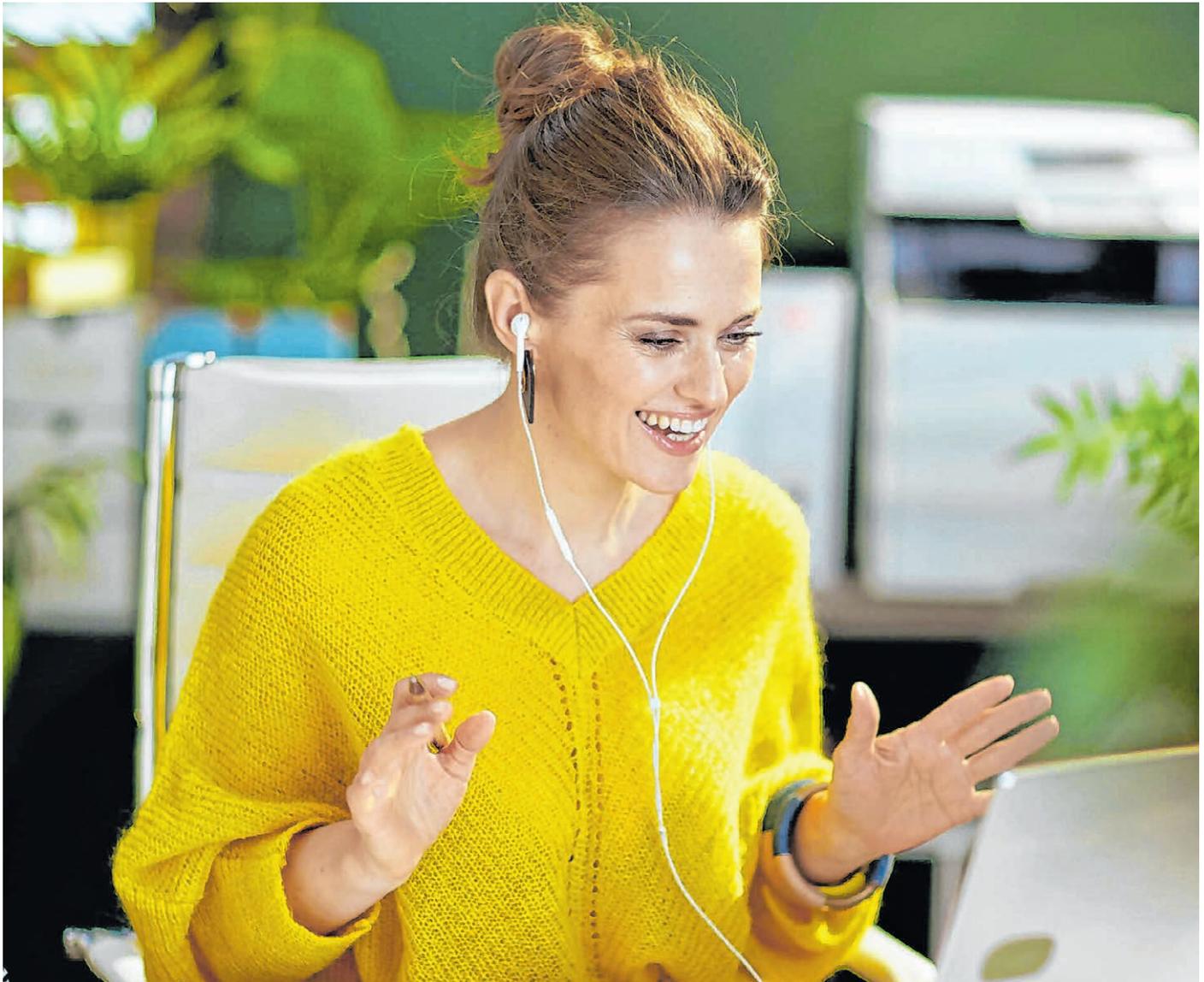


# Gesund arbeiten in Salzburg



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



## Arbeitsmediziner\*innen

Der AMD Salzburg ist laufend auf der Suche nach Arbeitsmediziner\*innen. Interessierte dürfen sich über viele Benefits wie u. a. familienfreundliche Arbeitszeiten freuen. **Seiten 6–7**

## Selbstfürsorge

Selfcare hilft, den Arbeitsalltag zu meistern und Stress abzubauen. Eine Expertin gibt wertvolle Tipps, wie Selbstfürsorge im Arbeitsumfeld gelingen kann. **Seiten 10–11**

## Fitness für die Augen

Aufgrund der Digitalisierung und durch immer mehr Zeit im Büro steigt die Belastung für die Augen. Doch man kann einiges dagegen unternehmen! **Seite 24**

AVOS

AMD  
SALZBURG

**Benjamin**  
Gesundheitsförderung

**Avolino**

**Rafael**  
BeKi - Betriebliche Kinderbetreuung

**Nadine**  
Zahngesundheit

**Romana**  
Arbeitspsychologie

**Iris**  
Kardimobil

**Helene**  
Logopädie

BEWIRB  
DICH JETZT!

Arbeiten bei AVOS und AMD Salzburg.

**Das macht Sinn.**

**#teamgesundessalzburg**



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



[www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)



BILD: SHUTTERSTOCK/STOATPHOTO

# Warum ist Gesundheit am Arbeitsplatz wichtig?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gesundheit ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit – und das gilt besonders am Arbeitsplatz. Wer sich wohlfühlt, arbeitet motivierter, kreativer und effizienter. Vernachlässigt man jedoch die Gesundheit, hat das nicht nur Folgen für die betroffene Person, sondern für das gesamte Unternehmen. Das Betriebsklima leidet, Krankheitsausfälle steigen und die Produktivität sinkt. Dauerhafter Stress kann zu erhöhten Krankenständen und damit vermindertem Umsatz für Unternehmen führen.

Die gute Nachricht: Mit den richtigen Maßnahmen können Arbeitgeber\*innen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern und gleichzeitig den Erfolg des Unternehmens steigern. Denn gesunde Arbeitsverhältnisse wirken sich positiv auf das Wohlbefinden der Belegschaft aus und steigern deren Zufriedenheit.

Unternehmen, die arbeitsmedizinische Betreuung, Sicherheitsfachkräfte sowie Arbeitspsychologie professionell integrieren und auf betriebliche Gesundheitsförderung setzen, sind produktiver. Investitionen in sichere und gesunde Arbeitsverhältnisse zahlen sich definitiv aus. Das zeigen Studien immer wieder sehr deutlich. Unternehmen, die sich aktiv um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden bemühen, schaffen ein attraktives Arbeitsumfeld. Das ist ansprechend für potenzielle Bewerber\*innen und fördert gleichzeitig langfristige Mitarbeiterbindung. Wie das geht, lesen Sie auf den Seiten von sieben Unternehmen, die langjährige Partner und Kunden des AMD Salzburg sind.

In der Sonderbeilage finden sich genauso wertvolle Tipps, wie Sie Ihre eigene Gesundheit am Arbeitsplatz aktiv unterstützen können – sei es durch Pow-

ernsacks, Rückenschule oder den richtigen Umgang mit Stress. Erfahren Sie auch, wie gesundes Arbeiten im Homeoffice gelingt und warum Selfcare im Berufsalltag so wichtig ist. Wir zeigen auf, welche Pflichten Arbeitgeber\*innen haben und wie Sie selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen können. Ein gesunder Arbeitsplatz fördert nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit, sondern auch Ihre Lebensqualität – das sollte in keinem Unternehmen vernachlässigt werden.

Ich lade Sie ein, die Tipps und Anregungen in dieser Beilage durchzustöbern und herauszufinden, wie Sie Ihren Arbeitsalltag gesünder gestalten können. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

**Mag. Gerlinde Hinterauer**  
AMD Salzburg  
Unternehmens-  
kommunikation



BILD: SNI/MARKUS HUBER

# „Wir sind ein Full-Service-Provider“

Künstliche Intelligenz und New Work – die Arbeitswelt verändert sich stetig und damit auch die Belastungen. Mag. Stefan Huber, Geschäftsführer des AMD Salzburg, berichtet, warum gesunde Mitarbeitende für den Erfolg eines Unternehmens entscheidend sind, wie Prävention sowie gezielte Maßnahmen körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz verbessern können und eine gesetzliche Verpflichtung zur Win-win-Situation für alle wird.

## Was ist der zentrale Auftrag des AMD Salzburg?

Mag. Stefan Huber: Unser Hauptziel ist es, Unternehmen dabei zu unterstützen, ihren Mitarbeiter\*innen einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz zu bieten. Das bedeutet, dass wir neben Arbeitsmediziner\*innen, auch Arbeits- und Organisationspsycholog\*innen und Sicherheitsfachkräfte – allesamt bestens ausgebildet und zertifiziert – im Einsatz haben. Zude können wir auf Leistungen aus dem Bereich Diätologie, Ernährungs- und Sportwissenschaften sowie Logopädie, Ergo- und Physiotherapie zurückgreifen. Wir sind also ein Full-Service-Provider. Dieses breite Leistungsspektrum macht uns einzigartig. Dadurch helfen wir, die körperliche und mentale Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und arbeitsbedingte Erkrankungen zu verhindern. Mit insgesamt fast 35.000 Betreuungsstunden sind wir das größte arbeitsmedizinische Zentrum im Westen Österreichs.

## Warum ist es für Unternehmen wichtig, in die Gesundheit ihrer Belegschaft zu investieren?

Gesunde Mitarbeitende sind leistungsfähiger, zufriedener und bleiben länger im Unter-

nehmen. In Zeiten von Arbeitskräftemangel ist es essenziell, ein optimales Arbeitsumfeld zu bieten. Studien zeigen, dass 13 Prozent der Arbeitnehmer\*innen in Österreich arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme haben, was erhebliche Kosten durch Krankenstände verursacht. Das Wirtschaftsforschungsinstitut schätzt diese Kosten auf mehr als 15 Milliarden Euro. Wir wissen, dass präventive Maßnahmen definitiv Fehlzeiten reduzieren und die Produktivität steigern, ebenso wie die Arbeitszufriedenheit.

## Wie unterstützt ihr Fachpersonal bei der Schaffung eines sicheren Arbeitsumfelds?

Dazu gehören arbeitsmedizinische Untersuchungen, etwa für Mitarbeitende, die in Bereichen mit Lärmbelastung oder Chemikalien arbeiten. Auch freiwillige Gesundheits-Check-ups, wie Wirbelsäulen- oder Hautscreenings, sind Teil unseres Angebots. Unsere Sicherheitsfachkräfte evaluieren Arbeitsplätze und -abläufe, identifizieren Gefahrenstoffe und Maschinenrisiken und schulen Mitarbeitende in sicherheitsrelevanten Themen. Wir sorgen dafür, dass Unternehmen gesetzliche Vor-

gaben einhalten und gleichzeitig effektive Maßnahmen zur Unfallverhütung implementieren. Was sich in den letzten Jahren drastisch verändert hat, ist der Anstieg an psychischen Erkrankungen. Das wissen wir aus dem Fehlzeitenreport. Hier sind leider auch die Krankenstände am längsten.

## Bleiben wir bei der mentalen Gesundheit. Welche Maßnahmen bieten Sie den Unternehmen an?

Prävention ist das A und O. Es ist immer besser, gesundheitliche Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen, anstatt sie später zu behandeln. Denn ein Burn-Out ist sehr oft auch mit einer langen Absenz verbunden. Das gilt grundsätzlich für die mentale Gesundheit. Dazu haben wir in der Arbeits- und Organisationspsychologie ein breites Portfolio. Bleiben Mitarbeitende gesund, ist das eine Win-Win-Situation – für alle Beteiligten. Zusätzlich gibt es gesetzliche Verpflichtungen, etwa zur Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.

## Welche Rolle spielt diese gesetzliche Grundlage für Ihre Arbeit?

In Österreich gibt es das Arbeitnehmer\*innenschutzgesetz. Es





AMD-Salzburg-Geschäftsführer Mag. Stefan Huber

verpflichtet Unternehmen, für die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeitenden zu sorgen. Das betrifft Betriebe jeder Größe. Kleinere Unternehmen unter 50 Mitarbeitenden unterstützt die AUVA kostenlos, während größere Unternehmen auf spezialisierte Zentren wie den AMD Salzburg zurückgreifen. Hier begleiten und unterstützen wir, die gesetzlichen Anforderungen in arbeitsmedizinischer, sicherheitstechnischer und psychischer Hinsicht in die Praxis umzusetzen.

**Bringt das Vorteile im Bereich Mitarbeitersuche und anstehende Pensionswelle?**

Genau. Aktives Engagement in Sachen Work-Life-Balance und Gesundheit ist für die jüngere Generation, die Generationen Y und Z, ganz selbstverständlich. Auf der anderen Seite könnte die Anhebung des faktischen Pensionsantrittsalters die Anforderungen an die Gesundheitsvorsorge weiter erhöhen. Unser Ziel ist es, Unternehmen zu unterstützen, damit ihre Mitarbeiter\*innen nicht nur bis zur Pension gesund arbeiten können, sondern auch danach ein glückliches und erfülltes Leben führen können. Im besten Fall soll Arbeit Spaß und nicht krank machen.

**Was raten Sie Unternehmen, die ihre Arbeitsplätze gesünder und sicherer gestalten möchten?**

Beginnen Sie mit einer umfassenden Analyse Ihrer aktuellen Arbeitsbedingungen. Setzen Sie auf präventive Maßnahmen und investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Die Zusammenarbeit mit einem kompetenten Partner wie dem AMD Salzburg kann Ihnen helfen, maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln und langfristig von den Vorteilen gesunder Mitarbeiter\*innen zu profitieren.

# Wie werde ich Arbeitsmediziner\*in?

Work-Life-Balance, familienfreundliche Bedingungen, Gehälter auf Spitalsniveau und keine Nacht- und Wochenenddienste: Das sind die wichtigsten Keywords einer Jobbeschreibung in der Arbeitsmedizin beim AMD Salzburg.

## Arbeiten ohne Stress

Arbeitsmedizin ist für Unternehmen unverzichtbar. Sie sorgt für die Gesundheit der Mitarbeitenden, fördert das Wohlbefinden am Arbeitsplatz, reduziert so Fehlzeiten und steigert die Produktivität. Präventive Maßnahmen helfen

Gesucht werden Mediziner\*innen aus allen Fachrichtungen. Auch die derzeitigen Arbeitsmediziner\*innen des AMD Salzburg haben ganz unterschiedliche Ausbildungen: von der Allgemeinmedizin, der Orthopädie und Traumatologie über Innere Medizin

## Teamarbeit im Fokus

Seit 2022 ist Dr. med. Damian Huber Teil des Teams. „Vorbeugen ist besser als heilen“, sagt er. Die Arbeit beim AMD Salzburg ermöglicht ihm, präventiv zu arbeiten und Krankheiten zu verhindern. „Im interdisziplinären Team lernen



„Vorbeugen ist in jedem Fall besser als heilen.“

Dr. med. Damian Huber, Arzt



„Man wird sofort ins Team integriert.“

Dr. med. Victoria Stefanitsch, Ärztin



„Mir gefällt der präventive Ansatz des AMD.“

Dr. med. Christian Bachleitner, Arzt

Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten zu verhindern. Für Mediziner bietet die Arbeitsmedizin attraktive Jobvorteile: planbare Arbeitszeiten und eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Zudem ermöglicht die Arbeit in interdisziplinären Teams einen wertvollen Austausch und vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten. Arbeitsmedizin ist eine lohnende Karriereoption mit vielen Benefits.

## Aus allen Fachrichtungen

Die Arbeitsmedizin in Salzburg ist gut aufgestellt, aber es gibt Herausforderungen. Der AMD Salzburg als wichtiger Player in dem Bereich setzt auf moderne Employer-Branding-Konzepte mit attraktiven Anstellungs- und Kooperationsmodellen.

und Pneumologie bis hin zu Gefäßchirurgie und Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. Und auch Amtsärzt\*innen sind im Team zu finden.

## Flexible Arbeitsmodelle

Der AMD Salzburg bietet flexible Arbeitsmodelle für seine Mitarbeitenden bei einem attraktiven Verdienst. Das Einstiegsgehalt liegt bei 8000 Euro brutto. Von Teilzeitanstellungen ab zehn Wochenstunden über Vollzeitstellungen bis hin zu vertraglich festgelegten Kooperationen als Freie Dienstnehmer\*innen ist alles möglich. Aktuell sind 20 Arbeitsmediziner\*innen in einem fixen Arbeitsverhältnis beim AMD Salzburg beschäftigt, 35 weitere arbeiten auf Kooperationsbasis.

wir viel voneinander und können umfassende Betreuung gewährleisten“, erklärt er.

