefern rasch Energie, reduzieren Leistungstiefs und unterstützen in stressigen Situationen. Obst, Nüsse oder Vollkornsnacks eignen sich dafür besonders gut.

Sehr zucker- und fettreiche Snacks sind hingegen deutlich weniger geeignet. „Sie fördern unbewusstes Naschen, sättigen nur kurz und lösen danach rasch wieder Hunger aus“, sagt die Ernährungsexpertin. Das Mittagessen hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit am Nachmittag: Leichte, ausgewogene Mahlzeiten sind meist besser geeignet als sehr schwere oder fettreiche Speisen, weil sie weniger belasten und das typische Mittagstief eher abmildern können.



SNIA DOBE STOCK/CHALEARMAT (GROSS), SNAVOS/AMD SALZBURG (KLEIN)

Wasser jederzeit griffbereit
Ebenso entscheidend ist ausreichendes Trinken: Schon leichter Flüssigkeitsmangel kann die Aufmerksamkeit reduzieren. Wasser sollte daher als Hauptgetränk jederzeit



„Regelmäßig essen und trinken erhält die Leistungsfähigkeit.“

Brigitte Böhm-Klabischnig,
Diätologin

griffbereit sein. Ergänzend eignen sich ungesüßte Tees sowie 100 Prozent reine, mit Wasser verdünnte Obstsäfte. Kaffee kann die Konzentration steigern, sollte aber gezielt eingesetzt werden. Empfehlenswert

ist eine Tasse am Vormittag und eine nach dem Mittagessen. „Viele kleine Tassen über den Tag verteilt oder Kaffee als Mahlzeitenersatz sind weniger sinnvoll, da sie Nervosität fördern und die individuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können“, sagt Brigitte Böhm-Klabischnig.

Schnell Verfügbares

Abschließend noch ein Tipp: Eine Umgebung mit leicht zugänglichen gesunden Optionen – Wasser, Obst, Gemüse oder Vollkornsnacks – erleichtert bewusste Entscheidungen im Alltag. Menschen greifen häufig zu dem, was schnell verfügbar ist. So bleiben die Teilnehmenden auch an langen Seminartagen fitter, konzentrierter und leistungsfähiger.



Beispiele für Energie & Konzentration

Frühstück:

- Vollkornbrot + Hummus + Gemüse
- warmes gegartes Getreide + Obst + Nüsse

Liefert Energie für den Vormittag, fördert Konzentration.

Vormittag & Kurzpausen:

- Wasser griffbereit; laufend trinken
- 1 Tasse Kaffee oder ungesüßter Tee

Unterstützt Konzentration, gegen Flüssigkeitsmangel.

- Nüsse; saisonales Obst; Joghurt; Gemüsesticks etc.
- Hilft, längere Esspausen zu vermeiden.

Mittagessen:

- Gemüsegerichte mit Vollkorngetreide, etwa Bowls
 - Salate mit Hülsenfrüchten/ Hähnchen + Vollkornbrot
- Mildert „Mittagstief“ ab.

Nachmittag:

- Wasser weiter regelmäßig trinken

Nachmittagsnack:

- Obst, Nüsse oder Gemüsesticks + Dip
 - Vollkornweckerl mit leichtem Belag
- Reduziert natürliches Leistungstief.

Wenn Wohlbefinden Teil der Unternehmenskultur ist

Gesundheit beginnt dort, wo Menschen gern arbeiten. Deshalb setzt SPAR mit den Tochterunternehmen INTERSPAR und Spar European Shopping Centers auf Rahmenbedingungen, die das körperliche und mentale Wohlbefinden fördern, den Zusammenhalt stärken und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie unterstützen. Gesundheit wird als Verantwortung gegenüber den Mitarbeitenden verstanden.



Ausgezeichnete Rahmenbedingungen

Zu einem gesunden Arbeitsumfeld gehört für SPAR auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Flexible Arbeitszeitmodelle, planbare Dienste und individuelle Lösungen unterstützen unterschiedliche Lebenssituationen und sorgen für Verlässlichkeit.

Für das umfangreiche Engagement im Bereich Gesundheit wurde SPAR bereits mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und dem staatlichen Gütezeichen „berufundfamilie“.

