

AVOS



GESUNDE  
GEMEINDE

# Tipps für Körper und Geist



GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)



# Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser!

Von Tipps für einen ungewohnten Arbeitsablauf über die Kindererziehung und das „Home-Office“ bis hin zur Ergonomie, Sport in den eigenen vier Wänden, einer „Belohnung“ und Mentaltipps für mehr Stabilität – in der zweiten AVOS-Broschüre haben wir das Know-how interner und externer Expert\*innen angezapft um Ihnen hier ein der Situation angemessenes Informationspaket zu schnüren.

Besonders eng kooperieren in dieser Ausgabe die beiden Schwester-Unternehmen AVOS und AMD Salzburg. So hat die Leiterin der Arbeits- und Organisationspsychologie des AMD, Birgit Artner, gleich zwei Tipps zur Verfügung gestellt und Ortrud Gräf, die medizinische Leiterin des AMD-Salzburg, bietet Hinweise zur Ergonomie am Arbeitsplatz. Außerdem hat der AMD Salz-

burg für alle Unternehmen im Bundesland eine Corona-Infoline (Tel. 0662/887588-22) eingerichtet und informiert laufend auf der Homepage <https://amd-sbg.at>.

Für die sportlichen Übungen dieser Broschüre zeichnet AVOS-Gesundheitsreferent Michael Neudorfer verantwortlich, der ein (Home-)Office Kurzprogramm mit den drei Punkten „Mobilisation“, „Kräftigung“ und „Dehnen“ zusammengestellt hat – inklusive Fotos, die bei ihm im Home-Office entstanden sind.

Damit auch die Belohnung nicht zu kurz kommt, hat uns AVOS-Gesundheitsreferentin Sophie Waldmann als Bonus eines ihrer Lieblingsrezepte verraten.

Und aus unserem Anbieter-/Partnernetzwerk sind gleich zwei Expert\*innen mit an Bord: Regina Strohriegl gibt unter dem Titel „Liebevolltes Ja, klares Nein“ Empfehlungen zur gemeinsamen Zeit mit den Kindern und ORF-Mentalexperte Manuel Horeth liefert fünf Tipps zur mentalen Stärke.

Ich hoffe, dass auch für Sie etwas dabei ist!  
Manuel Bukovics

## Kontakt für Rückfragen

Pressesprecher Manuel Bukovics, BA

**AVOS – Gesellschaft für  
Vorsorgemedizin GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** [manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)  
FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg



© Markus Huber

AVOS- und AMD-Salzburg-Pressesprecher Manuel Bukovics, BA.



# Schau gut auf dich!

In der gegenwärtigen Situation sind wir mit Lebens- und Arbeitsbedingungen konfrontiert, die fast alle von uns so noch nicht erlebt haben. Mag. Birgit Artner, Leiterin der Arbeits- und Organisationspsychologie beim AMD Salzburg hat einige Tipps für die ungewohnten Tagesabläufe zusammengestellt.

## Erhalten der Tagesstruktur

Auch wenn sich der Alltag derzeit für viele hauptsächlich in den eigenen vier Wänden abspielt, sollte dennoch möglichst viel Normalität erhalten bleiben. Rituale und Gewohnheiten vermitteln Sicherheit und sind vor allem auch für Kinder wichtig.

## Pflegen sozialer Kontakte

Vom Telefon bis hin zum Videochat – halten Sie Kontakt mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Bekannten, denn: Ge-

borgenheit gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen.

## In Bewegung bleiben

Trotz eingeschränktem Bewegungsradius sollte Sport nicht zu sehr vernachlässigt werden – vom Workout zuhause bis hin zum Spaziergang mit Abstand zu anderen Menschen. Sport reduziert Stresshormone.

## Informieren Sie sich

Generell reduzieren Fakten Angst, geben Orientierung und Sicherheit. Achten Sie aber darauf, wie zuverlässig Ihre Informationsquellen sind und begrenzen Sie den Medienkonsum auf bestimmte Zeiten.

## Konzentrieren auf Stärken

Jetzt ist die Zeit, Ihre Talente, Fähigkeit und Stärken zu aktivieren, um realistisch zu bleiben. Denken Sie an bislang positiv bewältigte Situationen und nutzen Sie Ihre Ressourcen, um Kraft und Energie zu tanken.

## Lachen hilft (fast) immer

Lachen Sie so oft und herzlich wie möglich. Das reduziert Stresshormone und schüttet Endorphine aus. Auch Erinnerungen an angenehme Erlebnisse helfen.