## Gesund bis zur Pension

Auch Dr. med. Victoria Stefanitsch schätzt die präventive Arbeit: „Unser Ziel ist es, Mitarbeitende gesund bis zur Pension zu begleiten.“ Die Ausbildung zur Arbeitsmediziner\*in und die Anstellung beim AMD Salzburg bieten dafür die perfekte Grundlage. „Man wird sofort ins Team integriert. Kann sich mit Kolleg\*innen aus verschiedenen Fachrichtungen austauschen“, so Victoria Stefanitsch.

## Entlastung im Arbeitsalltag

Die Arbeitsmediziner\*innen werden von Untersuchungsassistent\*innen unterstützt, die



administrative Tätigkeiten übernehmen. „Das entlastet uns im Arbeitsalltag sehr“, freut sich Victoria Stefanitsch. Sie schätzt zudem das Arbeitsklima, die Anerkennung und die Flexibilität: „Ich kann meine Arbeit beim AMD Salzburg gut mit meiner Tätigkeit als Hausärztin kombinieren.“

## Freiberuflich beim AMD

Doch nicht nur eine feste Anstellung bietet Zugang zu den vielen Vorteilen des Zentrums. Dr. med. Christian Bachleitner hat den freiberuflichen Weg eingeschlagen und ist als kooperierender Arbeitsmediziner Teil des AMD Salzburg: „Mir gefällt der präventive Ansatz und der AMD Salzburg



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/LIGHTFIELD STUDIOS

bietet ein großes Netzwerk, um das umzusetzen“, erzählt er, „besonders schätze ich die regelmäßigen Fortbildungen, den Austausch mit Kolleg\*innen und die Diskussionen zu aktuellen Themen. Mit Dr. med. Franz Sedlmeyer, dem ärztlichen Leiter des AMD Salzburg, habe ich bei fachlichen Fragen immer einen Ansprechpartner an der Hand.“

#### Vorteile durch Know-how

Zudem werden organisatorische Fragen von medizinischen Screenings bis hin zu Impfungen vom AMD Salzburg direkt mit den Betrieben geklärt: „Wir Arbeitsmediziner\*innen haben damit keinen Aufwand. Außerdem kön-

nen wir uns unkompliziert und gratis spezielles Equipment wie beispielsweise Sehtestgeräte oder Reanimationspumpen für Erste-Hilfe-Kurse ausborgen und auch Vorsorge-

BILD: SHUTTERSTOCK.COM



„Ich finde den Bereich der Arbeitsmedizin spannend.“

**Dr. med. Alina Stefflbauer,**  
Ärztin

untersuchungen über das Zentrum abwickeln“, erklärt Dr. med. Christian Bachleitner die Vorteile. Eine professionelle Organisation hinter sich zu wissen, die eine jahrzehntelange Expertise im Präventi-

onsbereich mitbringt, ist von großem Nutzen.

#### Einstieg in Arbeitsmedizin

Genau diese Expertise ist auch beim Einstieg in die Welt Arbeitsmedizin hilfreich, wie Dr. med. Alina Stefflbauer aus eigener Erfahrung weiß: „Ich habe schon länger daran gedacht, meine Kenntnisse im Bereich der Arbeitsmedizin zu erweitern. Da ich häufig mit Fragen zu Arbeitsschutz, Prävention, Mutterschutz und Arbeitspsychologie konfrontiert war“, erzählt sie. Deshalb hat sich die Allgemeinmedizinerin für die Ausbildung an der Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention (AAMP) entschieden und zugleich eine

Anstellung beim AMD Salzburg angenommen: „Das Angebot, eine gemeinsame Lösung für die Finanzierung meiner Ausbildung zur Arbeitsmedizinerin zu finden, empfand ich als sehr förderlich. Auch die zusätzliche Anstellung beim AMD Salzburg und damit die Integration ins Team war für mich als Neueinsteigerin eine starke Stütze.“

#### Mehr Infos zum AMD und Karrieremöglichkeiten:

[WWW.AMD-SBG.AT](http://WWW.AMD-SBG.AT)



# Arbeitnehmerschutz rechnet sich

Bestens informiert im Dschungel der Paragraphen: Der AMD Salzburg hilft, von gesetzlichen Verpflichtungen zu profitieren.

In der heutigen Arbeitswelt müssen Unternehmen nicht nur wirtschaftlich erfolgreich sein, sondern auch die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeiter\*innen gewährleisten. Diese Pflicht ist in Österreich im Arbeitnehmer\*innenschutzgesetz (ASchG) gesetzlich verankert. Der AMD Salzburg weiß wie Unternehmen aus der gesetzlichen Verpflichtung den größtmöglichen Nutzen ziehen können.

## Pflichten und Chancen

Das ASchG ist ein zentrales Gesetz, das die Grundlagen für sichere und gesunde Arbeitsbedingungen schafft. Es schützt die Mitarbeitenden, fördert ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig langfristige Vorteile für die Unternehmen. Durch die Einhaltung und Umsetzung des ASchG können Unternehmen nicht nur rechtliche Vorgaben erfüllen, sondern auch eine positive und produktive Arbeitsumgebung schaffen. Alle Unternehmen müssen unabhängig von der Mitarbeiter\*innenanzahl laut dem ASchG eine arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Betreuung sicherstellen. Dazu gibt es ein jährliches



BILD: SH/STOCK.ADOBE.COM/SEBASTIAN DUJA

Zeitausmaß, die sogenannte Präventionszeit in der die Arbeitsmediziner\*innen und Sicherheitsfachkräfte tätig sein müssen. Diese Zeit hängt von der Größe der Belegschaft ab. Im Durchschnitt liegt die Präventionszeit bei etwa 1,5 Stunden Mitarbeiter\*in und Jahr. All das gilt auch für öffentliche Einrichtungen. Bei Kleinbetrieben mit weniger als 50 Mitarbeitenden reichen auch einmal jährlich erfolgende Begehungen aus.

Der AMD Salzburg hilft bei der Berechnung und Einhaltung dieser Verpflichtungen, damit Unternehmen rechtlich auf der sicheren Seite sind. Grundsätzlich braucht es zur Thematik der gesetzlichen Anforderungen entsprechende Erfahrung und Wissen. Da ist es oftmals besser, sich Expertinnen und Experten wie beim AMD Salzburg anzutrauen, als eigene Präventivkräfte zu beschäftigen.

## Langfristige Vorteile

Ein umfassender Arbeitnehmerschutz führt dabei insbesondere zu einer höheren Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeitenden. Gesunde und zufriedene Mitarbeitende sind deutlich produktiver und haben auch weniger Fehlzeiten – die Krankenstände gehen zurück. Dies verbessert die Effizienz des Unternehmens und reduziert die Kosten durch Fehlzeiten und Fluktuation.

Mit der richtigen Unterstützung können Unternehmen aus diesen gesetzlichen Verpflichtungen einen echten Mehrwert schaffen – für die Mitarbeitenden und die Betriebe gleichermaßen. Der AMD Salzburg betreut derzeit in Salzburg 270 Unternehmen und unterstützt so mit seiner umfassenden Expertise große und kleine Unternehmen mit in Summe rund 60 000 Mitarbeiter\*innen.

## AMD-Tipp:

- Das Arbeitnehmer\*innenschutzgesetz (ASchG) gilt für privatwirtschaftliche Unternehmen.
- Das Bedienstetenschutzgesetz (BSG) gilt die öffentlichen Dienststellen des Landes und der Salzburger Gemeinden.
- Das Bundes-Bedienstetenschutzgesetz (B-BSG) gilt für die Mitarbeiter in Bundesbehörden.
- Die Verordnung über die Gesundheitsüberwachung am Arbeitsplatz (VGÜ) regelt verpflichtende ärztliche Untersuchungen, um berufsbedingte Erkrankungen zu vermeiden.
- Die Verordnung über die Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokumente (DOK-VO) regelt den verpflichtenden Inhalt der Si-Ge-Dokumente.
- Das Mutterschutzgesetz (MSchG) regelt Beschäftigungsverbote für werdende Mütter aber auch die Evaluierungspflicht von allen Arbeitsplätzen, an denen Frauen beschäftigt werden.
- Die Arbeitsstättenverordnung (AStV) legt die allgemeinen Anforderungen an Arbeitsstätten fest.
- Das Arbeitsinspektionsgesetz (ArbIG) regelt die Überprüfung des Arbeitnehmer\*innenschutzes durch die Arbeitsinspektorate.

# Krank im Job? Das sollten Sie wissen

Wenn die Erkältung zuschlägt: Ihre Rechte und Pflichten.

Ein Krankheitsfall kann sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber stressig sein. Was ist dabei wichtig? Hier erfahren Sie alles rund um Ihre Rechten und Pflichten.

## Melden ist Pflicht

Wenn Sie krank werden, müssen Sie Ihren Arbeitgeber sofort informieren. Das gilt auch bei einem Unfall. Arbeitgeber können ab dem ersten Krankheitstag eine ärztliche Bestätigung verlangen, die den Beginn und die voraussichtliche Dauer der Krankheit angibt. Arbeitsunfälle und Unfälle auf dem Arbeitsweg müssen innerhalb von fünf Tagen der Unfallversicherung gemeldet werden.

## Darf der Chef anrufen?

Ja, aber nur in bestimmten Fällen. Arbeitgeber dürfen ihre kranken Mitarbeiter kontaktieren, um wichtige Infos zu bekommen, die den Betriebsablauf betreffen. Wenn ohne diese Infos ein wirtschaftlicher Schaden droht, sind Sie verpflichtet, Auskunft zu geben. Arbeiten müssen Sie im Krankenstand natürlich nicht.

## Schneller zurück mit Wiedereingliederung

Bei längeren Krankheitsfällen sind verantwortungsvolle Arbeitgeber daran interessiert, dass Sie schnell wieder ein-



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/HBRH

steigen können. Hier kann die sogenannte Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ) helfen. Das muss gut geplant werden – zusammen mit Ihrem Chef, dem Betriebsarzt und eventuell anderen Fachleuten. Eine gute Kommunikation ist hier das A und O!

## Planung ist alles

Arbeitgeber müssen planen, wie die Arbeit weitergeht, wenn jemand krank ist. Können Kollegen einspringen? Braucht es Vertretungen? Müssen Urlaubspläne geändert werden? All diese Fragen

sollten frühzeitig geklärt werden.

## Unterstützung vom AMD Salzburg

Das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs, der AMD Salzburg, hilft dabei. Sie bieten umfangreiche Unterstützung für Unternehmen und Arbeitnehmer. Eine enge Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern und weiteren Fachleuten kann helfen, gesetzliche Anforderungen zu erfüllen und die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern.

## Fazit:

**Gute Kommunikation hilft**  
Etwaige Krankheitsfälle erfordern sorgfältige Planung und gute Kommunikation von beiden Seiten. Klare Regeln und Verantwortungsbewusstes Handeln verhindern Konflikte. Eine dauerhafte Erreichbarkeit im Krankenstand ist nicht vorgesehen, aber ein gewisses Maß an Kommunikation ist wichtig, um den Betriebsablauf und die Wiedereingliederung zu sichern. So meistern Unternehmen und Mitarbeiter Krankheitszeiten effizient und fair.

# Selfcare beginnt im Kopf

Indem wir uns selbst Priorität einräumen, fördern wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere berufliche Leistungsfähigkeit. Selfcare hilft, den Arbeitsalltag zu meistern und Stress abzubauen. Es geht dabei um bewusste Handlungen, die uns guttun.

Mag. Birgit Artner, Bereichsleiterin der Arbeits- und Organisationspsychologie beim AMD Salzburg, verrät im Interview, wie Selbstfürsorge im Arbeitsumfeld gelingen kann und gibt wertvolle Tipps für ein gesundes Arbeitsleben.

**Man liest immer häufiger Artikel und Tipps zu Selbstfürsorge. Ist das etwa nur eine Modeerscheinung?**

*Birgit Artner:* Nein, auf keinen Fall. Es ist wichtig, sich um sich selbst und die eigene mentale Gesundheit zu kümmern. Das ist nichts Neues. Doch nun kommen immer mehr Evidenzen aus der Wissenschaft dazu. Mittlerweile können die Effekte von regelmäßiger Selfcare auf die körperliche und geistige Gesundheit wissenschaftlich belastbar nachgewiesen werden.

**Psychologische Themen rücken immer mehr in den Fokus der Allgemeinheit. Verlieren Menschen dadurch die Scheu, auch über mentale Gesundheit zu sprechen?**  
Ja, absolut. Das ist eine tolle

Entwicklung. Wir sind hier auf einem guten Weg, dass psychische Themen in der Gesellschaft akzeptierter und ein Stück weit normaler werden. Eine längst überfällige Enttabuisierung ist hier zu beobachten. Somit trauen sich Menschen früher Unterstützung zu suchen.

**Auch die Covid-Pandemie dürfte zu einem Umdenken bei der psychischen Gesundheit – und damit natürlich auch bei der Prävention in diesem Bereich – geführt haben. Wie nehmen Sie das als Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg wahr?**

Das kann ich aus meinem beruflichen Alltag bestätigen. Die Nachfrage an arbeitspsychologischen Angeboten in den Betrieben hat deutlich zugenommen – erfreulicherweise. Betriebe erkennen, dass Mental Health ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Arbeitszufriedenheit geworden ist. Gerade in Zeiten von Personalmangel ist es zudem wichtig, dass Betriebe Mitarbeitende im Unternehmen halten und



deren Arbeitsfähigkeit und Gesundheit aktiv fördern.

**Natürlich ist Selfcare immer auch individuell und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was wäre der erste Schritt?**

Mit kleinen und einfachen Dingen beginnen, das wäre meine grundlegende Empfehlung. Wir nehmen uns zu viel vor und scheitern dann an einer unrealistischen Erwartungshaltung. Oft weil wir uns gar nicht erlauben oder eingestehen, uns selbst etwas Gutes zu tun. Da machen uns die sogenannten inneren Antreiber

einen Strich durch die Rechnung. Daher gut auf die eigenen Gedanken und das Mindset achten! Selbstfürsorge beginnt im Kopf!

**Wie kann diese am Arbeitsplatz aussehen? Gibt es hier Unterschiede in den Tätigkeiten?**

Wichtig ist, dass meine Strategien zu mir und meinem Alltag passen. Da spielt die Tätigkeit selbst nicht die größte Rolle. Das Schaffen von Routinen und Gewohnheiten ist auch im Selfcare-Bereich wichtig. Dann mach ich vieles einfach schon automatisch,



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/DAMIR KHABIROV

ohne groß darüber nachzudenken. Als Beispiel lässt sich hier etwa die Mittagspause nennen bzw. generell unsere Pausenkultur. Mach ich regelmäßig Pause? Wie gestalte ich diese Pause? Wie dicht ist mein Arbeitsalltag? So kann ich mich schrittweise einer guten Selfcare annähern und für mich entdecken, was mir gut tut.

**Stress ist oft einer der Hauptfaktoren, die Menschen – vor allem im Arbeitsumfeld – aus der Balance werfen können. Welche Strategien zur Stressbewäl-**

**tigung empfehlen Sie, um das Problem zu lösen?**

Wir unterscheiden prinzipiell zwischen Strategien, die unmittelbar wirken und jenen, die nachhaltig bei der Stressentstehung ansetzen. Beide Wege haben etwas für sich. Bezogen auf den Stressabbau ist immer noch regelmäßige Bewegung eine absolut empfehlenswerte Methode. Um langfristig seinen Stress zu reduzieren, sollten wir achtsamer mit unseren Gedanken umgehen. Der größte Stressfaktor – auch wenn wir das nicht gerne hören – sind immer noch wir selbst.

### AMD-Tipp:

Zur Selbstfürsorge zählt die Art und Weise, wie sich Menschen um sich selbst kümmern und auf ihre Bedürfnisse achten. Das ist natürlich sehr individuell. Die folgenden Tipps können dabei helfen, die Achtsamkeit für sich selbst zu schulen:

- Grundbedürfnisse beachten: schlafen, essen, bewegen ...
- Eigene Grenzen bewusst machen: Was ist für mich in Ordnung? Wo setze ich meine Prioritäten? Wie lerne ich, „Nein“ zu sagen?
- Hilfe annehmen: Offen für Hilfe sein und – wenn nötig – auch aktiv darum bitten.
- Glaubenssätze bewusst machen: Diese können einen daran hindern, aktive Selbstfürsorge zu betreiben.
- Balance zwischen Arbeit und Entspannung finden: Dazu zählt, ausreichend bewusste Pausen einzu-



BILD: SVA/AMD SALZBURG

**Mag. Birgit Artner, Arbeits- und Organisationspsychologin**

planen und Strategien zur Stressbewältigung zu lernen.