Mit ganzheitlichen Maßnahmen in die Zukunft

„Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind die Grundlage für unseren langfristigen Erfolg. Deshalb verfolgen wir bewusst einen ganzheitlichen Ansatz und verbinden Gesundheitsförderung mit Familienfreundlichkeit und gelebten Unternehmenswerten. Denn wer Verantwortung für die Mitarbeitenden übernimmt, schafft nicht nur ein attraktives Arbeitsumfeld, sondern stärkt auch die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens“, betont SPAR-Vorstandsvorsitzender Hans K. Reisch.

Die Arbeitswelt hat sich stark verändert – umso wichtiger ist der ganzheitliche Blick auf das Thema Gesundheit. Bei SPAR stehen der Mensch und Werte wie Verantwortung, Miteinander, Herzlichkeit und Sicherheit im Mittelpunkt. Ziel ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeitende langfristig wohlfühlen, sich weiterentwickeln und gesund bleiben können.

Für ein starkes Gesundheitsbewusstsein

Ein zentraler Bestandteil ist die Initiative „Gesund bei SPAR“.

Sie bündelt seit vielen Jahren vielfältige Angebote und Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Vorsorge und mentale Gesundheit. Dazu gehören zahlreiche gesundheitsfördernde Programme und Maßnahmen für alle Unternehmensbereiche – diese reichen von Vorsorgeuntersuchungen über gemeinsame sportliche Aktivitäten bis hin zu Vorträgen und betrieblicher Sozialberatung.

Besonderes Augenmerk legt SPAR auf die Gesundheit direkt am Arbeitsplatz. So organisieren beispielsweise Ge-

sundheitsbeauftragte in den INTERSPAR-Hypermärkten Initiativen vor Ort und stehen als Ansprechpartner:innen zur Verfügung. Gemeinsam mit Expert:innen aus Arbeitsmedizin und -psychologie werden hier Angebote in den Arbeitsalltag integriert. Auch Führungskräfte spielen dabei eine wichtige Rolle: Schulungen und Weiterbildungsangebote sensibilisieren sie für die Bedürfnisse ihrer Teams und helfen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und ein wertschätzendes Arbeitsumfeld zu schaffen.



Erste-Hilfe-Koffer bis Herbst 2027 anpassen

Seit Oktober 2025 gilt die neue ÖNORM Z 1020:2025 für Erste-Hilfe-Koffer in Betrieben. Sie bringt einen einheitlichen Standardkoffer, aktualisierte Inhalte und mehr Flexibilität bei der Anzahl der benötigten Koffer – besonders für Bürobetriebe.



SN/AMD SALZBURG

„Neue
Regelung
erleichtert
den Schutz.“

Michael Graf, Sicherheitskraft

Arbeitgebende sind gesetzlich verpflichtet, ausreichend Ersthelfende auszubilden und geeignete Erste-Hilfe-Koffer bereitzustellen. Mit Oktober 2025 ist die neue ÖNORM Z 1020:2025 in Kraft getreten. Sie ersetzt die bisherigen zwei Koffergrößen durch einen einheitlichen Standardkoffer. Die wichtigsten Änderungen betreffen sowohl die Anzahl der benötigten Koffer als auch deren Ausstattung.

„Künftig kann die Anzahl der benötigten Erste-Hilfe-Koffer eigenständig evaluiert und



SN/SHUTTERSTOCK/PIXEL SHOT

festgelegt werden. Ausschlaggebend sind dabei die Anzahl der Beschäftigten, das betriebliche Gefahrenpotenzial sowie die Erreichbarkeit der Koffer. Diese neue Regelung bringt insbesondere für Bürobetriebe mit geringem Verletzungsrisiko eine deutliche Erleichterung“, erklärt Michael Graf, Si-

cherheitsfachkraft beim AMD Salzburg.

Inhalt auf dem neuesten Stand

Auch der Inhalt der Erste-Hilfe-Koffer wurde an den aktuellen Stand der Technik angepasst. Einige bisherige Bestandteile entfallen oder wur-

den verändert. Neu hinzu kommen unter anderem Desinfektionstücher, eine Atemschutzmaske, ein aluminiumbedampftes Verbandtuch sowie Kältekompressen.