## Rat suchen, Hilfe annehmen

Wenn Sie an Ihre Grenzen stoßen, suchen Sie sich professionelle Hilfe, etwa bei „Rat auf Draht“ unter Tel. 147 oder bei der Telefonseelsorge unter Tel. 142.



© Markus Huber

Arbeits- und Organisationspsychologin Mag. Birgit Artner ist Bereichsleiterin beim AMD Salzburg.



# „Liebevolles Ja, klares Nein“

Wenn Familien derzeit beinahe rund um die Uhr zusammen sind, kann das durchaus herausfordernd sein. Dipl. Päd. Regina Strohriegl hat hier Tipps auf Lager.

Was benötigt man bei einem Segeltörn auf hoher See? Die Palette reicht hier von Autorität über klare Regeln bis hin zu empathischen Fähigkeiten. Wichtig ist es, als Kapitän\*in Sicherheit auszustrahlen. Und genau dieses Prinzip lässt sich laut Strohriegl – die unter anderem als externe Expertin für AVOS im Einsatz ist – auf die Kindererziehung anwenden. Eltern sollten demnach auch den Platz der Kapitän\*innen – ihren eigenen Platz – gut kennen: Einen Platz direkt am Steuer des Segelbootes. „Wenn das nicht gewährleistet ist, springen Kinder ans Steuer und können damit schnell überfordert sein“, so Strohriegl, „allerdings nicht, weil sie steuern wollen oder auf Macht aus sind, sondern weil das Boot zu diesem Zeitpunkt bereits schlingert und der Nachwuchs meistens aus Angst übernimmt.“

## Auf Bauchgefühl hören

Demnach geht es bei der Kindererziehung um „Liebevolles Ja, klares Nein“:

- Kinder haben ein Recht auf Führung, weil Führung Sicherheit gibt.
- Eltern sollten keine „wenn – dann“-Drohungen aussprechen, da diese zu einem aussichtslosen Machtkampf führen.
- Auch in der heutigen Zeit – mit unzähligen Büchern, Zeitschriften, Elterntipps und Internetplattformen zum Thema Erziehung – ist es wieder wert-

voll, sich auf das eigene Bauchgefühl zu verlassen.

- Rangeln und Streiten ist bei kleineren Kindern völlig okay, es gehört dazu.

## Kinder brauchen Grenzen

Um zu verdeutlichen, wie sich Kinder fühlen, wenn sie mit unstabilen Grenzen aufwachsen, eignet sich folgendes Gedankenexperiment, das Strohriegl selbst entwickelt hat:

- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass sie in einem stockdunklen Tunnel sind.
- Sie sehen absolut nichts und versuchen den Weg nach draußen zu finden.
- Tasten Sie sich langsam zu den Wänden vor und stellen Sie sich vor, wie sich diese anfühlen und wie sie sich hier „entlanghanteln“ können.
- Und jetzt stellen Sie sich vor, dass diese Wände sehr weich sind, laufend nachgeben und keinen Halt bieten.
- Wie fühlen Sie sich in dieser Situation? Denn so fühlen sich die Kinder.





# Tipps für's Home-Office

Einfach daheim bleiben, von dort aus auch arbeiten – das kann durchaus verlockend klingen, aber dabei gilt es, einiges zu beachten.

Aus Sicht der Arbeitspsychologie sollten besonders jene die Hinweise beherzigen, die Home-Office (noch) nicht gewöhnt sind:

- Schaffen Sie sich einen klar definierten Arbeitsbereich.
- Trennen Sie diesen Arbeitsbereich so gut wie möglich von Ihrem privaten Bereich ab, um eine einfachere Abgrenzung zu erreichen.
- Arbeiten Sie nicht im Schlafzimmer und nicht vom Bett aus, damit die Ernsthaftigkeit und die Professionalität des Home-Office einfacher verinnerlicht wird.
- Kleider machen Leute – ziehen Sie sich auch beim Home-Office so an, als ob Sie in das Büro gehen würden.
- Wenn möglich, sollte Ihr Arbeitsbereich in einem eigenen Raum eingerichtet werden. Wenn das nicht möglich ist, sollte es ein eigenes „Arbeitsseck“ geben. Informieren Sie Ihre Familienmitglieder, dass das Ihr aktueller Arbeitsplatz ist.
- Vergessen Sie nicht auf das Vernetzen und den regelmäßigen Austausch mit Ihren Vorgesetzten und Ihren Kolleg\*innen. Sozialer Austausch ist auch für die eigene Psychohygiene sehr wichtig.
- Legen Sie sich eine Struktur der Arbeitsabläufe fest – inklusive regelmäßiger Pausen.
- Legen Sie Arbeitszeiten fest, damit nicht das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit entsteht. Wichtig: Geben Sie diese Zeiten in der Firma bekannt.
- Achten Sie auf Rituale – diese geben Sicherheit.