- Soziale Kontakte pflegen, z. B. sich mit Menschen umgeben, die einem guttun.
- Selfcare-Handlungen, die Energie geben: Diese können als Rituale in den Alltag eingebaut werden. Hier gilt: „Was tut mir gut?“ und „Wobei fühle ich mich gut?“

**Vielen Menschen helfen auch tägliche Rituale, die ihnen wieder Energie geben. Was lässt sich möglichst einfach in den Arbeitsalltag integrieren?**

Ich kann mit meinem Pausenverhalten beginnen. Weitere Ansatzpunkte wären die Planung meines Tages und das Priorisieren von Aufgaben. Wie viel meiner Arbeitszeit ist schon mit Meetings und Terminen besetzt und wie viel Zeit habe ich für Unvorhergesehenes? Hier kann ich wunderbar mit Selbstfürsorge beginnen und meinen Alltag entschleunigen.

**Also noch einmal kurz zusammengefasst: Selbstfürsorge ist etwas, das alle Menschen für sich selbst tun können, um einfacher und gesünder durch den Alltag zu kommen?**

Absolut. Bedarf erkennen, Routinen schaffen und durchstarten. Dabei realistisch und konsequent bleiben – dann ist man bereits auf einem guten Weg.

**Was kann ich schnell und immer tun, wenn ich sehr unter Druck bin?**

Ein paar Mal tief durchatmen! Das entspannt.

# Homeoffice: So klappt's mit der Arbeit von zuhause

Arbeiten von zuhause klingt für viele verlockend. Damit das Homeoffice aber nicht nur produktiv, sondern auch gesund und angenehm ist, gibt es einiges zu beachten. Die Expert\*innen der Arbeitsmedizin und der Arbeitspsychologie des AMD Salzburg haben wertvolle Tipps zusammengestellt.

## Der richtige Arbeitsplatz

Ein klar definierter Arbeitsbereich ist essenziell. Ob ein eigener Raum oder eine Ecke im Wohnzimmer, dieser Platz sollte als Arbeitsplatz erkennbar sein. Familienmitglieder darüber informieren, um Störungen zu vermeiden.

Arbeiten im Schlafzimmer oder gar vom Bett aus sollte vermieden werden, um eine klare Trennung zwischen Arbeit und Entspannung zu gewährleisten. Auch professionelle Kleidung kann helfen, die Ernsthaftigkeit der Arbeit zu unterstreichen und eine klare Arbeitsroutine zu etablieren.

## Ergonomie zuhause

Im Homeoffice ist die richtige Ergonomie wichtig, um Beschwerden vorzubeugen:

- Den oberen Rand des Bildschirms unter Augenhöhe positionieren.
- Einen Sehabstand von 55 bis 70 Zentimetern einhalten.
- Einen guten Bürostuhl mit verstellbaren Funktionen nutzen.
- Sitzposition: Arme und Beine sollten mindestens einen Winkel von 90 Grad haben.
- Einen geeigneten Schreibtisch verwenden.
- Auf ausreichende Beleuchtung achten.
- Externen Bildschirm, Tastatur und Maus für Notebooks verwenden.

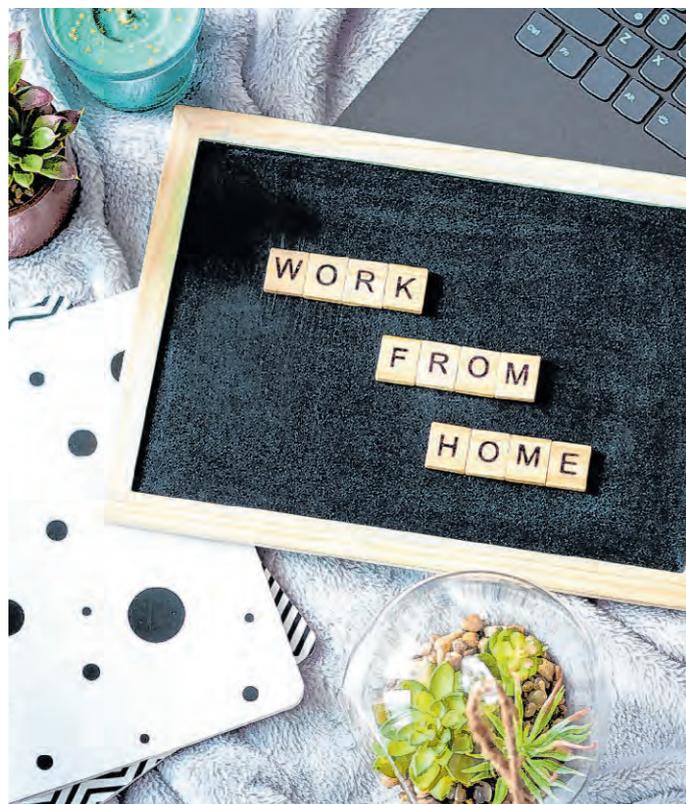


BILD: SHUTTERSTOCK/DOBE.COM/MARIA\_SCHIPAKINA

- Regelmäßige Bildschirmspausen einlegen.

Ein höhenverstellbarer Tisch ist ideal, um zwischen Sitzen und Stehen wechseln zu können. Bewegungspausen sind wichtig, um Verspannungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern. Sicherheitsaspekte wie technisch einwandfreie Geräte und die Vermeidung von Stolperfallen durch lose Kabel sind ebenfalls zu berücksichtigen.

## Arbeitszeiten und Pausen

Im Homeoffice sind klare Arbeitszeiten und Pausen entscheidend, um das Gefühl ständiger Erreichbarkeit zu vermeiden. Rituale und eine strukturierte Arbeitsweise geben zusätzliche Sicherheit. Es ist wichtig, sich selbst zu fragen, welche Anzahl an Homeoffice-Tagen sind geeignet, denn auch der persönliche Austausch mit Kollegen sollte nicht zu kurz kommen.

## Führung und Vertrauen

Führungskräfte müssen klare Vereinbarungen treffen und die Rahmenbedingungen für das Homeoffice transparent gestalten. Eindeutige Erwartungen und eine vertrauensvolle Arbeitskultur sind entscheidend. Flexible Arbeitszeiten sollten freiwillig sein, damit Mitarbeitende ihr volles Potenzial entfalten können. Vertrauen ist dabei unerlässlich, denn Anwesenheit ist kein Indikator für Arbeitsqualität. Leistungen sollten objektiv definiert und gemessen werden. Regelmäßiges Feedback und Gespräche über persönliche Weiterentwicklung sind wichtig. Führungskräfte sollten zudem die Stärken und das familiäre Umfeld ihrer Mitarbeiter\*innen kennen und berücksichtigen.

## Meetingkultur und Teamgefühl

Mit zunehmendem Homeoffice gewinnt die Meetingkultur an Bedeutung. Regelmäßige Statusbesprechungen sind wichtig, um Projektstände auszutauschen und frühzeitig Schwächen zu erkennen. Das Gemeinschaftsgefühl sollte sowohl in virtuellen Meetings als auch bei persönlichen Treffen gestärkt werden. Soziale Interaktionen sind für das Wohlbefinden unerlässlich und fördern Beziehungen im Team.

# PsyEval im Unternehmen: Was ist das, was bringt es?

Die Evaluierung psychischer Belastungen (PsyEval) ist nicht nur gesetzlich vorgeschrieben, sie bietet auch zahlreiche Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Unternehmen, die PsyEval ernst nehmen, profitieren von zufriedeneren und gesünderen Mitarbeitenden, weniger Fehlzeiten und mehr Produktivität.

Seit 2013 müssen Unternehmen laut Arbeitnehmer\*innenschutzgesetz (ASchG) psychische Belastungen am Arbeitsplatz evaluieren und reduzieren. Der AMD Salzburg unterstützt dabei und zeigt, wie diese Pflicht zu einer Chance für Verbesserungen wird.

## Wie läuft die PsyEval ab?

Mag. Sandra Kröll, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg, erklärt was bei einer PsyEval im Fokus steht: „Wir schauen uns die Arbeitsabläufe, die Organisationskultur und die Arbeitsumgebung genau an. Daraus leiten wir ab, wo Verbesserungen nötig sind und regen eine entsprechende Umsetzung an. So verbessert sich das Arbeitsklima.“

## Schritt für Schritt zum besseren Arbeitsklima

Der Evaluierungsprozess beim AMD Salzburg besteht aus mehreren Schritten:

**1. Planung:** Die Arbeitspsycholog\*innen des AMD Salzburg begleiten die Konzeption und Steuerung des Projekts.

**2. Analyse:** Stressquellen und psychische Belastungen werden durch Befragungen, Interviews und Gruppenanalysen ermittelt.



**3. Maßnahmen:** Auf Basis der Analyse werden Maßnahmen erarbeitet, die von Stressprävention bis zur Verbesserung der Kommunikation reichen. Diese werden in enger Zusammenarbeit mit dem Unternehmen umgesetzt.

**4. Kontrolle:** Die Wirksamkeit der Maßnahmen wird abschließend überprüft und dokumentiert.

## Praxisnahe Lösungen für Unternehmen

„Die Maßnahmen können Schulungen für Führungskräfte, Verbesserungen im Onboarding-Prozess oder Anpassungen in der Informations- und Kommunikationsstruktur betreffen“, so Sandra Kröll. Besonders im Homeoffice sind

beispielsweise Meetings und Erreichbarkeit wichtige Themen im Arbeitsalltag.



BILD: SW/AMD SALZBURG

„So verbessert sich das Arbeitsklima bedeutend.“

**Mag. Sandra Kröll**, Arbeits- und Organisationspsychologin

## Umfassende Betrachtung

Die PsyEval beleuchtet viele Bereiche, darunter Arbeitsorganisation, Aufgaben, soziale Faktoren und die Arbeitsumgebung. Diese umfassende Betrachtung stellt sicher, dass alle relevanten Aspekte identifiziert und angegangen werden.

## Vielfältige Methoden

Der AMD Salzburg bietet

verschiedene Methoden zur Evaluierung, wie schriftliche Befragungen, Online-Fragebögen und Interviews. Diese Vielfalt ermöglicht eine flexible Anpassung an die Bedürfnisse des Unternehmens.

## Fazit: PsyEval lohnt sich

Die Evaluierung psychischer Belastungen fördert die Arbeitsleistung, Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Sie reduziert Fehlzeiten und bietet wertvolle Impulse für die Organisationsentwicklung. Unternehmen, die diese Chance nutzen, sichern sich nicht nur die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, sondern auch ihren eigenen wirtschaftlichen Erfolg. Der AMD Salzburg steht als erfahrener und vertrauensvoller Partner zur Seite.

# Das Beste für die Gesundheit:

Gesundes Arbeiten im Sozial- und Pflegebereich ist von entscheidender Bedeutung, da diese Berufe nicht nur körperlich, sondern auch emotional herausfordernd sein können. Egal ob in der Kinderbetreuung oder in der Pflege und Betreuung von Senior\*innen: Dem Hilfswerk ist es wichtig, über alle seine Dienstleistungen hinweg, die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen.

## Arbeitsklima und Kommunikation

Ein positives Arbeitsklima und offene Kommunikation sind wichtig, um ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Im Hilfswerk Salzburg finden Mitarbeiter\*innen ein offenes und unterstützendes Arbeitsumfeld, in dem Kolleginnen und Kollegen sich austauschen und unterstützen können. Der Teamspirit im Hilfswerk ist hoch.

## Flexible Arbeitszeiten

Eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist essenziell, um langfristig gesund zu bleiben. Dank der flexiblen Arbeitszeiten und den unterschiedlichsten Teilzeitmodellen ist für Hilfswerk-Mitarbeitende die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit kein Problem. Auch die Vollzeitstellung mit 37-Wochenstunden ist für viele von Vorteil. Das bedeutet immerhin 156 Stunden mehr Freizeit pro Jahr. Und: Da das Hilfswerk in allen Gemeinden des Bundeslandes im Einsatz ist, können auch Jobs mit Heimvorteil angeboten werden – sprich, lange Anfahrtszeiten fallen weg.

## Aus- und Weiterbildung

Kontinuierliche Weiterbildung hilft Pflege- und Betreuungs-

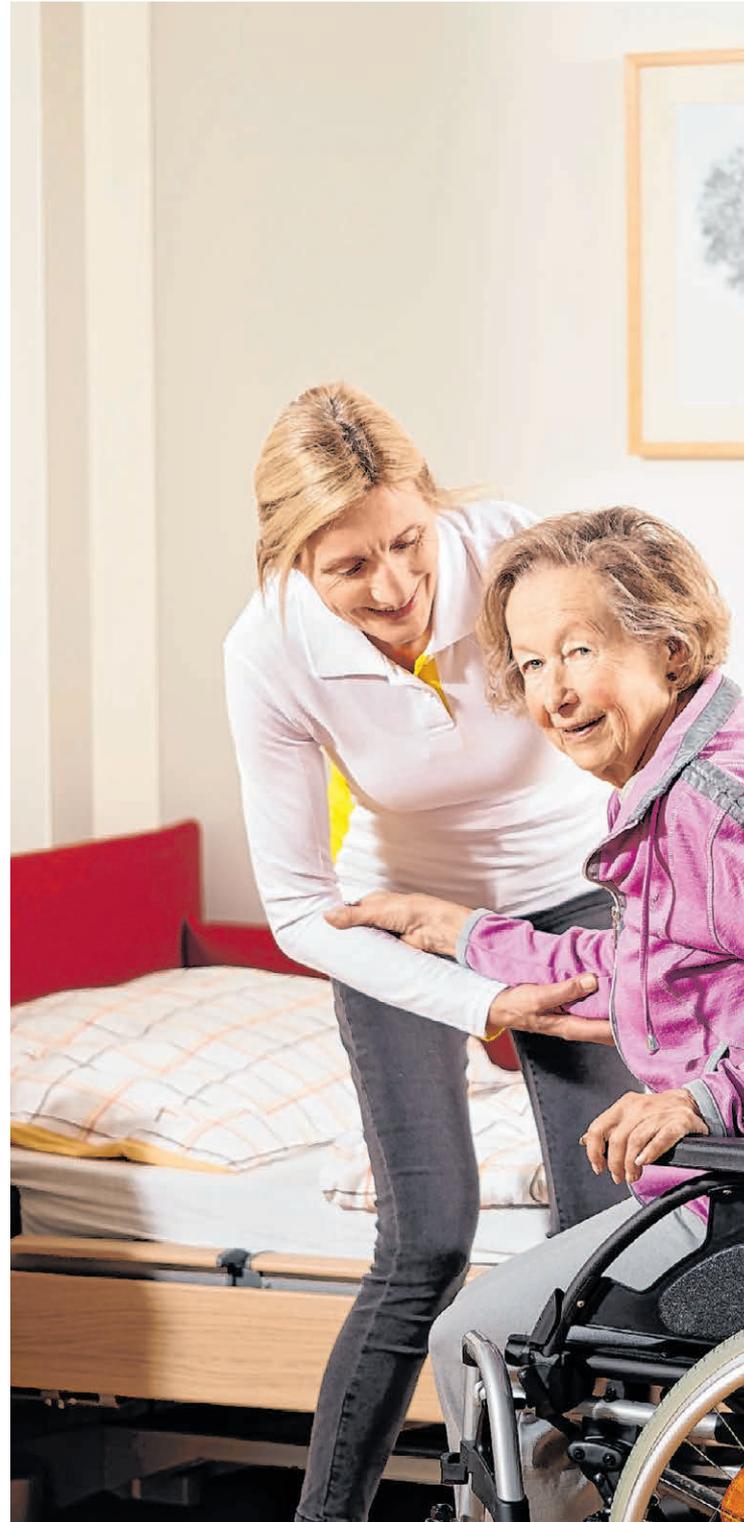
kräften, ihre Fähigkeiten zu verbessern und sich sicherer in ihrer Arbeit zu fühlen. Damit also alle Mitarbeitenden im Hilfswerk „jobready“ sind und bleiben, bietet das Unternehmen ein umfassendes Aus- und Weiterbildungsprogramm an. Rund 440 Bildungsveranstaltungen werden pro Jahr angeboten – das reicht von Schulungen zu neuen Pflegetechniken, über Kreativwerkstätten für Pädagog\*innen bis hin zu Kursen zum Thema Stressmanagement und Resilienz.