Was jetzt für Betriebe zu tun ist

Bestehende Erste-Hilfe-Koffer können weiterhin verwendet werden. Für die neuen Bestandteile bieten Hersteller passende Ergänzungssets an. Die verpflichtende Nachbestückung muss bis Oktober 2027 erfolgen. Fehlende Artikel sind mindestens ein Mal jährlich zu ergänzen. Darüber hinaus müssen Erste-Hilfe-Koffer gut sichtbar und mit einem Hinweisschild gekennzeichnet sein. Die Namen der Ersthelfenden müssen im Betrieb ersichtlich gemacht werden.

3 Tipps für eine effiziente Umsetzung:

- **Tipp 1 – Material:** Im Zuge der Umstellung empfiehlt es sich, die Anwendung des Erste-Hilfe-Materials als Schwerpunkt in die wiederkehrende Unterweisung aufzunehmen. Die Expert*innen des AMD Salzburg unterstützen Sie dabei gern.
- **Tipp 2 – Pflasterspender:** Ein zusätzlicher Pflasterspender in unmittelbarer Nähe des Erste-Hilfe-Koffers reduziert die Notwendigkeit, den Koffer häufig zu öffnen, und trägt zu einer besseren Ordnung bei.
- **Tipp 3 – Haltbarkeitsdatum:** Sterilteile wie z. B. Wundkompressen weisen eine Verwendbarkeit von fünf Jahren auf. Viele Produkte sind auch mit einer Haltbarkeit von bis zu zwanzig Jahren erhältlich – oft zu nur geringfügig höheren Kosten.

Jetzt auf PFAS-freie Feuerlöscher umsteigen

Feuerlöscher gehören zu den grundlegenden Brandschutzmaßnahmen in jedem Betrieb. Viele Schaumlöscher enthalten jedoch PFAS-Stoffe, die sich in der Umwelt anreichern und nur schwer abbaubar sind. Auch bei nicht eindeutig identifizierbaren Schaumlöschern wird sicherheitshalber von PFAS ausgegangen.

Aktuell wird der Einsatz von PFAS schrittweise gesetzlich verschärft bzw. verboten.

Da sämtliche Übergangsfristen im Jahr 2030 auslaufen, sollten Unternehmen frühzeitig aktiv werden. Lesen Sie hier die Empfehlungen des AMD Salzburg, warum ein Umstieg sinnvoll ist und welche Maßnahmen nötig sind:



Arbeiten mit Sinn. Gesundheit im Fokus.

Die Caritas Salzburg verbindet gesellschaftlichen Auftrag mit modernen Arbeitsbedingungen.
Wer bei uns arbeitet, gestaltet nicht nur das Leben anderer mit – sondern achtet auch auf das eigene.



Förderung von Bewegung und Teamgeist durch die Teilnahme an regionalen Laufveranstaltungen – Startgeld und Lauf-shirt übernehmen Arbeitgeberin und Betriebsrat.



Vor-Ort-Fahrradcheck inklusive – das Team des carlavelorep prüft die Fahrräder der Caritas-Mitarbeiter*innen auf Fahr-sicherheit und StVO-Tauglichkeit.



„Gesunde Arbeitsbedingungen sind für uns kein Zusatzangebot, sondern eine Grundhaltung – weil gute Arbeit nur dort entsteht, wo Menschen sich wohlfühlen.“
Martina Staudinger, Teamleitung HR, Caritas Salzburg

Als eine der größten sozialen Arbeitgeber*innen im Bundesland Salzburg bietet die Caritas rund 760 Mitarbeitenden in vielfältigen Arbeitsfeldern verlässliche Rahmenbedingungen und echte Entwicklungsmöglichkeiten. Dabei ist klar: Gute Arbeit braucht ein gesundes Umfeld.

Gemeinsam mit dem AMD Salzburg setzt die Caritas gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge – von klassischen arbeitsmedizinischen Angeboten bis zu präventiven Initiativen für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Als zertifizierte familienfreundliche Arbeitgeberin schafft die Caritas Rahmenbedingungen, die auf die Lebensrealitäten der Mitarbeitenden abgestimmt sind: Fle-

xible Arbeitszeiten, Telearbeit und individuelle Lösungen ermöglichen eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben. Gleichzeitig investiert sie in die Entwicklung ihrer Führungskräfte, etwa durch Programme zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und gesundem Führen.

Was die Caritas auszeichnet, ist nicht nur ihre Größe und Erfahrung als Teil der größten Non-Profit-Organisation Österreichs – sondern auch die Vielfalt an Menschen, Perspektiven und Möglichkeiten.