Mag. Birgit Artner, Leitende Arbeits- und Organisationspsychologin des AMD Salzburg, hat Tipps zusammengestellt.



# Ergonomie gegen Beschwerden

Klassische Büroarbeit ist generell weniger riskant für die Gesundheit, als körperlich belastendere Tätigkeiten. Aber auch sie birgt Risiken die nicht unterschätzt werden sollten – von klassischen Beschwerdebildern wie Muskel-Skelett-Erkrankungen über Beschwerden der Augen bis hin zu Schmerzen in Händen, im Rücken und im Nacken.

Natürlich sind im Home-Office die Möglichkeiten oftmals noch mehr eingeschränkt, als im eigentlichen Büro. Dennoch sollte im Rahmen des Machbaren auch hier auf die Ergonomie geachtet werden.

## Arbeitsplatz einrichten

Grundsätzlich gilt beim Einrichten eines Arbeitsplatzes:



© Markus Huber

Dr. Ortrud Gräf ist die medizinische Leiterin des AMD Salzburg.

- Die oberste Zeile des Bildschirms muss unter Augenhöhe liegen.
- Der Sehabstand zum Bildschirm sollte – je nach Bildschirmgröße – 55 bis 70 Zentimeter betragen.
- Arme und Beine sollten in 90 Grad oder mehr angewinkelt sein.
- Der Auflagebereich für die Handballen zwischen Tischkante und Tastatur bzw. Maus sollte 10 bis 15 Zentimeter betragen. Optional sind auch Handballenaufgaben empfehlenswert.
- Achten Sie auf einen guten Bürodrehstuhl. Dieser sollte idealerweise über eine verstellbare Rückenlehne, eine verstellbare Sitzhöhe und einstellbare Armlehnen verfügen. Perfekt wäre zudem eine Synchronmechanik.

## Bildschirme einstellen

Alle, die viel mit Bildschirmen arbeiten, sollten regelmäßige bildschirmfreie Zeiten einplanen und diese folgenden Einstellungen beachten:

- Der Bildschirm muss in Höhe und Neigung verstellbar sein.
- Sind die angezeigten Schriftzeichen gut lesbar?
- Ist der Bildschirm groß genug?
- Passen die Lichverhältnisse, oder blendet hier etwas?
- Notebooks sollten ohne zusätzliches Equipment nicht auf Dauer verwendet werden. Diese, wenn möglich, an einen externen Bildschirm anschließen und darüber hinaus auch eine externe Tastatur und eine externe Maus verwenden.



# Büro-Übungen: Mobilisation

Zahlreiche Arbeitstätigkeiten werden sitzend ausgeführt, häufig mit einem runden Rücken und überstrecktem Nacken, was zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen kann. AVOS-Gesundheitsreferent Michael Neudorfer, MSc, BEd, univ., hat hier ein Kurzprogramm für das Büro mit Fokus auf Schultern und Nacken zusammengestellt. Die Gesamtdauer beträgt nur rund fünf Minuten. Ideal ist es, das Programm zwei Mal pro Arbeitstag durchzuführen.



© Markus Huber

Michael Neudorfer, MSc., BEd, univ., ist einer der AVOS-Bewegungsexpert\*innen.

## Übung Nummer 1:

- Stehend beide Arme waagrecht zur Seite ausstrecken. Die Handflächen eines Armes zeigen nach oben, die des anderen nach unten.
- Der Kopf ist dabei zur Seite gedreht und blickt zur Handfläche die nach oben zeigt.
- Langsam – etwa zwei Sekunden – den Kopf zur anderen Seite drehen und

- gleichzeitig die Arme um 180 Grad rotieren, damit der Kopf wieder zur nach oben zeigenden Handfläche blickt.
- 20 Mal wiederholen.



Der Kopf blickt bei Übung Nummer 1 zur Handfläche die nach oben zeigt.