## Psychische Gesundheit

Die emotionale Belastung in Pflege- und Betreuungsberufen ist hoch. Daher sind Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit entscheidend. Das Hilfswerk bietet daher in vollem Umfang Supervision und Beratungen an. Zudem können die Mitarbeiter\*innen das Angebot von Keep Balance nutzen. Hier können sie anonym und kostenlos Gespräche mit Psychologen eingehen – egal ob berufliche oder private Herausforderungen ausschlaggebend sind.

## Gesundheitsfördernde Maßnahmen

Betriebliche Gesundheitsförderung kann einen großen Beitrag zum Wohlbefinden der



# Der passende Job!



BILD: SN/HILFswerk OESTERREICH/JOHANNES P

Mitarbeiter\*innen leisten. Das Hilfswerk setzt selbstverständlich auch hier entsprechende Maßnahmen, um das Wohl der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu fördern. Die Angebote reichen von Yogastunden, über Gesprächszirkel bis zu Fahrtechnikkursen. Der klassische Obsteller darf natürlich auch nicht fehlen.

## Betriebliches Übergangsmanagement

Viele Mitarbeiter\*innen des Hilfswerk Salzburg sind schon viele Jahre Teil des Teams. Dem Hilfswerk ist es wichtig, ältere Kolleg\*innen einen gesunden Übergang von der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Lebensphase zu ermöglichen. Es

werden also Maßnahmen gesetzt, um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden bis zur Pension hin, zu erhalten. Ein weiteres Ziel ist es, den Wissenstransfer über die unterschiedlichen Generationen hinweg zu unterstützen.

Gesundes Arbeiten im Sozial- und Pflegebereich erfordert ein umfassendes Konzept, das sowohl physische als auch psychische Aspekte berücksichtigt. Durch die Implementierung oben genannter Strategien möchte das Hilfswerk als Arbeitgeber dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern und gleichzeitig die hohe Qualität der Pflege und Betreuung von Jung und Alt zu halten.



BILD: SN/HILFswerk OESTERREICH/JOHANNES P

# Schutz vor Feuer am Arbeitsplatz

Vorbeugen statt löschen: Brandschutz rettet Leben.

Ein Brand am Arbeitsplatz kann verheerend sein. Er gefährdet Menschenleben, bedroht Unternehmen und zerstört Sachwerte. Doch mit vorbeugendem Brandschutz lässt sich viel verhindern. Der AMD Salzburg bietet umfassende Konzepte an, um Brände zu vermeiden.

## Individuelle Lösungen für jedes Unternehmen

„Jedes Unternehmen ist anders, daher braucht es auch maßgeschneiderte Brandschutzkonzepte“, sagt Thomas Furtmann, Sicherheitsfachkraft und Brandschutzbeauftragter beim AMD Salzburg. Ob Produktionsstätten, Werkstätten oder Büros – die Anforderungen an den Brandschutz sind vielfältig. Deshalb entwickeln die Expert\*innen des AMD für jeden Betrieb passende Lösungen.

## Gemeinsam für mehr Sicherheit

Sicherer Brandschutz funktioniert nur, wenn alle mitmachen. Dazu gehört das Beachten einfacher Regeln: Rauchverbote einhalten, Sicherheitsvorkehrungen bei Schweißarbeiten beachten und Elektrogeräte nach Gebrauch ausschalten. „Schon kleine Maßnahmen können viel bewirken“, so Furtmann.

## Besondere Vorsicht bei Zündquellen

In Werkstätten oder Küchen,



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/IA\_STOCKPHOTO

wo Zündquellen unvermeidbar sind, müssen brennbare Stoffe sicher gelagert werden. Elektrische Geräte sollten regelmäßig überprüft und bei Schäden sofort ausgetauscht werden. Leicht entzündliche Abfälle wie Papier müssen täglich entsorgt werden.

## Alarmer und Rettungswege

Unternehmen sollten Alarmeinrichtungen haben, die im Ernstfall sofort warnen. Automatische Brandmelder, die auf Rauch, Wärme oder Flammen reagieren, sind besonders effektiv. Rettungswege und Notausgänge müssen gut sichtbar und auch bei Stromausfall beleuchtet sein.

## Feuerlöscher griffbereit

„Feuerlöscher sollten in einer Höhe von 0,80 bis 1,20 Metern angebracht sein, damit sie jeder erreichen kann“, erklärt

Furtmann. Sie müssen alle zwei Jahre geprüft werden. Unternehmen sollten auch „Evakuierungshelfer\*innen“ benennen, die im Brandfall ihre Kolleg\*innen unterstützen. Brandschutzbeauftragte können zusätzlich helfen, den vorbeugenden und abwehrenden Brandschutz zu organisieren.

## Aufmerksamkeit ist alles

Alle Mitarbeitenden tragen durch Aufmerksamkeit und Wissen zur Brandvermeidung bei. Schulungen können helfen, Gefahren zu erkennen und richtig zu reagieren. Mit der Unterstützung des AMD Salzburg sind Unternehmen bestens vorbereitet und können sicherstellen, dass im Ernstfall richtig gehandelt wird. Schützen Sie Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden – vorbeugender Brandschutz rettet Leben!

## AMD-Tipp:

Aufladbare Elektrogeräte wie Smartphones, Laptops und E-Scooter sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Doch diese Geräte bergen Risiken, die häufig zu Einsätzen der Feuerwehr führen. Nutzer\*innen können dazu beitragen, Gefahren zu minimieren, zum Beispiel durch:

- Anleitung lesen und Beaufsichtigen der Geräte während diese geladen werden.
- Verwenden hochwertiger Ladegeräte, da Billigversionen fehleranfälliger sind.
- Beim Aufladen idealerweise feuerfeste Unterlagen verwenden (Glastisch, Metalltisch ...).
- Vermeiden extremer Temperaturen, meist weniger als -10°C und mehr als 40°C.
- Wenn Geräte länger nicht mehr benutzt werden, Akku entfernen (falls möglich).
- Defekte Geräte nur von Profis reparieren lassen.
- Alte Akkus richtig entsorgen (z. B. beim Recyclinghof)! Sie gehören nicht in Mülleimer.

# Gesund und sicher: die Arbeitswelt bei AustroCel Hallein

Bei AustroCel Hallein haben das Wohlbefinden und die Sicherheit der Mitarbeitenden eine sehr hohe Priorität. Als innovativer Zellstoffproduzent und Bio-Raffinerie legt das Unternehmen großen Wert darauf, dass die Arbeitsbedingungen nicht nur effizient, sondern auch sicher und gesundheitsfördernd sind.

Die Erzeugung von Advanced Zellulose aus Holz erfordert spezifische Chemikalien, die bei AustroCel Hallein in nachhaltiger Kreislaufwirtschaft wiederverwendet werden. Der Rohstoff Holz beinhaltet eine Reihe von Nebenprodukten, die in der Bioraffinerie zu neuen Produkten wie Bioethanol, Biogas und Energie (Grünstrom und Fernwärme) gewandelt werden. Das als Seveso-Betrieb eingestufte Unternehmen muss dementsprechend besondere Schutzmaßnahmen und Sicherheitstrainings umsetzen.

„Schon allein deshalb, aber auch darüber hinaus, bildet Arbeitssicherheit einen fixen Bestandteil der Unternehmensstrategie“, erklärt Wolfram Kalt, GF der AustroCel Hallein. „Das erfordert nicht nur Investitionen in die Maschinen und Anlagen, sondern auch Investitionen in den



BILD: SNAUSTROCEL HALLEIN

**Auf Augenhöhe mit der Natur möchten wir gemeinsam gesund wachsen und die Industrie der Zukunft aktiv gestalten.**

Menschen an sich, um das Sicherheitsbewusstsein und verantwortungsvolles Verhalten mittels Schulungen und kontinuierliche Information zu fördern. Zudem finden regelmäßige ärztliche Vorsorgeuntersuchungen durch eine Betriebsärztin statt, um die Gesundheit der Mitarbeitenden sicherzustellen.“

Die Arbeit in der Zellstoffherzeugung oder Technik erfordert neben einem klugen Kopf und viel Engagement auch eine Schutzausrüstung, die den Körper gesund hält und

ro-Waste. Die Mitarbeitenden schätzen die sinnstiftende Tätigkeit in einem umweltbewussten Unternehmen. Weiters nehmen viele von ihnen gerne an Aktivitäten der Sportgemeinschaft teil, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch das Betriebsklima stärken.

Das Betriebsklima und die Mitarbeiterzufriedenheit sind ein besonderes Anliegen der Geschäftsführung. Neben Obst und Getränken tragen zahlreiche Kurse zu gesunder Ernährung und Bewegung zu einer Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil bei. Beim AustroFit-Programm arbeiten Führungskräfte und Mitarbeitende gemeinsam an der Optimierung von Bereichen wie Mitarbeiterführung, der Arbeitsumgebung und internen Kommunikation. „Das ermöglicht Mitarbeitenden ihr Unternehmen aktiv mitzugestalten“, erläutert Kristin Schücke, die Personalleiterin, „in kostenlosen Bewegungstrainings sowie Kursen und Workshops zu Themen wie Ernährung, mentaler Gesundheit und Rauchentwöhnung können sie sich für den oftmals fordernden (Arbeits-)alltag stärken und fit halten.“ Auch eine Betriebsfeuerwehr ist mit über 40 Mitgliedern jederzeit bereit, um im Notfall schnell und effektiv zu handeln. Diese ganzheitliche Herangehensweise macht AustroCel Hallein zu einem Vorreiter in Sachen Arbeitssicherheit, Gesundheitsförderung und Mitarbeiterzufriedenheit.

schützt. Jüngste Maßnahmen umfassen daher die individuelle Anpassung des Gehörschutzes für Mitarbeitende an Lärmarbeitsplätzen sowie die Bereitstellung maßgefertigter optischer Sehbehelfe für Brillenträger:innen im Produktions- und Laborbereich. Diese Maßnahmen tragen nicht nur zur Sicherheit, sondern auch zum Komfort bei.

## Sinnvoll gestalten

Neben dem Fokus auf Gesundheit setzt AustroCel Hallein auf Nachhaltigkeit und Ze-

# Tipps für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden im Berufsalltag. Aber keine Sorge: Mit Achtsamkeit und ein paar einfachen Hacks lässt sich der Rücken fit halten. Wie das geht, verrät AVOS-Ergotherapeutin Valerie Hondl.

## Starke Rumpfmuskulatur

Bewegung ist das A und O für einen gesunden Rücken. Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und die Treppe statt des Liftes nehmen. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig ausüben. Denn: Eine stabile Rumpfmuskulatur ist entscheidend für einen gesunden Rücken. „Gezieltes Krafttraining hilft hier am besten“, sagt Valerie Hondl.

Anfänger\*innen sollten die Übungen mit geschultem Personal lernen, um Verletzungen zu vermeiden. Krafttraining muss nicht zwangsläufig im Fitnessstudio stattfinden. „Oft reichen eine



„Gezieltes Krafttraining hilft hier am besten.“

**Valerie Hondl, BSc,**  
Ergotherapeutin

Sportmatte, eine gefüllte Wasserflasche und ein Widerstandsband, um daheim effektiv zu trainieren.“

## Pausen richtig nutzen

Pausen sind wichtig für den Rücken. Wer viel sitzt, sollte Pausen zur Bewegung nutzen – vom kurzen Spaziergang nach dem Mittagessen bis hin zu Bewegungsübungen mit Kolleg\*innen. Schulter-



und Nackenkreisen oder bewusstes Aufrichten der Wirbelsäule wirken oft Wunder. Auch kurzes Hinlegen und die Beine hochlagern kann entlasten. Im Büro sind Hilfsmittel wie ein Sitzkeil oder Balancekissen hilfreich,

sollten aber nur zeitweise genutzt werden.

## Richtig heben und tragen

Wer oft schwere Lasten hebt, sollte den Rücken gerade halten und aus den Beinen heraus heben. „Lasten mittig und

nah am Körper tragen. Drehbewegungen vermeiden!“, rät Valerie Hondl. Wichtig ist, seine Grenzen zu kennen. Rollwagen und ähnliche Hilfsmittel können helfen, und es ist keine Schande, Kolleg\*innen um Hilfe zu bitten.

# Mentale Gesundheit im Job ist sehr wichtig

In einer Welt, die immer höhere Anforderungen an Beschäftigte stellt, wird die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz immer wichtiger. Unternehmen erkennen zunehmend, dass sie ihre Mitarbeitenden nicht nur körperlich, sondern auch seelisch unterstützen müssen.

## AMD Salzburg setzt auf psychologische Beratung

Der AMD Salzburg hat diesen Bedarf früh erkannt und beschäftigt qualifizierte Arbeitspsycholog\*innen, die Betriebe in Salzburg betreuen. Diese sehen ihre Arbeit als Teil eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses und bieten präventive Maßnahmen an. Konflikte, Arbeitsgestaltung, gesundes Arbeiten und Führungsthemen sind zentrale Punkte. Die psychologischen Beratungen sind anonym, vertraulich und freiwillig, bieten „Hilfe zur Selbsthilfe“ und sind oft eine gute Möglichkeit, sich unkompliziert professionelles Feedback zu holen.

## Vorteile für Unternehmen und Mitarbeitende

Organisationen, die auf psychologische Beratung setzen, profitieren mehrfach. Die Gesundheit der Mitarbeitenden bleibt erhalten und Belastungen werden reduziert. Dies fördert ein motiviertes und produktives Arbeitsumfeld, was zu weniger Fluktuation und Fehlzeiten führt – ein unschätzbare Vorteil in Zeiten des Fachkräftemangels. „Kurzfristige Maßnahmen bringen oft wenig. Wir raten dazu, die Themen bei der Wurzel anzupacken“, erklärt Mag. Romana-Stefanie Gaisreiter, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg.



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/NIROWORLD

## Individuelle Lösungen für jeden Betrieb

Die Zielgruppe der Arbeits- und Organisationspsychologie sind Unternehmen, aber auch Führungskräfte und Mitarbeitende. „Es kommt auf die Fragestellung an, was wir vor Ort umsetzen. Das reicht von Stress- und Zeitmanagement über Burnout-Prävention bis hin zu Themen wie Resilienz, Konflikten und Mobbing“, so Gaisreiter. Dabei wird auf die Bedürfnisse der Personen eingegangen – unabhängig von ihrer Position im Betrieb. Die

Angebote umfassen auch die Unterstützung bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und Konfliktmanagement mit



**Mag. Romana-Stefanie Gaisreiter**, Arbeits- und Organisationspsychologin

„Langfristige Maßnahmen wirken besser.“

Themen-Workshops wie Gesundes Führen, Stressbewältigung und Kommunikation.

## Pandemie als Turbo

Die Corona-Pandemie hat das Bewusstsein für mentale Gesundheit verstärkt. „Offizielle Zahlen, wie viele Betriebe in Österreich psychologische Beratungsangebote nutzen, gibt es nicht. Aber wir beobachten seit der Pandemie eine stark steigende Nachfrage“, so Gaisreiter. Isolation und Unsicherheit haben das Thema verstärkt in den öffentlichen Fokus gerückt.

## Psychische Belastung kostet

„Langfristige Maßnahmen wirken besser und setzen bei den Ursachen an“, weiß Gaisreiter. Nachhaltige Betreuung führt zu einer stärkeren Bindung der Mitarbeitenden – besonders wichtig für Jüngere, die großen Wert auf mentale Gesundheit legen. Zudem ist der wirtschaftliche Nutzen präventiver Maßnahmen erheblich. Mitarbeitende, die aufgrund psychischer Belastungen ausfallen, verursachen Kosten.

Studien zeigen, dass jeder investierte Euro in betriebliche Gesundheitsförderung einen „Return on Investment“ von eins zu drei bringt. Weniger Krankenstände, niedrigere Fluktuation und erhöhte Motivation sowie Produktivität sind die Folge. Mit Mental-Health-Maßnahmen sorgen Unternehmen nicht nur für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, sondern auch für langfristigen Erfolg.

# Gesundes Arbeiten bewegt den

Als eines der größten Unternehmen in Salzburg fördert der Raiffeisenverband Salzburg (RVS) gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen. Im Vordergrund stehen das physische und das psychische Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen.

## Bewegung fördern

Der RVS veranstaltet gemeinsame Aktivitäten und setzt auf Gesundheit durch ausreichende Bewegung. Dabei geht es neben der Sportlichkeit auch um Teambuilding. Besonders beliebt bei den Mitarbeiter:innen sind der jährliche Raiffeisen Skitag, die Aktion „Salzburg radelt“ oder der Salzburger Businesslauf. Zudem freuen sich die Betriebssport-Gruppen, die zum Beispiel gemeinsam Tischtennis oder Fußball spielen, über Zulauf.