Wer eine sinnvolle Tätigkeit in einem wertschätzenden Umfeld sucht, das die Gesundheit ernst nimmt, entdeckt seine Möglichkeiten bei der Caritas Salzburg hier:

[CARITAS-SALZBURG.AT/JOBS](https://caritas-salzburg.at/jobs)

Caritas Salzburg als Arbeitgeberin

- Job/Top-Sharing wird unterstützt
- Familienzuschuss pro Kind
- Gleitzeit und Telearbeit (Homeoffice)
- Flexible Arbeits- und Lebenszeitmodelle: Sabbatical, Bildungsteilzeit, Alterskarenz, verlängerte Elternkarenz
- Klimaticket Salzburg
- 37-Stunden-Woche bei Vollzeit

**Caritas
&Du**

Mentale Fallen erkennen und gegensteuern

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir fühlen, handeln und mit Herausforderungen umgehen. Gerade im Arbeitsalltag geraten viele Menschen unbewusst in mentale Fallen – mit Folgen für Motivation, Stimmung und Zusammenarbeit. Die gute Nachricht: Sie können lernen, bewusster damit umzugehen.

Unsere Gedanken haben großen Einfluss auf Gefühle, Wohlbefinden und Verhalten. Sie prägen, wie wir Situationen wahrnehmen, bewerten und darauf reagieren – privat genauso wie im Arbeitsalltag. Viele Bewertungen laufen dabei ganz automatisch ab. „Nicht nur das, was im Job tatsächlich passiert, wirkt sich auf



Mag. Sandra Kröll, Arbeits- und Organisationspsychologin



uns aus, sondern vor allem die Bedeutung, die wir einer Situation geben“, erklärt Mag. Sandra Kröll, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg.

Gedanken sind nicht zwingend Tatsachen

Ein typisches Beispiel aus dem Berufsalltag: Während eines Vortrags gähnen Zuhörende, schauen aufs Handy oder verlassen kurz den Raum. Schnell entstehen Gedanken wie: „Mein Vortrag ist langweilig“ oder „Die interessieren sich nicht für das, was ich sage“.

Genau diese Bewertungen können Stress, Unsicherheit oder Ärger auslösen. Dabei ist oft gar nicht klar, ob die eigene

Interpretation stimmt. Vielleicht war jemand müde, abgelenkt oder musste dringend telefonieren. „Gedanken fühlen sich oft wie Tatsachen an – sie sind aber zunächst nur unsere persönliche Bewertung einer Situation. Trotzdem beeinflussen sie unmittelbar, wie wir uns fühlen und verhalten“, sagt Sandra Kröll.

Mentale Fallen sind belastende Denkmuster

Die starke Wirkung unserer Gedanken kann dazu führen, dass Menschen in sogenannte mentale Fallen geraten – das sind Denkmuster, die belasten, verunsichern oder unnötig Druck erzeugen. Gerade im Berufsalltag gelangen viele

Menschen immer wieder in solche automatischen Gedankenschleifen.

Eine häufige mentale Falle sind unrealistische Erwartungen an sich selbst. „Viele Beschäftigte setzen sich zu hohe Ziele, planen endlose To-do-Listen und erwarten permanent Höchstleistung. Die Folge sind Frust und Unzufriedenheit, weil die eigenen Ansprüche kaum erfüllbar sind“, erklärt die Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie rät: „Setzen Sie bewusst Prioritäten, planen Sie Ziele realistisch und konzentrieren Sie sich auf einzelne, machbare Schritte.“

Weitere mentale Fallen und mögliche Lösungsansätze finden Sie in der Infobox.



3 mentale Fallen & Lösungen im Job

Ständiges Vergleichen

Man misst den eigenen Wert ständig an den Leistungen und Erfolgen anderer.

Folge:

Neid, Minderwertigkeitsgefühle, sinkendes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit

Lösung:

Fokus auf eigene Entwicklung und Ziele; Anerkennung der eigenen Einzigartigkeit

Angst vor Fehlern

Lähmt Entscheidungsfreude und Innovation.

Folge:

Vermeidung von Verantwortung, keine neuen Lösungsansätze, Stillstand, innere Anspannung

Lösung:

Fehler als Lernchance begreifen; offene Fehlerkultur fördern; Irrtümer erlauben

Eingeschränkte Perspektive

Man betrachtet Situationen nur aus der eigenen Sichtweise, ohne andere Blickwinkel.