## Übung Nummer 2

- In stehender Ausgangsposition die Schultern hängen lassen und langsam nach vorne, oben, hinten und unten kreisen.
- Bei der Bewegung nach hinten, die Schulterblätter fest zusammendrücken und Spannung im oberen Rücken aufbauen.
- Diese Übung zehn Mal wiederholen und danach zehn weitere Wiederholungen in die entgegengesetzte Richtung durchführen.
- Wichtig ist es, die Bewegungen langsam durchzuführen (rund drei bis vier Sekunden pro Durchgang).





# Büro-Übungen: Kräftigung

Neben der Mobilisation ist auch eine Kräftigung der – oft vernachlässigten – Muskulatur wichtig.

## Übung Nummer 3:

- Der ganze Rücken und der Kopf berühren die Wand, die Knie sind leicht gebeugt. Vor allem der Lendenwirbelsäulenbereich muss aktiv gegen die Wand gepresst werden, indem der Bauch fest angespannt und das Becken nach hinten gekippt wird – diese Position während der Übung halten.
- Die Schultern ziehen nach hinten und haben Kontakt mit der Wand.
- Dann werden die Arme seitlich angehoben und die Ellenbogen um 90 Grad abgewinkelt.
- Von dieser Ausgangsposition werden beide Arme langsam und mit stän-

digem Wand-Kontakt nach oben geführt. Die Ellenbogen müssen nicht ganz durchgestreckt werden.

- Danach werden die Arme langsam in die Ausgangsposition geführt.
- Achtung: Diese Übung erfordert eine gute Beweglichkeit. Es kann sein, dass die Arme am Anfang nicht ganz an der Wand anliegen. Wichtig: Nur soweit gehen, wie es die eigene Beweglichkeit zulässt.
- Die Übung 8-10 Mal wiederholen.

## Übung Nummer 4:

- Wahlweise frei stehen oder den Rücken gegen eine Wand lehnen.
- Die Knie werden leicht gebeugt, der Rücken ist gerade.
- Langsam beide Arme anheben und nach oben führen, bis ein Widerstand bemerkt wird.
- In der Endposition aktiv die Spannung in der hinteren Schulter und im Rücken erhöhen und kurz halten, danach die Arme langsam nach vorne absenken.
- Die Übung 8-10 Mal wiederholen.



Übung Nummer 3 ist etwas komplexer. Die Endposition ist rechts unten zu sehen.



Übung Nummer 4 kann freistehend oder an eine Wand gelehnt durchgeführt werden.





# Büro-Übungen: Dehnen

Achtung bei den Dehnungsübungen! Diese müssen immer langsam und mit Sorgfalt ausgeführt werden.

## Übung Nummer 5:

- Als Ausgangsstellung dient hier der aufrechte Stand.
- Die Knie leicht beugen und den Bauch anspannen.
- Den Kopf leicht zur rechten Seite neigen, sodass eine Dehnung in der linken Halsmuskulatur spürbar ist.
- Wer möchte, kann diese Dehnung mit der rechten Hand durch einen leichten Zug am Kopf vorsichtig verstärken, die Schulter bleibt dabei locker.
- Der linke Arm sollte dabei am Schultergelenk aktiv in Richtung Boden gezogen werden, wodurch die Dehnung verstärkt wird.
- Diese Dehnung für 30 Sekunden halten, danach die Seiten wechseln.



© AVOS

Die Vorstellung einer Walnuss, die es zwischen den Schulterblättern zu zerdrücken gilt, hilft hier weiter.

## Übung Nummer 6:

- Auch diese Übung beginnt mit einem aufrechten Stand.
- Die Knie leicht beugen und den Bauch anspannen.
- Die Finger beider Handflächen hinter dem Körper verschränken.
- Die Ellbogen so weit wie möglich durchstrecken und die Handflächen und Schultern nach hinten und in Richtung Boden ziehen.
- Zusätzlich kann der Rücken noch aktiv angespannt werden, indem man die Schulterblätter zusammendrückt.
- Hilfreich ist hier die Vorstellung einer Walnuss zwischen den Schulterblättern, die es zu zerdrücken gilt.
- Achtung: Nicht zu sehr anspannen, sondern langsam steigern und bei mittlerer Anspannung für 30 Sekunden halten.
- Danach langsam den Schultergürtel und den Nacken leicht ausschütteln und lockern.



© AVOS

Vor allem Nacken-Übungen müssen mit Vorsicht ausgeführt werden.