Doch Bewegung bleibt auch in der Freizeit für RVS-Mitarbeiter:innen nicht auf der Strecke. Der Betriebsrat ermöglicht einen Zuschuss zu gesundheitsfördernden Aktivitäten. Darunter fallen zum Beispiel Saisonkarten oder Sportkurse.

„Wir legen sehr großen Wert darauf, dass es unseren Kolleginnen und Kollegen gut geht und sie sich bei uns wohlfühlen. Daher hat die Gesundheitsvorsorge einen hohen Stellenwert. Gemeinsam mit dem Betriebsrat unterstützen wir verschiedenste Programme und Aktionen und werden diese in den kommenden Jahren deutlich ausbauen“, sagt der Leiter der Personalabteilung, Markus Winkelmeier.

## Medizinische Betreuung am Arbeitsplatz

Da die meisten Arbeitnehmer:innen viel Zeit am Arbeits-

platz verbringen, ist es für den RVS von großer Bedeutung den Mitarbeiter:innen eine:n Ansprechpartner:in für medizinische Anliegen bereitzustellen, um präventiv gegen gesundheitliche Belastungen vorzugehen. Bei offenen Fragen vertraut das Team auf die Expertise des Betriebsarztes Dr. Christian Bachleitner.

Um Risiken rasch zu erkennen, wird auch die medizinische Vorsorge gefördert. So können Mitarbeiter:innen das Angebot des UNIQA Mobile Health-Checks kostenlos in Anspruch nehmen. Im Fokus stehen dabei die drei Schwerpunkte Fitness, Rückenhaltung und Vorsorge.

## Umfangreiche Sozialleistungen

Der Raiffeisenverband Salzburg bietet seinen Mitarbeiter:innen einige vergünstigte Tarife für die private Krankenversicherung der UNIQA Versicherung an und übernimmt darüber hinaus 50 Prozent der monatlichen Versicherungsprämie. Arbeitnehmer:innen können sich so zum Beispiel das Spital und den Arzt gezielt selbst aussuchen. Auch persönliche Terminwünsche sind dadurch selbstverständlich.

Dazu gibt es beim Raiffeisenverband Salzburg eine vergünstigte betriebliche Altersvorsorge. Mit der Valida



Beim RVS steht das Miteinander an oberster Stelle.



Der Raiffeisenverband Salzburg (RVS) veranstaltet gemeinsame Aktivitäten und setzt auf Gesundheit durch Bewegung.

# Raiffeisenverband Salzburg



BILDER: SN/RVS (3)



Markus Winkelmeier, Leiter der Personalabteilung beim Raiffeisenverband Salzburg.

Pension AG hat Raiffeisen eine der erfolgreichsten überbetrieblichen Pensionskassen als Partner und leistet bereits seit nahezu 30 Jahren monatliche Beiträge für jeden Mitarbeiter:in.

## Ausgewogen: Familie und Beruf

Neben der körperlichen ist insbesondere auch die mentale Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil für ein erfolgreiches Miteinander. Flexible Arbeitszeitmodelle, Homeoffice und die Möglichkeit zur 4-Tage-Woche geben den Mitarbeiter:innen mehr Raum für Erholung und persönliche Interessen. Diese Flexibilität ermöglicht es, berufliche und private Verpflichtungen bestmöglich miteinander zu vereinbaren.

Auch die individuelle Familienplanung lässt sich mit einer Karriere beim Raiffeisenverband Salzburg kombinieren. Um dies zu ermöglichen, bietet der RVS neben familienfreundlichen Arbeitszeitmodellen und umfangreichen Sozialleistungen auch eine Ferienbetreuung im Sommer und eine betriebs-eigene Kinderbetreuungsmöglichkeit an, wie Markus Winkelmeier erklärt:

„Wir sind stolz darauf, eine Arbeitsumgebung zu schaffen, die es unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ermöglicht, Beruf und Familie erfolgreich miteinander zu vereinbaren. Wir bieten eine betriebliche Kinderbetreuung an, die ein klares Zeichen für unsere Familienfreundlichkeit und unser Engagement für das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter:innen setzt.“

Des Weiteren profitiert das RVS-Team unter anderem von einem umfangreichen Aus- und Weiterbildungsprogramm, begünstigten Einkaufsmöglichkeiten in Stadt und Land Salzburg und einem Zuschuss zum Mittagessen. Das Mitarbeiter:innenrestaurant am Standort Schwarzstraße wurde im Sommer 2024 gänzlich modernisiert und bietet täglich frische und gesunde Menüs in einer angenehmen Atmosphäre.

## Mehr als nur ein Job

Beim RVS anzufangen, gibt nicht nur das gute Gefühl, Teil eines engagierten Teams zu sein, sondern bietet auch ein motivierendes Arbeitsumfeld, das Entwicklungswünsche fördert. Hier finden Einsteiger:innen, Aufsteiger:innen, Umsteiger:innen, Wiedereinsteiger:innen, Quereinsteiger:innen und Führungskräfte den Platz den sie brauchen, um sich beruflich aber auch privat, zu entfalten.

## Nutzen Sie Ihre Chance

Neue Chancen, neue Herausforderungen: Der Raiffeisenverband Salzburg hat viel zu bieten. Das Miteinander steht hier an oberster Stelle. Werden auch Sie Teil unseres engagierten Teams.

## Mehr Informationen finden Sie online auf:

[WWW.RAIFFEISEN.AT/RVS/DE/MEINE-BANK/KARRIERE.HTML](http://WWW.RAIFFEISEN.AT/RVS/DE/MEINE-BANK/KARRIERE.HTML)

# Freizeit mit Kolleg\*innen: Fluch oder Segen?

Haben Sie schon mal mit Kolleg\*innen die Freizeit verbracht? Während einige das Teambuilding schätzen, fühlen sich andere gestresst. Wie findet man das perfekte Mittelmaß?

In vielen Firmen gehören Weihnachtsfeiern und Sommerfeste zum Standard. Doch es gibt auch andere Trends wie „Nomikai“ aus Japan, bei dem man nach Feierabend zusammen etwas trinkt, oder gemeinsame Sportaktivitäten. Der Vorteil? Man kommt ins Gespräch und das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt. Allerdings kann es auch stressig sein, wenn man sich verpflichtet fühlt, teilzunehmen.

## AMD-Arbeitspsychologin gibt Tipps

Laut Mag. Paula Garneyer, Arbeits- und Organisationspsychologin beim AMD Salzburg, kann das Freizeitprogramm

BILD: SNI/AMD SALZBURG

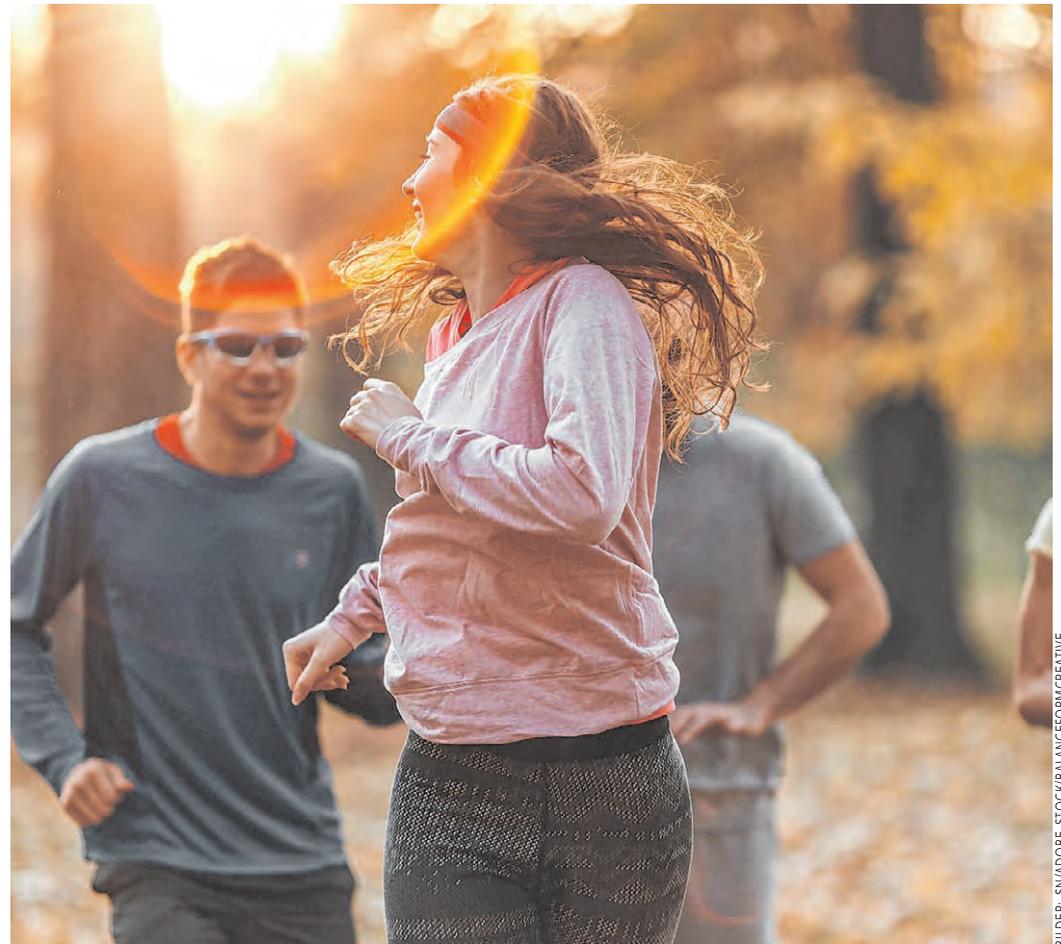


„Gemeinsame Freizeit kann das Teamgefühl stärken.“

**Mag. Paula Garneyer**, Arbeits- und Organisationspsychologin

mit Kolleg\*innen sowohl positiv als auch negativ wirken. „Für manche ist der Austausch entspannend, andere empfinden es als zusätzliche Belastung“, erklärt sie. An stressigen Tagen kann ein weiteres Pflichtevent abends noch mehr Druck verursachen.

**Guter und schlechter Stress**  
Nicht jeder Stress ist schlecht. Positiver Stress, auch „Eustress“ genannt, kann die Leistung und das Selbstvertrauen



BILDER: SNI/ADOBE STOCK/BALANCEFORM/CREATIVE

steigern. Negativer Stress, „Distress“, führt dagegen zu Überforderung und kann langfristig schaden. Wichtig ist die Balance: Erholung und positiver Stress sollten den negativen Stress ausgleichen.

**Freiwilligkeit ist wichtig**  
Soziale Kontakte sind wichtig, aber sie sollten freiwillig sein. Ein „Nein“ zu gemeinsamen Aktivitäten sollte kein Pro-

blem sein. „Beim ‚Nomikai‘ in Japan fühlen sich viele gezwungen mitzumachen, was Druck erzeugen kann“, sagt Paula Garneyer. Auch übermäßiger Alkoholkonsum bei solchen Events ist problematisch.

**Was tut wirklich gut?**  
Welche Aktivitäten wirklich guttun, ist individuell. Gut bewährt haben sich Sporttreffs, bei denen man die Zeit auf-

teilt: teils Arbeitszeit, teils Freizeit. Auch kleine Events wie Brettspielabende oder Filmnächte können gut ankommen – Hauptsache, es bleibt freiwillig. „Ein ‚Nein‘ sollte immer akzeptiert werden und die Aktivitäten sollten den Bedürfnissen der Mitarbeitenden entsprechen. Gemeinsame Freizeit kann das Teamgefühl stärken“, betont Garneyer.

# Energiekick aus dem Supermarkt

Schnelle und gesunde Snacks für zwischendurch. Diese kleinen Helferlein geben Power und haben nicht zu viele Kalorien!

Gesunde Snacks, die Energie bringen, gibt es auch im Supermarkt. Doch worauf sollte man achten? Simone Sommerauer, Diätologin bei AVOS, gibt Tipps.

## Die richtige Mischung

Ein gesunder Snack sollte ausgewogen sein. Sommerauer erklärt: „Am besten ist eine Mahlzeit, die zu einem Viertel aus Getreideprodukten besteht, die satt machen und Energie geben. Ein weiteres Viertel sollte aus hochwertigen Eiweißquellen wie Milchprodukten oder pflanzlichem Eiweiß wie Tofu oder Hülsenfrüchten bestehen. Die restliche Hälfte sollte idealerweise aus Obst und Gemüse bestehen, die wichtige Vitamine und Nährstoffe liefern.“

## Vermeidet das Mittagstief

Wer sich gut ernährt, kann das bekannte Mittagstief oft verhindern. „Eine ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass man fitter in den Nachmittag startet“, sagt Sommerauer. Ein kleiner Snack am Vormittag hilft auch, mittags nicht zu viel zu essen. Und Frühstück ist ein Muss: „Wenn man morgens nichts essen mag, kann man sich ein vorbereitetes Frühstück mitnehmen. Overnight Oats und selbstgemachtes Knuspermüsli sind ideal, genauso wie Müslikugeln.“

## Gesunde Alternativen aus dem Supermarkt

Wer keine Zeit hat, Snacks vorzubereiten, findet auch im Su-



BILD: SHUTTERSTOCK/COMEKATERINA MARKELOVA

permarkt gesunde Alternativen. Wichtig ist, die Zutatenliste zu checken. „Oft stecken in vermeintlich gesunden Lebensmitteln viel Zucker oder Süßstoffe“, warnt die Expertin. Zutaten, die vorne auf der Liste stehen, sind in größeren Mengen enthalten. Zucker versteckt sich oft unter



BILD: AVOS

„Viel Zucker in vermeintlich gesunden Lebensmitteln.“

**Simone Sommerauer,**  
BEd, MA, Gesundheitsreferentin

Namen wie Saccharose, Fructose oder Glukose. Generell gilt: Je weniger Zutaten, desto natürlicher das Produkt. Auch die Nährwertangaben helfen, zucker- und fettreduzierte Optionen zu finden.

## Ein Energykick zwischendurch?

Kaffee ist eine gute Wahl. „Er kann sogar zur täglichen Trinkmenge gezählt werden, sollte aber idealerweise schwarz und ohne Zucker getrunken werden“, so Simone Sommerauer. Maximal vier Tassen Kaffee pro Tag sind empfohlen, um Konzentrationsstörungen durch zu viel Koffein zu vermeiden. Süßes ist erlaubt, aber in Maßen. „Eine Handvoll Süßes, bewusst genossen, ist das perfekte Maß“, sagt die Diätologin. Idealerweise gibt es Süßes direkt nach einer Hauptmahlzeit, um gefürchtete Heißhungerattacken zu vermeiden.

Mit diesen Tipps wird der nächste Einkauf zum Kinderspiel – für gesunde und energiereiche Snacks, die einfach guttun!

## AMD-Tipp:

Snacks gehören für viele dazu. Doch oft greifen wir zu Schokolade oder süßen Müsliriegeln. Das muss nicht sein! Supermärkte bieten viele gesunde Lebensmittel zum Snacken. Hier ein paar Tipps:

- **Obst:** Äpfel, Bananen oder Karottensticks sind gesund und auch schnell griffbereit.
- **Nüsse und Samen:** Eine kleine Handvoll (etwa 30 Gramm) Mandeln, Walnüsse oder Sonnenblumenkerne sind ideal. Sie liefern wichtige Nährstoffe und halten lange satt.
- **Buttermilch:** Ein Glas zwischendurch ist ein schneller und gesunder Snack.
- **Schinken und Käse:** Beides ist vor allem in Kombination mit einem Vollkornweckerl wesentlich besser für den menschlichen Körper als deftige Wurst oder Leberkäse in Weißmehlprodukten.
- **Germeig:** Mürbe Kipferl oder Brioche enthalten weniger leere Kalorien und weniger Fett als deftiger Blätterteig oder Plundergebäck, der etwa in Croissants enthalten ist.

# Fitnessprogramm für Ihre Augen

Mit der zunehmenden Digitalisierung und mehr Büroarbeit steigt die Belastung für unsere Augen. Besonders eine lange und monotone Bildschirmarbeit kann zu trockenen und gereizten Augen führen.



Dr. med. Victoria Stefanitsch, Arbeitsmedizinerin beim AMD-Salzburg: „Das sogenannte ‚Bildschirm- oder Computer-Vision-Syndrom‘ ist eine häufige Ursache für Augenprobleme im Büroalltag. Viele Menschen blinzeln beim Arbeiten am Bildschirm zu wenig, was die Verteilung der Tränenflüssigkeit stört.“ Normalerweise blinzeln wir 12 bis 15 Mal pro Minute. Dieser Lid-schlag schützt unsere Augen, verteilt die Tränenflüssigkeit und befeuchtet die Augenoberfläche. In Innenräumen, wo die Luft oft trockener ist als draußen, ist das besonders wichtig.

