

MÄNNER & GESUNDHEIT ... MYTHEN, WAHRHEITEN UND FAKTEN

Für Betriebe gibt es die Chance ihre männliche Belegschaft auf Vordermann zu bringen!



Walter S. ist 46 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und ist von Beruf Maler. Er arbeitet in einem kleinen Betrieb mit fünf weiteren Kollegen und das schon seit knapp 20 Jahren. Seine Statur verrät auf den ersten Blick, dass er ein Genießer ist. Der körperlich anstrengende Arbeitstag kann nur mit zwei Leberkäs Semmeln zum Mittagessen überstanden werden. Oder seine Frau hat ihm die Reste des Schweinsbratls von gestern eingepackt. Zum Arzt geht er nicht, wozu auch. Manchmal zwicket es zwar im Rücken oder in der Brust, aber solange der Schmerz nicht richtig unerträglich ist, kann der Arztbesuch warten. Auch wenn ihm seine Frau in den Ohren liegt, doch besser auf sich zu achten, Vorsorge ist für ihn kein Thema. Erkennen Sie sich selbst wieder? Kennen Sie ebenfalls Männer wie Walter S.? Eines steht fest, er ist kein Einzelfall.

Wie statistische Daten zeigen, achten Männer weniger auf Ihre Gesundheit als Frauen. Vorsorge ist für die männliche Bevölkerung meist nicht von Bedeutung. Während Frauen häufiger zum Arzt gehen, kommt das für Männer erst in Frage, wenn Schmerzen oder Beschwerden nicht mehr auszuhalten sind. Daher haben Männer oft ein höheres Risiko schwer zu erkranken.

MÄNNER MÜSSEN VORSORGEN

Dr. Peter Kowatsch, Arzt und Vorsorgemediziner in Salzburg, meint dazu: „Meine Erfahrung zeigt, dass Männer Vorsorgemuffel sind, nur wenige lassen ihre Gesundheit regelmäßig überprüfen. Mehr Männer sollten zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung gehen und ihr Bewusstsein für einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit schärfen.“

Das Gesundheitsverhalten von Männern wirkt sich nicht nur auf das Privatleben aus, auch ArbeitgeberInnen sind davon betroffen. Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko längerfristig beruflich auszufallen. Krankheiten werden oftmals spät erkannt. Im schlimmsten Fall drohen vermehrt lange Krankenstände und Arbeitsunfälle. Um dem entgegen zu wirken haben die Salzburger Gebietskrankenkasse und der AMD Salzburg gemeinsam ein neues Projekt entwickelt.



men@work: Die Männer in KMU im Fokus. Alles für die Gesundheit der männlichen Belegschaft.

men@work basiert auf dem bereits erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsförderungskonzept der SGKK für kleine und mittlere Unternehmen. Die Besonderheit bei men@work ist der spezielle Fokus auf die Männergesundheit.

BOXENSTOPP ZUR GESUNDHEIT

Betriebe haben jetzt die Chance, die Gesundheit ihrer vornehmlich männlichen Belegschaft zu unterstützen und mit Hilfe gezielter Maßnahmen daran zu arbeiten, dass sich etwas zum Positiven verändert. Den Start bildet der Gesundheitscheck „Boxenstopp“, bei dem Vorort im eigenen Betrieb von einer Fachkraft die wichtigsten Körper- und Blutwerte der Mitarbeiter ermittelt werden. Die Untersuchung dauert nur ein paar Minuten und die Teilnahme ist freiwillig. Und weil alles in der Gruppe nicht nur leichter ist, sondern auch mehr Spaß macht, gibt es bei

men@work zusätzlich die Möglichkeit aus männerspezifischen Angeboten von Workshops, Vorträgen und Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz zu wählen.

VON ERNÄHRUNG BIS BOXEN

Die Bandbreite reicht von Ernährungstipps für gesunde und schmackhafte Mittagssnacks, über die Beratung zur Stressprävention bis hin zum Boxtraining mit Conny König. Eine weitere Besonderheit bei men@work ist, dass Betriebe und deren Belegschaft eigene Ideen für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung miteinbringen können und somit selbst aktiv mitgestalten. Die Angebote der Gesundheitsmaßnahmen speziell für Männer sind übrigens auch für alle anderen Betriebe außerhalb des Projekts men@work über den AMD Salzburg buchbar.

FÖRDERUNG FÜR KMU

2015 stehen für 20 KMU (5 bis 50 Mitarbeitende), deren Belegschaft mindestens einen 75 prozentigen Anteil an Männern aufweist, Förderungen des Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der SGKK bereit.



AMD-ANGEBOT

» MEN@WORK.«

- men@work ist ein Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem speziellen Fokus auf die Gesundheit der männlichen Belegschaft. Zielgruppe sind kleine und mittlere Unternehmen (KMU) im Bundesland Salzburg mit 5 bis 50 Mitarbeitenden und mit mindestens 75 Prozent männlichen Mitarbeitern.
- **Information:** www.sgkk.at/gesundebetriebe oder www.gesundheitsalzburg.at/menwork
- **Kontakt:** Mag. Jasmine Rieder, Tel.: 0662/887588-17, E-Mail: rieder@amd-sbg.at und Mag. Stefan Baumgartner, Tel: 0662 8889-1312, E-Mail: stefan.baumgartner@sgkk.at