# Belohnung zwischendurch

„Man muss ja auch mal genießen dürfen“ – unter diesem Motto gibt es hier eines der Lieblingsrezepte unserer AVOS-Gesundheitsreferentin Sophie Waldmann, BEd.

## Ruck-Zuck-Mohnstrudel

Alternativ lässt sich dieser Strudel auch mit geriebenen Nüssen zubereiten. Statt frischem Germ kann Trockengerme verwendet werden und die einzelnen Stücke lassen sich auch gut für später einfrieren.

### Zutaten Germteig:

- 250 Milliliter lauwarme Milch
- 1 Ei
- 6 Gramm Salz
- 60 Gramm Zucker
- 625 Gramm Weizenmehl
- 1 Germwürfel
- 100 Gramm zimmerwarme Butter



© pixabay.com/WenPhotos

Wer keinen Mohn zur Hand hat, kann auch auf Nüsse zurückgreifen.

### Zutaten Füllung:

- 200 Gramm gemahlener Mohn
- 140 Milliliter Milch
- 20 Gramm Zucker

### Zubereitung:

- Einen Germteig aus den angegebenen Zutaten zubereiten und ungefähr 40 Minuten gehen lassen.
- Für die Füllung die Milch aufkochen und Mohn und Zucker untermengen.
- Den fertigen Germteig in zwei Stücke teilen und jeweils zu einem Rechteck ausrollen. Diese sollen etwa 40 Mal 25 Zentimeter groß werden.
- Die Füllung auf die beiden Teigrechtecke aufteilen.
- Die beiden Strudel einrollen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.
- Die Strudel mit Ei bestreichen.
- Bei 170 Grad Heißluft zirka 30 Minuten backen.



Sophie Waldmann, BEd, ist eine der AVOS-Ernährungsexpert\*innen.



# Mentale Stärke für Salzburg

ORF-Mentalexperte Manuel Horeth hat fünf einfache Techniken zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Gedankenkraft für einen positiven Blick nach vorne stärken.

## Glauben Sie an Ihren Talisman

Die Kombination aus dem Glauben und einem Glücksbringer kann Sie zukünftig mental sehr stark machen. Wer glaubt, dass sein persönlicher Glücksbringer tatsächlich wirkt, fühlt sich auch nachweislich bestärkt und sicherer. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Talisman bei Vorhaben, Aufgaben und Prüfungen bessere Ergebnisse liefern.



© F. Maritz

Manuel Horeth ist überzeugt: „Für eine positive Zukunft müssen wir mit innerer Stärke nach vorne blicken!“

## Visualisierungen gestalten

Verwandeln Sie Ihre schönen und guten Zukunftsideen in regelmäßige innere Bilder. Diese so genannten Visualisierungen helfen Ihnen mit mehr Konzentration und Motivation in diese Richtung zu gehen. Stellen Sie sich Ihre nahen und fernen Ziele am besten täglich kurz bildlich vor und versuchen Sie zu erleben, wie sich das anfühlt – idealerweise direkt nach dem Aufstehen.

## Magic Words machen stärker

Sie können mit der Auswahl Ihrer Worte die Erfolgsaussicht beeinflussen. Versuchen Sie einfach mal, beim Sprechen negative Formulierungen durch positive zu ersetzen. Nutzen wir mehr positive Worte als negative, aktivieren wir damit Teile unseres Gehirns, die für Motivation verantwortlich sind und uns in Bewegung bringen.

## Roger Bannister Effekt

Der Brite Roger Bannister lief 1954 als erster Mensch eine Meile in weniger als vier Minuten. Was bis dahin für völlig unmöglich gehalten wurde, schafften nach ihm noch im gleichen Jahr 37 Athleten. Das einzige, das sich geändert hatte, waren der neue Wille und die neue Überzeugung der Läufer\*innen. Nützen Sie ihre Willenskraft, damit Ihre Zukunft so wird, wie Sie es sich wünschen.

## Werden Sie Vordenker\*in

In der neuesten Forschung wird Grübeln in starken Zusammenhang mit Depressionen gebracht. Für mentale Stärke ist es wesentlich, sich vom Nachdenker zum Vordenker zu entwickeln. Grübeln Sie nicht über Ereignisse, die vorbei sind. Überlegen Sie, was man daraus lernen kann und wie man sich künftig in neuen Momenten zurechtfindet.

**AVOS**



**Gesund und  
bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 887588 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Impressum: Die AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.