## Tipps für gesunde Augen im Büro

Um Beschwerden vorzubeu-

gen, hat Dr. Stefanitsch einige Tipps: Regelmäßiges Lüften erhöht die Luftfeuchtigkeit im Raum. Ideal sind 40 bis 70%. Eine gute Kopfhaltung beugt Schmerzen und Augenbeschwerden vor und Bildschirme sollten nicht spiegeln und scharf, gleichmäßig und flimmerfrei eingestellt sein. „Alle 20 Minuten für 20 Sekunden mindestens 20 Fuß (sechs Meter) in die Ferne schauen entspannt die Augen“, so die Ärztin. Augen sollten regelmäßig von Fachärzt\*innen checken lassen und eventuell Augentropfen besprechen.

## Bildschirmarbeitsbrillen

Spezielle Brillen für die Bildschirmarbeit helfen, den optimalen Sehabstand zu unterstützen. Arbeitgeber können

diese Brillen finanzieren. Wichtig ist, dass sie den gesetzlichen Vorschriften entsprechen und regelmäßig untersucht werden – besonders für Menschen, die mehr als zwei Stunden täglich am Bildschirm arbeiten.

## Blaulichtfilter: Sinnvoll oder nicht?

Bei Blaulichtfiltern gehen die Meinungen auseinander. Einige Studien sagen, dass der Blaulichtanteil von Bildschirmen keine großen Probleme verursacht. Andere empfehlen Blaulichtfilter zur Reduzierung von trockenen Augen und Kopfschmerzen. Wichtig ist: Bildschirmbrillen dürfen nicht getönt sein, da dies das Sehen beeinträchtigen kann.



Dr. med. Victoria Stefanitsch, Arbeitsmedizinerin

## AMD-Tipp:

Die meisten der Übungen gelingen sehr schnell und sind ideal für „Zwischendurch“:

- Langsam zur Decke und zum Boden blinzeln und/oder mit den Augen nach rechts und links schauen. Der Kopf bleibt gerade.
- Augen im und gegen Uhrzeigersinn rollen lassen.
- Augen zusammenkneifen und entspannen. Augenlider leicht flattern lassen.
- Augen mit warmem und kaltem Wasser benetzen, um Kreislauf anzuregen.
- Geschlossene Augen im Sonnenlicht bewegen um Hell-Dunkel-Wechsel wahrzunehmen und/oder für völlige Dunkelheit die Augen mit den Händen abdecken.
- Nah- und Fernsehen abwechseln, z. B. von einem Stift vor der Nase zu einem entfernten Haus und/oder entfernte Gegenstände mit Augen „umwandern“.
- Blick nach vorne richten, ohne zu fixieren. Hände seitlich ans Gesichtsfeld führen und schauen, wann diese wahrgenommen werden. Augen schließen.

# Vorsorgeuntersuchungen: Gesund in der Arbeit

Die Möglichkeiten der Arbeitsmedizin reichen von Checkups bis zu Gesundenuntersuchungen.

Der AMD Salzburg hat ein großes Angebot für Unternehmen in Salzburg. Dazu gehören auch arbeitsmedizinische Untersuchungen und medizinische Screenings, die entweder in der Zentrale in Salzburg oder direkt vor Ort in den Betrieben stattfinden. Als größtes arbeitsmedizinisches Zentrum in Westösterreich hat der AMD Salzburg alle nötigen Ermächtigungen und 55 Arbeitsmediziner\*innen im Team. Unterstützt werden die Ärzt\*innen von Fachassistent\*innen, deren Beruf seit 2022 durch eine Gesetzesnovelle geregelt ist.

## Wichtige Vorsorgeuntersuchungen

Arbeitsmedizinische Untersuchungen sind ein Muss für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Laut der „Verordnung Gesundheitsüberwachung“ des Gesundheitsministeriums gibt es je nach Job verschiedene verpflichtende oder empfohlene Checks. Dazu gehören auch Eignungs- und Folgeuntersuchungen für Beschäftigte, die bestimmten Gefahren ausgesetzt sind.

## Lärm und Bildschirme im Fokus

Lärm ist der häufigste Risikofaktor am Arbeitsplatz, daher führt der AMD Salzburg viele Hörtests durch. Danach kommen die Bildschirmuntersuchungen, die alle zwei Jahre angeboten werden müssen, um die Sehkraft zu überprüfen. Weitere Gesundheits-



BILD: SH/STOCK.ADOBE.COM/SNOWING12

Checks gibt es zu Staub, Rauch, Chemikalien, Nacharbeit, Hitze, Sauerstoffmangel, biologische Arbeitsstoffe, Vibrationen, elektromagnetische Felder, Tropentauglichkeit, Tauchen und Druckluftarbeit.

## Eignungs- und Folgeuntersuchungen

Diese Untersuchungen sind gesetzlich vorgeschrieben und hängen von der Art der Arbeit ab. In Österreich sind sie z.B. bei Arbeiten in Höhen Pflicht. Die Ergebnisse werden ausgewertet und datenschutzkonform übermittelt. Nur die Eignung wird dem Arbeitgeber mitgeteilt, die detaillierten

Untersuchungsergebnisse bleiben vertraulich zwischen Arzt/Ärztin und Klient\*in.

## Moderne Ausstattung in der Elisabethstraße

Das Zentrum in der Elisabethstraße 2 in Salzburg ist top ausgestattet. Viele Tests können auch direkt in den Betrieben gemacht werden. Beliebt sind Wirbelsäulen-Screenings, Belastungs-EKGs, Blutdruckscreenings, Lungenfunktionstests, COPD-Screenings und Checks zur Venengesundheit. Sogar vollwertige Gesundenuntersuchungen mit Blut-Labor und EKG sind möglich. Auch Blutzucker- und Körperfettmessungen

werden angeboten, oft kombiniert mit Aufklärung zur gesunden Ernährung.

## Impfungen für den Schutz

Der AMD Salzburg bietet auch Impfungen an, von der Grippe- und Covid-19-Impfung bis hin zum Reiseschutz für dienstliche Reisen.

## Gesund mit dem AMD

Der AMD Salzburg sorgt mit seinem umfassenden Angebot dafür, dass die Beschäftigten in den Unternehmen gesund bleiben. Von Vorsorgeuntersuchungen über Screenings bis hin zu Impfungen ist alles dabei – und das oft direkt vor Ort im Betrieb.



BILD: SHUTTERSTOCK/BARANG

# Fokussiertes Arbeiten

Wie Pausen, Tagträumen und das bewusste Gestalten des Arbeitsalltags zu mehr Leistungsfähigkeit führen können.

Die digitalen Medien haben unseren Arbeitsalltag massiv verändert. Informationen sind jederzeit auf Knopfdruck verfügbar. Das Verfassen und Beantworten von Mails, Online-Meetings und die ständige Erreichbarkeit sind für viele von uns mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden. Die digitalen Medien sind aus dem modernen Büroalltag nicht mehr wegzudenken, sie haben aber auch den Nebeneffekt, dass die damit einhergehende Schnelligkeit und Reizüberflutung zunehmend als Belastung empfunden wird.

Oft fällt es schwer, ungestört zu arbeiten, denn es vergehen kaum ein paar Minuten, in denen das Telefon nicht klingelt, eine neue Mail aufpoppt oder sich das nächste Online-Meeting mittels Signalton ankündigt. Der Arbeitsalltag ist geprägt von vie-

len Unterbrechungen. Und so kann es durchaus vorkommen, dass man von einer Aufgabe zur nächsten springt und sich am Abend etwas zerknirscht die Frage stellt: „Was habe ich heute eigentlich den ganzen Tag über gemacht?“



BILD: SNAVOS

„Leistungsfähig und gesund bleiben durch Pausen.“

**Kathrin Steiner, BA,**  
Gesundheitsreferentin

Unser Gehirn ist evolutionär nicht auf die Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt ausgelegt, deshalb beschäftigen sich zahlreiche Wissenschaftler\*innen mit der Frage, wie man den Arbeitsalltag gehirngerecht gestalten kann, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Kathrin Steiner, Gesundheitsexpertin bei AVOS, hat fünf wertvolle Tipps, wie das gelingen kann:

## 1. Singletasking statt Multitasking:

Statt ständig zwischen mehreren Aufgaben zu wechseln, schenken Sie einer Aufgabe Ihre volle Aufmerksamkeit. Das entlastet Ihr Gehirn, vermindert die Fehleranfälligkeit und verbessert die Qualität Ihrer Arbeit.

## 2. Minimieren Sie äußere Ablenkungen:

Deaktivieren Sie akustische und optische E-Mail-Benachrichtigungen und bitten Sie Ihre Kollegen, Sie nicht zu stören, wenn Sie Arbeiten erledigen, die Ihre volle Konzentration erfordern.

## 3. Setzen Sie Prioritäten:

Entscheiden Sie, welche

Tätigkeiten wichtig und welche dringend sind und noch am selben Tag ausgeführt werden müssen. Nicht dringende Aufgaben können an einem anderen Tag bearbeitet werden.

## 4. Gönnen Sie sich regelmäßig kurze Pausen:

Lüften Sie das Büro, machen Sie ein paar Atemübungen oder lassen Sie einfach für ein paar Minuten Ihre Gedanken schweifen. Das Nichtstun entlastet Ihr Gehirn und steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit.

## 5. Schreiben Sie ein Leistungstagebuch:

Notieren Sie sich alle Aufgaben, die Sie tagsüber erledigt haben. Das macht sichtbar, was Sie alles geleistet haben und verschafft Ihrem Belohnungssystem einen Erfolgsmoment.

# Landespolizeidirektion Salzburg setzt auf Prävention

Die Gesundheit und Sicherheit der Dienstnehmer\*innen ist für die Landespolizeidirektion Salzburg ein wichtiges Anliegen. Die enge Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin des AMD Salzburg sorgt dafür, dass die Beamt\*innen fit und gesund ihren Dienst versehen können – mit maßgeschneiderten Präventionsprogrammen und umfassender Betreuung.



Die Landespolizeidirektion Salzburg befindet sich in der Alpenstraße 90.

Mehr als 2000 Polizist\*innen in Salzburg sind im Einsatz, verteilt auf fast 60 Dienststellen. Dabei stellen die vielfältigen Aufgaben im Streifendienst, dem Einsatz im Flug- bzw. Alpinbereich oder mit Polizeihunden, als Einsatztrainer oder Strahlenspürer bis zur kriminalpräventiven Aufklärungsarbeit etc. unterschiedliche Anforderungen an die Gesundheit der Dienstnehmer\*innen. Seit 24 Jahren arbeitet die Salzburger Polizei eng mit der Arbeitsmedizin des AMD Salzburg zusammen, um arbeitsmedizinische Dienstleistungen und Gesundheitsförderungsangebote für alle Beschäftigten zu bieten. „Es geht nicht nur darum, die Dienstfähigkeit sicherzustellen, sondern ein ganzheitliches Gesundheits-

bewusstsein zu schaffen“, erklärt Christian Kosol, Sicherheitsfachkraft der Landespolizeidirektion Salzburg und Ansprechpartner für die betreuenden Arbeitsmediziner\*innen.

## Besondere berufliche Anforderungen

Eine Reihe von Untersuchungen sorgen dafür, Berufskrankheiten nicht erst entstehen zu lassen, wie etwa regelmäßige Bleiuntersuchungen oder Hörtests mittels Audiometrie, die alle fünf Jahre für waffentragende Beamt\*innen Pflicht sind. Dazu kommen Ernährungs-Beratung und Stressbewältigung bis hin zu Schulungen für Bildschirmarbeit und Schichtarbeit. Ein wichtiger Punkt sind auch die umfangreichen Impfprogram-

me, die den Polizist\*innen helfen, gesund und geschützt zu bleiben. Eine Zahl dazu: Es wurden bisher 3000 Hepatitisimpfungen zur Verhinderung einer Berufskrankheit verabreicht. Insgesamt werden jährlich mehr als 1500 Stunden für die arbeitsmedizinische Betreuung durch den AMD Salzburg geleistet.

## Verantwortung für die Zukunft

So werden bei regelmäßigen Begehungen der Arbeitsstätten mögliche Gefahren und Belastungen ermittelt, um frühzeitig geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Aktuelle Umsetzungen beinhalten ergonomische Arbeitsplatzlösungen mit höhenverstellbaren Tischen sowie die Klimatisierung und Beschat-



Christian Kosol von der Landespolizeidirektion Salzburg ist der Ansprechpartner für die Arbeitsmediziner\*innen.

tung der Dienststellen. Ziel ist die Gesundheit zu erhalten. Besonderes Augenmerk wird auf Personen mit erhöhtem Schutzbedarf, wie Lehrlinge, Schwangere und Menschen mit Behinderung gelegt. Ebenso wird die Wiedereingliederung nach längerer Krankheit durch passende Maßnahmen unterstützt. Gesundheitsvorsorge ist für die Landespolizeidirektion Salzburg ein wichtiger Baustein in der Dienstgeberattraktivität und ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Polizist\*innen. Die enge Kooperation mit dem AMD Salzburg stellt sicher, dass die Bediensteten arbeitsmedizinisch bestens versorgt und in ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit gestärkt werden – heute und in der Zukunft.

# Regelmäßiges Trinken hält Körper und Geist fit

Tipps, um im Arbeitsalltag ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Jeder weiß: Wasser ist lebenswichtig. Aber wie viel sollten wir wirklich trinken? AVOS-Gesundheitsreferentin und Diätologin Christina Frei gibt einfache Tipps, wie Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr optimieren können. „Unser Körper besteht je nach Alter zu mindestens 50 Prozent aus Wasser. Es ist unverzichtbar für den Transport von Nährstoffen, hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen über die Nieren und hält unsere Körpertemperatur konstant“, erklärt sie.

## Wie viel ist genug?

Erwachsene sollten täglich etwa 35 bis 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht trinken. Das sind etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Bei sportlicher Aktivität oder Krankheit braucht der Körper mehr. Regelmäßiges Trinken über den Tag verteilt ist wichtig, um hydriert zu bleiben. Christina Frei empfiehlt, gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken. „Trinkrituale können helfen, genug zu trinken. Zum Beispiel nach jedem Telefonat ein Glas Wasser.“

## Symptome von Wassermangel

Zu wenig trinken kann schnell zu trockener Haut, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Leistungseinbrüchen führen. Dunkler Urin ist ebenfalls ein klares Zeichen für Flüssigkeitsmangel und Dehydration.

## Was sollte man trinken?

Wasser ist das beste Getränk. Ungesüßte Tees und Mineralwasser sind gute Alternativen. „Aromatisiertes Wasser mit Zitrone, Melisse oder Ingwer, bekannt als „Infused Water“, bringt Geschmack ins Spiel“, sagt die Expertin. Stark verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1:3 sind ebenfalls eine Option. Viele wissen nicht, dass auch Kaffee zur Flüssigkeitszufuhr zählt. „Aber nicht mehr als vier Tassen pro Tag, um Konzentrationsstörungen durch zu viel Koffein zu vermeiden.“

## Vorsicht bei zuckerhaltigen Getränken

Stark gezuckerte Getränke wie Limonaden und Energy-

Drinks sind ungeeignet und können den Durst verstärken. Auch Light-Getränke, unverdünnte Fruchtsäfte, Smoothies und Milchmodertränke sind nicht ideal. „Milch zählt zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken“, erklärt die Diätologin. Fertiggetränke mit Milch enthalten oft viel Zucker und ungesunde Zusatzstoffe.



BILD: SNAVOS

„Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.“

**Christina Frei, BSc**  
Gesundheitsreferentin

## Einfach mehr trinken

Richtiges Trinken ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Menge, Regelmäßigkeit und die Art der Getränke sind wichtig. Kleine Maßnahmen helfen, genug zu trinken: „Stellen Sie eine Karaffe Wasser in Sichtweite, aromatisieren Sie es mit Obst oder Kräutern und trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser“, rät Christina Frei. Eine wiederauffüllbare Trinkflasche ist unterwegs praktisch. Und in Österreich ist Leitungswasser von hervorragender Qualität, günstig und überall verfügbar.

Trinken ist wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Mit den richtigen Getränken und kleinen Trinkritualen können Sie ganz einfach Ihren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht halten.

## AMD-Tipp:

### Erfrischend und gesund:

So einfach machen Sie Ihr eigenes „Wasser mit Geschmack“.

**Infused Water** ist der Trend für alle, die Wasser mit Geschmack lieben, aber auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe verzichten wollen. Und das Beste: Es ist super einfach und schnell gemacht!