Folge:

Konflikte durch Missverständnisse, starre Haltung, Vorurteile

Lösung:

Andere Sichtweisen einholen, Empathie üben; Fragen stellen

FH Salzburg: Gesundheit als Teil der Crew-Campus-Kultur

An der FH Salzburg ist Gesundheitsförderung ein integraler Bestandteil des Arbeitsalltags. Sie schafft Rahmenbedingungen, die Motivation fördern, Potenziale entfalten und das langfristige Wohlbefinden stärken.

Als „Crew Campus“ verbinden wir Menschen aus Lehre, Forschung und Verwaltung, um gemeinsam die Zukunft der Hochschule zu gestalten. Diversität, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung prägen den Arbeitsalltag an der FH Salzburg. Flexible Arbeitszeitmodelle, eine Kultur der Offenheit, Wertschätzung und des respektvollen Miteinanders sowie Gestaltungsspielräume und eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben unterstützen die körperliche, mentale und soziale Gesundheit gleichermaßen.

Ganzheitliche Angebote

Die Betriebliche Gesundheitsförderung setzt auf nachhaltige Angebote, die Mitarbeitende in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitssituationen unterstützen. So vermittelt der Workshop „Healthy Aging @ Work“ aktuelle Erkenntnisse zu gesundem Altern und langfristiger Leistungsfähigkeit. Business Yoga schafft Raum für Bewegung und Entspannung, während eine Basenfasenwoche Impulse für eine bewusste Ernährung und einen gesunden Lebensstil bietet.

Individuelle Unterstützung und Beratung

Ergänzend stehen individuelle Coachingangebote zur Verfügung. In bis zu drei vertraulichen Sitzungen können Fra-



Gesundheitsförderung an der FH Salzburg: Raum für Entwicklung, Bewegung und Wohlbefinden.

gestaltungen und Herausforderungen reflektiert und neue Perspektiven entwickelt werden. Professionelle Coaches begleiten diesen Prozess und helfen, Lösungen zu erarbeiten sowie Entwicklungspotenziale sichtbar zu machen.

Bewegung und aktive Mobilität

Bewegung im Alltag ist ein weiterer zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung. Im Rahmen des Projekts „FH Salzburg aktiv mobil“ erhalten Mitarbeitende Anregungen und fachliche Unterstützung, um aktive Mobilität stärker in ihren Alltag zu integrieren. Vorträge, Informationsangebote und freiwillige Gesundheits-Checks begleiten alle, die ihren Arbeitsweg künftig vermehrt zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen möchten.

Nachhaltige Wirkung

Gesundheitsförderung an der FH Salzburg ist kein punktuellles Angebot, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Die Rahmenbedingungen stärken Menschen, fördern den Austausch und geben Raum für persönliches Wachstum. So entsteht ein Arbeitsumfeld, in dem sich Mitarbeitende langfristig entfalten und gemeinsam zur erfolgreichen Weiterentwicklung der FH Salzburg beitragen.

Ausgezeichnet

Auszeichnungen wie das BGF-Gütesiegel der ÖGK, das Zertifikat „Familienfreundliche Hochschule“ sowie die Zertifizierung ZukunftVIELFALT® unterstreichen die hohe Qualität, die gelebte Diversity-Orientierung und die Nachhaltigkeit der Gesundheitsförderung an der FH Salzburg.

Gesundheitsförderung an der FH Salzburg

- Crew Campus: wertschätzende Zusammenarbeit auf Augenhöhe
- Gesund arbeiten: Ganzheitliche Gesundheitsförderung für Körper und Geist
- Work-Life-Balance: Flexible Arbeitsmodelle & familienfreundliche Rahmenbedingungen
- Persönliche Entwicklung: Coaching, Weiterbildungs- und Gesundheitsangebote
- Aktiv & mobil: Unterstützung für Bewegung und nachhaltige Mobilität im Alltag
- Ausgezeichnet: BGF-Gütesiegel, Zertifikat „Familienfreundliche Hochschule“ & Zertifizierung ZukunftVIELFALT®

Jetzt informieren & Teil der Crew Campus werden:

WWW.FH-SALZBURG.AC.AT



„Crew Campus verkörpert Vielfalt, Zusammenhalt, Wertschätzung und Gesundheit.“

Gemeinsam gesund durchs Leben gehen

Gesundheit beginnt im Alltag. Genau hier setzt die AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH an und begleitet Menschen in Salzburg in allen Lebensphasen.

