

Männer und ihre Gesundheit sind ein eigenes Kapitel. Sie gehen erst zum Arzt, wenn es wirklich brennt. Das wirkt sich nicht nur auf das Privatleben aus, sondern hat auch Konsequenzen im Beruf. Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko längerfristig beruflich auszufallen. Für Betriebe gibt es mit dem Projekt men@work die Chance ihre Belegschaft auf Vordermann zu bringen und gezielt etwas für die Männergesundheit zu tun.

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 Leberkäsemmeln zum Mittagessen überstanden werden. 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.

### Männer sind Vorsorgemuffel

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. Männer

leben nicht zwangsläufig ungesund, aber dennoch haben sie grundsätzlich ein höheres Risiko schwer zu erkranken und sind im Vergleich zu Frauen bei fast allen Erkrankungen deutlich benachteiligt.

### Männergesundheit im Fokus

Dieses Gesundheitsverhalten wirkt sich nicht nur auf das Privatleben aus, auch Arbeitgeber und Arbeitge-



berinnen sind davon betroffen. Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko längerfristig beruflich auszufallen. Krankheiten werden oftmals spät erkannt. Im schlimmsten Fall drohen vermehrt lange Krankstände und Arbeitsunfälle. Um dem entgegen zu wirken haben die Salzburger Gebietskrankenkasse und der AMD Salzburg gemeinsam ein neues Projekt entwickelt. 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. 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“ von AVOS, bei

dem Vorort am eigenen Arbeitsplatz von einer Fachkraft die wichtigsten Körper- und Blutwerte der Mitarbeiter ermittelt werden. Die Untersuchung dauert nur ein paar Minuten, 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 mänderspezifischen Angeboten von Workshops, Vorträgen und Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz zu wählen. Die Bandbreite reicht von Ernährungstipps für gesunde und schmackhafte Mittagssnacks, über die Beratung zur Stressprävention bis hin zum Boxtraining mit Conny König.

2015 stehen für 20 Salzburger KMU (5 bis 50 Mitarbeitende), deren Belegschaft mindestens einen 75 prozentigen Anteil an Männern aufweist, Förderungen des Gesundheitsförderungs fonds Salzburg und der SGKK bereit. Der Gesundheitscheck „Boxenstopp“ von AVOS wird unterstützt vom Land Salzburg, der Ärztekammer und der Arbeiterkammer. Die Angebote der Gesundheitsmaßnahmen speziell für Männer sind übrigens auch für alle anderen Betriebe außerhalb des Projekts men@work buchbar. Mehr Information zum Projekt und zu den Angeboten finden Sie unter: [www.gesundheitsalzburg.at/menwork](http://www.gesundheitsalzburg.at/menwork)

### Kontakt:

Mag. Jasmine Rieder, AMD  
Salzburg Kommunikation

0662/887588-17

[rieder@amd-sbg.at](mailto:rieder@amd-sbg.at); [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)