### Alles, was man braucht,

ist ein Krug und ein bisschen Vorbereitungszeit. Füllen Sie den Krug zu etwa drei Vierteln mit Wasser. Nehmen Sie eine Bio-Zitrone und 50 Gramm Ihrer Lieblingsfrüchte. Waschen Sie alles gut, schneiden Sie die Zutaten in Scheiben oder Stücke und geben Sie sie ins Wasser. Dann ab in den Kühlschrank damit. Neben Beeren können Sie auch eine halbe Gurke ins Wasser geben. Kräuter wie Minze sorgen für einen Extra-Kick. Probieren Sie Kombinationen wie Blutorange-Zimt-Thymian oder Orange-Rosmarin.

**Infused Water** ist eine einfache und leckere Möglichkeit, mehr Wasser zu trinken und gleichzeitig den Geschmack zu genießen – ganz ohne Zucker und künstliche Inhaltsstoffe. Ideal für zu Hause und unterwegs!



BILD: SNAVOS/STOCK/OLLY



BILD: SN/MERCEDES-BENZ ÖSTERREICH

### Folgende Benefits für Mitarbeitende gibt es bei Mercedes-Benz Österreich:

- Mobiles Arbeiten, flexible Arbeitszeiten, Moderne Infrastruktur
- Buddy & Mentoring Programm
- Weiterbildung & Trainings
- Kantine, Teamkleidung & diverse Vergünstigungen
- Arbeitsmedizin & Betriebspsychologische Beratung

### Karriereseite/hier bewerben:

[WWW.MERCEDES-BENZ.AT/PASSENGERCARS/BRAND/CAREER.HTML](http://WWW.MERCEDES-BENZ.AT/PASSENGERCARS/BRAND/CAREER.HTML)

# Mentale Gesundheit bei Mercedes-Benz Österreich

Mercedes-Benz Österreich möchte Tabus rund um mentale Gesundheit weiter aufbrechen und setzt auf fachkundige Unterstützung, um die Auseinandersetzung mit dem Thema zu fördern.

Flache Hierarchien und Kommunikation auf Augenhöhe sind bei Mercedes-Benz Österreich ebenso wichtig wie flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Möglichkeiten. Strukturierte Onboardings, Buddy- und Mentoring-Programme sowie attraktive Weiterbildungsmöglichkeiten und Sozialleistungen sollen zur Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden beitragen. Und gerade bei der Gesundheit ist es wichtig, diese nicht isoliert zu thematisieren, sondern als Querschnittsthema in die Unternehmenskultur zu integrieren. Mercedes-Benz Österreich schafft dafür Raum im Zuge der Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie einer Initiative zum Thema „Mental Health“. Hintergrund ist das Bewusstsein für das Thema zu schärfen und Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen, als Basis für langfristige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

### Workshops und persönliche Beratung

Psychische Gesundheit ist genauso wie das körperliche Wohlbefinden essenziell, um den Anforderungen unserer modernen, schnelllebigen Zeit gerecht zu werden. Es gilt zu beleuchten, was es braucht, um trotz Leistungsdruck die innere Balance zu finden. Ist diese Balance gestört, tut es gut zu wissen, wo es Hilfsangebote gibt. Die zuständige Arbeitspsychologin für Mercedes-Benz Österreich versorgt die Mitarbeitenden, im Rahmen von regelmäßigen Workshops und persönlichen Gesprächen, mit Instrumenten rund um Self-Care, Selbstbestimmtem Arbeiten oder Life-Domain-Balance.

### sense of self: It's okay not to be okay!

Mercedes-Benz Österreich und Instahelp, die Online-Plattform für psychologische Beratung, möchten mit der Initiative

„sense of self“ Tabus rund um mentale Gesundheit weiter aufbrechen und die Auseinandersetzung mit diesem wichtigen Thema fördern. Gerade bei „High Performern“ sind Stigmen rund um mentale Gesundheit spürbar, doch es wird Zeit, darüber zu sprechen. Deshalb haben wir uns gefragt, wie wir Leistung und Gesundheit in Einklang bringen können. Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen erfolgt gemeinsam mit Dr. Bernadette Frech, CEO von Instahelp, mit dem Ziel neue Perspektiven zu entwickeln. Interviews mit prominenten Leistungsträger:innen wie etwa der Teamchef des Mercedes-AMG Petronas F1 Teams Toto Wolff, Spitzenköchin Viktoria Fahringer und Skifahrlegende Franz Klammer bringen persönliche Erlebnisse und Zugänge zum Thema Mentale Gesundheit hervor. **Mehr Infos:**

[WWW.MERCEDES-BENZ.AT/PASSENGERCARS/CAMPAIGNS/SENSE-OF-SELF.HTML](http://WWW.MERCEDES-BENZ.AT/PASSENGERCARS/CAMPAIGNS/SENSE-OF-SELF.HTML)



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/WANZ STUDIO

# Aufschieberitis? Schluss damit.

Jede\*r Fünfte kennt das Problem der Prokrastination: Tipps, um es zu überwinden.

## Keine Faulheit: Warum wir wirklich aufschieben

Viele glauben, nur faule Menschen schieben Aufgaben auf. Falsch! Prokrastination ist ein gelerntes Verhaltensmuster. Jede fünfte Person weltweit kennt das Problem. Das Wort Prokrastination kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „verschieben“. Wir alle haben es schon erlebt: Statt den wichtigen Vortrag vorzubereiten, putzen wir lieber den Schreibtisch oder checken nochmal schnell die Mails.

## Warum schieben wir auf?

Aufgaben werden aufgeschoben, wenn sie uns zu viel Energie und Überwindung kosten. Das Aufschieben fühlt sich zu-

nächst leichter an. Doch auf Dauer macht es alles nur schwieriger. Die Energie, die wir durch Aufschieben sparen, wird durch das schlechte Gewissen und den Stress später wieder aufgefressen.



BILD: SHUTTERSTOCK.COM/WANZ STUDIO

„Der erste Schritt ist immer der wichtigste.“

Mag. Angelika Renner,  
Gesundheitsreferentin

## Tipps gegen das Aufschieben

AVOS-Gesundheitsreferentin Mag. Angelika Renner hat hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie Sie das Aufschieben

besiegen und endlich loslegen können:

### 1. Sofort starten:

Fangen Sie sofort an! Je länger Sie warten, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie beginnen. Der erste Schritt ist der wichtigste.

### 2. Genügend Zeit einplanen:

Viele Aufgaben brauchen mehr Zeit als gedacht. Planen Sie also genug Zeit ein und verschieben Sie nicht den Start.

### 3. Aufgaben priorisieren:

Teilen Sie Ihre Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit ein. Zerlegen Sie große Aufgaben in kleine, überschaubare Schritte und arbeiten Sie diese Stück für Stück ab.

### 4. Positives Arbeitsumfeld schaffen:

Ein aufgeräumter Arbeitsplatz ohne Ablenkungen steigert die Motivation. Schalten Sie E-Mail-Benachrichtigungen und Handy-Meldungen aus, um konzentriert und fokussiert zu arbeiten.

### 5. Fortschritte belohnen:

Erkennen Sie jeden kleinen Erfolg an und belohnen Sie sich, zum Beispiel mit einer kurzen Pause oder einer Tasse Kaffee. Das hebt die Stimmung und motiviert.

Mit diesen Tipps wird das Aufschieben bald der Vergangenheit angehören. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

# Bei SPAR steht Gesundheit an oberster Stelle

Die Gesundheit der Mitarbeitenden sowie Kundinnen und Kunden ist SPAR ein großes Anliegen. SPAR hat in diesem Thema schon seit langem eine Vorreiterrolle. Gesundheit gehört zur Unternehmensstrategie und wird mit der Marke „Gesund bei SPAR“ stark gelebt und ausgedrückt.



BILD: SWS/SPAR

Das Gesundheitsbewusstsein bei SPAR wird mit einem nachhaltigen Konzept gestärkt und das Gesundheitsverhalten langfristig positiv verändert. Die gesundheitsorientierten Maßnahmen fußen auf den Säulen Ernährung, Bewegung, mentale Stärke und Vorsorge durch Arbeitsmedizin. Für dieses langjährige Engagement wurde SPAR österreichweit bereits mehrmals in Folge ausgezeichnet.

## 2024 steht das Thema Blutdruck im Fokus

Er ist oft still und unbemerkt, und doch ist er da: der Bluthochdruck. Der SPAR-Jahresschwerpunkt 2024 dreht sich um Prävention und Früherkennung in Bezug auf dieses wichtige Gesundheitsthema. Gemeinsam mit der Arbeitsmedizinerin des AMD Sandra Pflieger-Grohmann wird dieser Schwerpunkt nachhaltig umgesetzt: mit Blutdruckmessungen, Stresstests, medizini-

scher Beratung und vielem mehr. In Sachen Arbeitsmedizin und Gesundheitsprävention ist AMD seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner.

## Alles gut im Fluss

Die Initiative „Gesund bei SPAR“ engagiert sich seit mehr als zehn Jahren für die Gesundheit der SPAR-Mitarbeitenden. 2024 dreht sich alles um den Blutdruck. Denn ein zu hoher Blutdruck betrifft rund 25 Prozent der Österreicher:innen. Zunächst lange unbemerkt, kann Hypertonie zu zahlreichen Folgeerkrankungen führen. Die gute Nachricht: Durch Prävention und Anpassung des Lebensstils lässt sich frühzeitig gegensteuern.

## Bewegung: Geheimtipp Ausdauertraining

Hauptauslöser für Bluthochdruck ist neben Veranlagung oft eine Kombination aus Bewegungsmangel, Stress und

falscher Ernährung. Ein effizientes Mittel, um den Blutdruck zu senken, ist regelmäßige Bewegung.

## Schon gewusst?

**120/80 mmHg** beträgt der optimale Blutdruck. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man bei Werten ab 140/90 mmHg. Ein gesunder Lebensstil wirkt präventiv.



## Beinahe jeder vierte Mensch

ist statistisch gesehen von Bluthochdruck betroffen. Damit gehört er zu den häufigsten Erkrankungen weltweit.



## Jetzt neu und hilfreich. Blutdruckmessfunktion in der SPAR Gesundheits-APP

Mit der **SPAR Health Coach-App** behält man die Gesundheitsplanung immer und überall im Blick. Neben praktischen Tools wie Schrittzähler, Intervalltrainer und verschiedenen Challenges gibt es jetzt neu die Blutdruckmessfunktion: Mit der Blutdruck-Challenge wird das Messen zur täglichen Routine!

**SPAR entwickelte schon früh** eine innovative Gesundheits-Applikation, den „Health Coach“. Mit der einzigartigen und kostenlosen Gesundheits-App wer-

den Mitarbeitende und gesundheitsinteressierte Kundinnen und Kunden bei ihren Gesundheitsaktivitäten unterstützt und zu einem gesunden Lebensstil begleitet. Die zahlreichen Features wie Intervallfasten, Laufzeitenprognose und Expertentipps machen die SPAR Health Coach-App zum persönlichen Sport- und Gesundheitscoach, der die Nutzer rund um die Uhr begleitet. Die App steht kostenlos in den App-Stores zur Verfügung. Mehr unter: [WWW.MYHEALTHCOACH.AT](http://WWW.MYHEALTHCOACH.AT)

# Betriebliche Kinderbetreuung:

**Betreuungs-  
lücken schließen:  
Ein Gewinn für  
Unternehmen  
und Mitarbeitende.**

Im Bundesland Salzburg fehlen oft Betreuungsplätze für Kinder unter drei Jahren. Betriebliche Kinderbetreuung kann diese Lücke schließen und bringt viele Vorteile für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden. Die Beratungsstelle Betriebliche Kinderbetreuung (kurz: BeKi) beim AMD Salzburg, finanziert von der Wirtschaftskammer Salzburg (WKS) und der Arbeiterkammer Salzburg (AK), unterstützt Firmen seit Oktober 2020 bei der Entwicklung passender Lösungen.

## **Bedarfsgerechte Lösungen statt Einheitsgröße**

Nicht die Größe eines Unternehmens entscheidet über die Möglichkeit einer betrieblichen Kinderbetreuung, sondern die individuellen Bedürfnisse. Die Beratungsstelle hilft bei der Bedarfsermittlung, der Auswahl der passenden Organisationsform und der Klärung von Rechtsfragen und Fördermöglichkeiten. Dabei ist BeKi eine wichtige Ergänzung zum bestehenden Kinderbetreuungsangebot im Bundesland Salzburg.

## **Vorteile für Unternehmen**

Betriebliche Kinderbetreuung erleichtert die Mitarbeitendensuche, ermöglicht flexiblere Einsatzzeiten und unterstützt den schnellen Wiedereinstieg nach der Karenz. Krankenstände und Sonderur-



# Das sind die Vorteile!

laube werden reduziert, die Personalfuktuation sinkt, und das Know-how bleibt im Unternehmen. Außerdem sorgt betriebliche Kinderbetreuung für ein positives Image. „Eltern sparen sich Zeit, wenn der Weg zur Kinderbetreuungseinrichtung zugleich der Weg zur Arbeit ist“, sagt Projektmanager Nico Etschberger, BA, BEd und ergänzt: „Auch in der Öffentlichkeit werden Unternehmen mit betrieblicher

Kinderbetreuung positiver wahrgenommen.“

## Vorteile für Mitarbeitende

Eltern sparen sich die mühsame Suche nach Betreuungsplätzen und profitieren von kurzen Wegen und an die Arbeitszeiten angepassten Betreuungszeiten. Auch in den Ferien ist eine Betreuung gewährleistet, und die Kosten sind fair gestaltet. Und auch die mühsame Suche nach einem Kinderbetreuungsplatz

gehört damit der Vergangenheit an. Vielen Eltern wird dadurch zudem ein rascher Wiedereinstieg nach der Karenz ermöglicht und es werden auch weniger Sonderurlaube benötigt.

## Beratung von A bis Z

Von der kostenlosen Erstberatung bis zur Eröffnung – die Beratungsstelle für Betriebliche Kinderbetreuung (BeKi) beim AMD Salzburg begleitet Unternehmen in jeder Phase.

„Wir bieten Lösungen von Kleinkindgruppen über alterserweiterte Gruppen bis hin zu Betriebstageseltern, im eigenen Unternehmen oder in Kooperation mit anderen Betrieben“, erklärt Etschberger.

## Finanzierte Erstberatung

Die Erstberatung ist dank der Finanzierung durch AK und WKS kostenlos. „Der erste Schritt zu den vielen Vorteilen einer betrieblichen Kinderbetreuung ist die kostenlose Erstberatung“, betont der Projektmanager.

## Rundum-Paket

Das BeKi-Beratungsangebot umfasst dabei insbesondere die Feststellung des Betreuungsbedarfs, die Auswahl einer geeigneten Umsetzungsform und eines Betreibers sowie die Klärung von Rechtsfragen und Fördermöglichkeiten. „Wir kümmern uns um alles, damit Unternehmen die beste Lösung für ihre Bedürfnisse finden“, ergänzt Etschberger.



BILD: SHUTTERSTOCK/COMLEMINUIT



BILD: SHUTTERSTOCK/COMFAMVELD

## AMD-Tipp:

Das BeKi-Beratungsangebot des AMD Salzburg beinhaltet ein Rundum-Paket, das beim Feststellen des individuellen Bedarfs eines Unternehmens beginnt.

Natürlich gehören dabei auch die Auswahl der geeigneten Umsetzungsform und eines geeigneten Betreibers und das Abklären von Rechtsfragen und Fördermöglichkeiten zum Know-how der AMD-Salzburg-Profis.

Kurz gesagt: Unternehmen können es momentan bereits in sieben Schritten zur betrieblichen Kinderbetreuung schaffen:

### 1. Kontakt aufnehmen:

Die Beratungsstelle beim AMD Salzburg ist der erste Anlaufpunkt, um sich über die Kinderbetreuung zu informieren.

### 2. Erhebungen starten:

Der individuelle Betreuungsbedarf wird festgestellt.

### 3. Projektstart:

Nach Zustimmung der Geschäftsführung beginnt die Detailplanung.

### 4. Behörden kontaktieren:

Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit der Gemeinde und dem Land Salzburg.

### 5. Details festlegen:

Planung der Räume und pädagogischen Konzepte.

### 6. Einreichen:

Detaillierte Pläne werden zur Begutachtung eingereicht.

### 7. Einrichtung eröffnen:

Die betriebliche Kinderbetreuung startet.

### Mehr Infos:

[WWW.BEKI-SBG.AT](http://WWW.BEKI-SBG.AT)



# Logopädie macht Sinn

Sich mitteilen zu können, ist im Beruf und im Privatleben unabdingbar. Doch was passiert, wenn die Worte einfach nicht kommen?