Als gemeinnützige Organisation für Gesundheitsförderung und Prävention ist AVOS in Salzburg seit vielen Jahrzehnten etabliert.

Mit vielfältigen Angeboten in unterschiedlichen Lebensbereichen werden Menschen dabei unterstützt, gesund zu bleiben – von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter. Ob Zahngesundheit in Kindergär-

ten, Programme in Schulen oder Angebote für Privatpersonen: AVOS ist dort aktiv, wo Menschen leben und arbeiten.

Mit evidenzbasierten Programmen, individueller Beratung und starken Kooperationen mit Stadtteilen, Bildungseinrichtungen, Pflegeeinrichtungen und weiteren Partnern stärkt AVOS Gesundheitskompetenz nachhaltig. Ziel ist es,

gesundheitsfördernde Lebensbedingungen zu schaffen und die Menschen in Salzburg in jeder Lebensphase bestmöglich zu begleiten.

Auf dieser Seite erhalten Sie einen Einblick, wie das multidisziplinäre Team von AVOS Gesundheit ganz konkret in Ihren Alltag bringt und in den unterschiedlichen Lebenswelten fördert.



„Prävention ist Zukunft“

Mr Dr. Holger Förster,
AVOS-Präsident



„Befähigen statt belehren“

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



„Wir begleiten individuell“

Melanie Benzinger, BSc,
Bereichsleitung Therapie



„Gesundheit früh stärken“

Mag.a Lydia Gruber,
Bereichsleitung Prävention

„Als Kinderarzt erlebe ich täglich, wie stark ein gutes und langes Leben von früher Vorsorge abhängt. Gesundheit entsteht im Alltag. Wir von AVOS unterstützen Menschen in Salzburg dabei, ihre Gesundheit zu gestalten. Denn nur wer Risiken erkennt und Vorsorgeangebote nutzt, kann lange gesund und aktiv bleiben. Dafür braucht es verlässliche Rahmenbedingungen: Öffentliche Mittel für Prävention sind keine Kosten, sondern eine Investition in die Gesundheit von uns allen und künftigen Generationen. Dafür setzen wir uns Tag für Tag ein.“

„Gesundheit begleitet uns ein Leben lang – im Alltag, in der Familie und in der Schule. Genau hier setzt AVOS an: Wir erreichen Menschen in Salzburg direkt und unterstützen sie dabei, ihre Gesundheit aktiv mitzugestalten. Im Mittelpunkt steht das Befähigen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Zielgruppen dort, wo das Leben stattfindet – niederschwellig, alltagsnah und für viele kostenlos möglich. So stärken wir Selbstwirksamkeit und helfen Menschen, gesunde Entscheidungen im eigenen Umfeld leichter zu treffen.“

„Bei AVOS steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Zentrum. Unser Therapieangebot umfasst Ergotherapie sowie Logopädie für Kinder und Erwachsene. Ergänzend bieten wir Physiotherapie für Erwachsene und ältere Menschen nach einem Schlaganfall. Zwei Beispiele: Ein Kind verbessert spielerisch seine Sprache, während eine ältere Person nach einem Schlaganfall wieder sicher gehen lernt. Wir arbeiten praxisnah und eng abgestimmt mit dem persönlichen Umfeld. So entsteht Therapie, die im Alltag spürbar hilft.“

„Prävention heißt für uns, Gesundheit früh zu stärken und Krankheiten alltagsnah vorzubeugen. Wir begleiten Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Kursen und Schulungen, die direkt umsetzbares praxisnahes Wissen vermitteln. Unter anderem unterstützen wir Kinder und Jugendliche mit Übergewicht dabei, spielerisch gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, bieten Kurse für Gesundheitsförderung im Alltag, ein Leben ohne Nikotin sowie zur Sturzprävention an und begleiten Menschen mit Herzinsuffizienz im Umgang mit der Erkrankung.“



SHUTTERSTOCK/STOCK/STOCK/STOCK (GROSS OBEN); AVOS/AMD SALZBURG (7) (KLEIN UNTEN)



„Gesundheit
in die
Lebenswelten
bringen“

Mag. Patricia Lehner,
Bereichsleitung Regionale
Gesundheitsförderung

„Regionale Gesundheitsförderung bedeutet für uns, Gesundheit direkt in die Lebenswelten der Menschen zu bringen. Wir setzen Projekte unter anderem in Stadtteilen, Seniorenheimen und anderen kommunalen Einrichtungen um, die genau auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt sind. Gemeinsam mit Partnern vor Ort entwickeln wir Maßnahmen, die Bewegung fördern, gesunde Ernährung erleichtern oder das soziale Miteinander stärken. So schaffen wir nachhaltige Strukturen, um Gesundheitsförderung in den Alltag zu integrieren.“



„Praxisnahe
Angebote als
Erfolgsfaktor“

Mag. Dr. Christine Winkler-Ebner,
Bereichsleitung Gesundheitsförderung
in Bildungseinrichtungen

„Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen stärkt Kinder und Jugendliche früh für ein gesundes Leben – und das in ihrer Lebensumwelt. Bei AVOS unterstützen wir Pädagog*innen und Einrichtungen mit bedarfsorientierten Angeboten: Wir nehmen uns Zeit und beraten vor Ort. Ein Beispiel: Gemeinsam mit Schulen erörtern wir Bewegungsmöglichkeiten im Schulgebäude oder stärken das Wohlbefinden durch Vermittlung von gezielten Angeboten. So wird Gesundheit Schritt für Schritt im Alltag verankert – nachhaltig und für alle gut umsetzbar.“



„Zahnpflege
spielerisch
vermitteln“

MMag. Rafael Paulischin-Hovdar,
Bereichsleitung Zahngesundheit

„Gesunde Zähne von Anfang an – das ist das Ziel unseres Zahngesundheitsprogramms bei AVOS. Wir gehen direkt in Kindergärten, Schulen sowie allgemeine Sonderschulen und zeigen Kindern spielerisch, wie richtige Zahnpflege funktioniert. Mit Übungen, anschaulichen Materialien und gemeinsamem Zähneputzen wird Wissen im Alltag angewendet. Gleichzeitig binden wir Pädagog*innen und Eltern ein, damit Zahngesundheit nachhaltig verankert wird. So schaffen wir die Basis für gesunde Zähne – einfach, verständlich und mit Freude.“

AVOS im Überblick

Die circa 100 Mitarbeiter*innen von AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH setzen rund 25 Programme in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie um, um die Gesundheit der Salzburger Bevölkerung zu fördern.

Förderungen und Gesundheitsfonds

Die meisten Angebote werden im Auftrag des Landes Salzburg, der ÖGK und anderer Sozialversicherungsträger sowie weiterer Gesundheitsfonds von AVOS umgesetzt und können durch Fördermittel weitgehend kostenlos angeboten werden.

AVOS im ganzen Land Salzburg vertreten

Standorte von AVOS gibt es in jedem Bezirk und in der Zentrale in der Stadt Salzburg.
WWW.AVOS.AT

Ein echter Erfolgsfaktor? Gesunde Mitarbeitende.

Mit AMD vital360 Gesundheit und Leistungsfähigkeit strategisch stärken.

Für mehr Produktivität, weniger Fehlzeiten und geringere Fluktuation.

AMD
VITAL 360

DER VORSORGE-CHECK
FÜR IHR TEAM

Basis-Paket

für den soliden
Gesundheitsstatus

64 Vitalwerte

Plus-Paket

für körperliche
Gesundheit & Fitness

73 Vitalwerte

Premium-Paket

für ein 360 Grad
Gesundheits-Screening

91 Vitalwerte

*Zusatz-
leistungen wie
z.B. Darmkrebs-
Risikoscreening
mittels Blutwert
buchbar*

AMD vital360

ermöglicht Ihrem Team den Check von:

- Immunsystem
- Stress-, Ernährungs- und Regenerationsbalance
- kardiovaskulärem Status
- Lungenkapazität
- Früherkennung gesundheitlicher Risiken
- Muskel- und Fettanteil im Körper
- Belastungs- und Entzündungsprofil
- Leber- und Stoffwechselstabilität
- körperlichen Belastungen
- sensorischen Fähigkeiten uvm.



www.amd-sbg.at/vital360