BILD: SHADOBRE STOCK/PIXEL-SHOT

Die richtigen Worte zu finden, fällt Kindern und Erwachsenen manchmal schwer. Liegt eine Sprach- oder Sprechstörung vor, wird das zu einer beinahe unlösbaren Aufgabe. Und genau hier setzt AVOS gleich mit zwei Therapieprogrammen samt Logopädie an: Einmal für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen im Auftrag von ÖGK, BVAEB und SVS und einmal für Erwachsene nach einem Schlaganfall für den Salzburger Gesundheitsfonds SAGES.

## Erfolgreiche Zukunft und schnelle Rückkehr

Wenn Kinder dank Logopädie gut in die Schulzeit starten, haben sie langfristig gesehen bessere Chancen auf eine erfolgreiche Zukunft. Gleiches gilt für Erwachsene, wenn sie etwa nach einem Schlaganfall mittels optimaler Unterstützung wieder schneller

ins Berufsleben zurückfinden oder sich ältere Personen zuhause besser verständigen können.

Sophie Mayer, Logopädin bei AVOS erzählt: „In der Logopädie sieht man sofort, wie



BILD: SN/M. BURKOVICS

„In der Logopädie ist Kommunikation wichtig.“

**Sophie Mayer,**  
Logopädin

wichtig Kommunikation ist. Wenn ich helfen kann, dass es wieder klappt, gibt das meiner Arbeit einen Sinn – egal ob bei Kindern oder Erwachsenen.“ Auch ihre Kollegin Helene Hauser teilt diese Leidenschaft: „Ich freue mich, wenn Kinder nach der Therapie problemlos in die Schule starten können. Das ist ein super Gefühl.“

## Jetzt bei AVOS bewerben!

Die Nachfrage nach Logopädie ist aktuell sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen groß. Deshalb sucht AVOS neue Kolleg\*innen in ganz Salzburg. Ein Vorteil der Anstellung: „Wir können unsere Termine selbst einteilen, was sich super mit einer nebenberuflichen Selbstständigkeit kombinieren lässt“, erklären die Logopädinnen und ergänzen: „Trotz der Flexibilität steht ein großes Team hinter uns, mit regelmäßigen Besprechungen und Supervisionen. Das gibt Sicherheit und Unterstützung.“



BILD: SN/M. HUBER

„Nach der Therapie problemlos in die Schule.“

**Helene Hauser,**  
Logopädin

## AMD-Tipp:

Die „Berufsstimme“ spielt eine bedeutende Rolle. Hier finden Sie einige Tipps aus der Logopädie:

### Aufwärmen:

Idealerweise vor Arbeitsbeginn oder zwischen-durch. Das gelingt gut durch Summen in einer angenehmen Stimmlage, die sich gut und natürlich anfühlt, durch Gähnen mit Stimme oder durch Lippenflattern.

### Körperhaltung:

Für eine starke Stimme hilft aufrechtes Stehen oder Sitzen, am besten mit etwas zurückgezogenen Schultern und mit festem Bodenkontakt beider Beine. Hilfreich sind auch Schulterkreisen und Nackendehnen vor dem Sprechen.

### Trinken:

Regelmäßiges Trinken von Wasser und/oder ungesüßtem Tee hilft Körper und Stimme.

### Nicht räuspern, nicht flüstern:

Beim Räuspern und beim Flüstern reiben die Stimmbänder aneinander, was zu Reizungen führen kann. Besser: Kurz husten, bzw. einfach leiser sprechen.

### „Blubbern“:

Mit einem weichen, fingerdicken Schlauch aus dem Fachhandel oder Baumarkt in einem Wasserglas durch Hineinblasen „blubbern“. Dabei entstehenden Vibrationen, die nicht nur die Stimmbänder lockern, sondern alle beim Sprechen beteiligten Bereiche.



»Tolle Arbeit, interdisziplinäres Team, familienfreundliche Arbeitszeiten und mögliche, längere Urlaube? Die Combo gibt's nur hier!«

(Vollzeitanstellung mit 40 Wochenstunden ab Herbst 2024)

Wir verstärken unser Team und suchen

## Logopäd\*innen (m/w/d) in Salzburg

### Deine Aufgaben:

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

### Unsere Wünsche:

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

### Unser Angebot:

- Freie Zeiteinteilung und Mehrstundenvereinbarung: Wer Mehrstunden leistet, kann sich im Sommer auch längere Urlaube am Stück nehmen, z.B. in den Schulferien.
- Ideale Teilzeit-Modelle für Mütter: Das bedeutet, dann zu Arbeiten, wenn die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind.
- Arbeit im interdisziplinären Team unter ärztlicher Leitung
- Intensive fachliche Einschulung
- Regelmäßige regionale und überregionale Besprechungen
- Interne und externe Fortbildungen sowie Supervision
- Mindestgehalt für Berufseinsteiger\*innen: EUR 3.601,95-- brutto monatlich bei 40 Wochenstunden. Bei entsprechender Berufserfahrung erfolgt der Einstieg in einer höheren Gehaltsstufe.

### Wir freuen uns auf deine Bewerbung:

AVOS GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, z. H. Melanie Benzinger, BSc, [benzinger@avos.at](mailto:benzinger@avos.at)

Gesund und bewusst leben. Mehr Infos unter: [www.avos.at](http://www.avos.at)

### Unsere Benefits

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

Wir bieten dir

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

**AVOS**



# Primärversorgung: Neu gedacht & einfach gemacht

Weniger Bürokratie, mehr Medizin: AVOS sucht Ärzt\*innen für die Gründung von Gesundheitszentren. Geboten wird ein Rundum-Sorglos-Paket – keine Personalsorgen, kein Investitionsrisiko, kein organisatorischer Aufwand, dafür flexible Arbeitszeiten und moderne Arbeitsformen in der Primärversorgung.

Der demografische Wandel trifft vor allem auch die Medizin: Zwischen 2020 und 2030 gehen in Österreich fast 50 Prozent der Kassenärzt\*innen in den Ruhestand. Viele junge Mediziner\*innen wollen niedergelassen arbeiten, aber anders als in der Vergangenheit: im Team, mit mehr Zeit für Patient\*innen und flexibleren Arbeitszeiten. Neben der klassischen Landarzt-Ordination braucht es zusätzlich in Zukunft auch neue Primärversorgungszentren.

## Medizin pur ohne Investmentsrisiko

AVOS, die Gesellschaft für Vorsorgemedizin, verfügt über langjährige Kompetenzen in der Umsetzung von Gesundheits- und Therapieprogrammen. So macht es Sinn, dieses umfassende Know-how in die Verwirklichung von Gesundheitszentren und Primärversorgungseinheiten (PVE) einzubringen. Zu dem Zweck sucht AVOS Ärztinnen und Ärzte, die bei dem Zukunftsprojekt dabei sein wollen. Organisatorisch handelt es sich um eine Gruppenpraxis in Form einer PVE.

Ähnliches ist von dem Best-Practice-Unternehmen aks gesundheit GmbH in Vorarlberg gerade in der Umsetzung. Was ist der Vorteil daran? Ärzt\*innen können freiberuflich oder angestellt arbeiten. Sie brau-

chen sich nur um ihre Patient\*innen und die Medizin kümmern, alles andere übernimmt AVOS in Form eines Rundum-Sorglos-Pakets.

Das heißt: kollaboratives Arbeiten im Team, flexible Arbeitszeiten – auch in Teilzeit und ohne Überstunden oder bei Karenzvertretungen, weniger Büro- und Organisationsarbeit, keine Personal- und Finanzierungsorgen, kein Investitionsrisiko für den Aufbau einer Ordination und vieles mehr.

## Ein starkes Netzwerk

Neben der Flexibilität bietet das Modell mit AVOS auch finanzielle Sicherheit: Die Verdienstmöglichkeiten sind absolut konkurrenzfähig mit herkömmlichen Formen. Gleichzeitig entfallen unternehmerisches Risiko und zeitintensive administrative Aufgaben.

Durch die Kooperation mit AVOS wird nicht nur der Aufbau eines Gesundheitszentrums erleichtert, sondern insbesondere auch der Zugang zu

einem etablierten Netzwerk von Fachkräften und zusätzlichen Angeboten zur Präventions- und Gesundheitsförderung ermöglicht. Das schafft Raum für innovative Ansätze in der Primärversorgung.

## Jetzt informieren und profitieren.

Sie haben Rückfragen? Dann richten Sie diese bitte gerne per E-Mail an: [STEFAN.HUBER@AVOS.AT](mailto:STEFAN.HUBER@AVOS.AT)



BILD: SHADOBEE STOCK/AFRICA STUDIO

# Salzburg AG: Gesunde Mitarbeiter haben Priorität!

Mit ihren Ambitionen steckt sich das Unternehmen hohe Ziele, um ihren aktuellen und zukünftigen Mitarbeiter:innen beste Arbeitsbedingungen bieten zu können.



BILDER: SN/SALZBURG AG/KUKUVEC PHOTOGRAPHY (2)

**Vielfältige Maßnahmen unterstützen die Mitarbeiter:innen, ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern.**

Die Salzburg AG schafft ein Umfeld, das Kreativität, Innovation und Teamarbeit fördert, und so rund 2500 Beschäftigten ermöglicht, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. Denn motivierte und gesunde Mitarbeiter:innen sind die Basis für ein erfolgreiches Unternehmen. Die Ambition ist klar „Teamplayer – die beste Arbeitgeberin“ zu sein bzw. zu werden. Die Latte liegt hoch und jeden Tag wird daran gearbeitet um dieses Ziel zu erreichen. Ein wichtiger Baustein dafür ist die Betriebliche Gesundheitsförderung – kurz BGF.

Mit der BGF verfolgt die Salzburg AG das Ziel, die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen langfristig zu verbessern. Warum? Weil davon die Menschen und das Unternehmen profitieren. Die Salzburg AG ist in folgenden Handlungsfeldern der BGF aktiv:

- **Stressprävention & Entspannung**
- **Gesundheit & Fitness**
- **Gesundheitsvorsorge**
- **gesunde Ernährung**

## Mehr für Menschen

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

## Fachliche Expert:innen

Die Salzburg AG arbeitet seit vielen Jahren sehr erfolgreich mit dem AMD Arbeitsmedizinischer Dienst Salzburg zusammen. Vor allem die fachliche Breite in den Wissensdisziplinen Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie, Ergonomie, Arbeitsphysiologie, welche seitens des AMD angeboten wird, ist ein wertvoller Faktor.

Die Möglichkeit auf flexible, unternehmensspezifische Dienstleistungen zurückgreifen zu können, welche fallweise spontane, akute Maßnahmen mit sich bringen, bekräftigt die intensive Partnerschaft und

reicht über das Einsatzgebiet der klassischen Arbeitsmedizin weit hinaus.

## Fit für Kids – fit für die Zukunft

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eine große Herausforderung für arbeitende Eltern. Darum unterstützt die Salzburg AG die Mitarbeiter:innen auch in Sachen Kinderbetreuung. Im September wurde der „Erlebnisgarten“, der unternehmenseigene Kindergarten fertiggestellt und rund 32 Kinder unserer Kolleg:innen werden dort ganzjährig betreut. Auch in den Ferien gibt es Angebote: Beim adventure.camp für Kids steht jeden Tag ein neues Ausflugsziel mit MINT-Schwerpunkt auf dem Programm. In den robo.camps für die Größeren werden Roboter, Autos und Computerspiele gebaut bzw. programmiert.

## Ausgezeichnet!

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

# „Gesundheit endet nicht an

Zwei Drittel der Menschen in Österreich leiden unter chronischen Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus, Erkrankungen der Psyche, des Muskel-Skelett-Systems etc. Außerdem verfügt die Hälfte der Bevölkerung über eine ungenügende Gesundheitskompetenz und Lebenswelten sind oft unzureichend gesundheitsförderlich gestaltet. Da braucht es ein Plus an Gesundheitsförderung und Prävention. Im Gespräch mit AVOS-Geschäftsführerin, Mag. Angelika Bukovski, MIM, MBA.

## Welche Rolle spielt AVOS - Gesellschaft für Vorsorge-medicin in Salzburg?

*Angelika Bukovski:* Bei AVOS setzen wir seit über 50 Jahren auf Prävention und Gesundheitsförderung, um die Salzburger\*innen gesünder zu machen. Eines unserer wesentlichen Ziele ist es, Gesundheitskompetenz in allen Altersgruppen zu stärken. Wir bieten sowohl Programme an, welche die Bevölkerung dabei unterstützen, ihr Gesundheit zu stärken, als auch Angebote, die den Menschen helfen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um chronische Krankheiten zu verhindern. Entscheidend ist auch, die unterschiedlichen Lebenswelten, wie Bildungseinrichtungen, Gemeinden, Städte, nicht zu vernachlässigen. Hier ist es uns wichtig, zu begleiten und aufzuzeigen, wie gesundheitsförderliche Maßnahmen nachhaltig verwirklicht werden können.

## AVOS betreibt eine Vielzahl gesundheitsfördernder und sozial-medizinischer Programme in Salzburg. Was sind die größten Herausforderungen in Bezug auf die Gesundheit?

Viele Menschen erleben ihre letzten Jahre mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Chronische Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und psychische Probleme nehmen zu, das Wissen rund um das Thema Gesundheit in der Bevölkerung ist noch viel zu wenig ausgeprägt. Wir müssen mehr in Prävention und Gesundheitsförderung investieren, um die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen langfristig zu erhalten und so früh möglich, damit beginnen. Denn wir wissen, dass Prävention im frühen Alter langfristig die besten Effekte erzielt.

## Da sind wir in Österreich nicht so gut aufgestellt. Was bräuchte es da?

Wie wichtig ein Plus an Gesundheit wäre, zeigt uns die Statistik. Punkto gesunder Lebensjahre schaut es demnach in Österreich nicht wirklich gut aus. Im Gegenteil, diese sind sogar in den letzten Jahren zurückgegangen. Nationale und internationale Analysen zeigen, dass der Anteil der Bevölkerung mit chronischen Erkrankungen in Österreich hoch ist. Wir werden zwar so alt wie die schwedische Bevölkerung, sind aber viel früher krank, obwohl Österreich über ein gutes Gesundheitssystem verfügt.

## Wie kann AVOS hier mit seiner Erfahrung punkten?

Wir bieten mehr als 30 unter-

schiedliche Programme im gesamten Bundesland Salzburg um. Dabei steht nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch die Umgebung im Mittelpunkt. Unsere Schwerpunkte reichen von der Zahngesundheit und der Förderung gesunder Ernährung über verschiedene Schulungs- und Unterstützungsmaßnahmen bis hin zur Adipositasprävention und der regionalen sowie (vor-)schulischen Gesundheitsförderung.

## Welche Rolle spielt in Ihrer Arbeit die Zusammenarbeit mit öffentlichen Institutionen?

Unsere Arbeit wäre ohne die Unterstützung öffentlicher Fördergeber wie dem Land Salzburg, der Österreichischen Gesundheitskasse und anderen Sozialversicherungsträgern nicht möglich. Diese Zusammenarbeit ermöglicht es uns, den Großteil unserer Angebote gratis oder zu geringen Selbsthalten anzubieten. Dies ist besonders wichtig, um sicherzustellen, dass Gesundheit für alle zugänglich ist – unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status.

## Inwiefern arbeiten AVOS und AMD Salzburg zusammen, um die Gesundheit der Salzburger\*innen zu fördern?

Unsere beiden Gesellschaften ergänzen sich perfekt. Während sich AVOS verstärkt um die Gesundheitsförderung im privaten Bereich kümmert, liegt der Fokus von AMD Salzburg auf der Gesundheit am Arbeitsplatz. Gemeinsam decken wir alle Lebensbereiche der Salzburger Bevölkerung ab. Gesundheit endet nicht an der Bürotür. Ein gesunder Lebensstil, den wir durch unsere Programme vermitteln, umfasst auch die private Lebensführung. Themen wie Bewegung, Ernährung oder der Umgang mit Stress sind sowohl im Beruf als auch zu Hause entscheidend. Wir sehen, dass Menschen, die ihre Gesundheit im Beruf aktiv in die Hand nehmen, diese Gewohnheiten oft auch privat beibehalten. Das Ziel ist es, die Menschen ganzheitlich zu unterstützen – am Arbeitsplatz und darüber hinaus.

## Was muss in den kommenden Jahren getan werden, um die Themen Prävention und Gesundheitsförderung stärker in den Fokus zu rücken?

Wir brauchen ein stärkeres Bewusstsein in der Bevölkerung, dass Gesundheit kein Selbstläufer ist. Investitionen in Prävention und Gesundheitsförderung zahlen sich mehrfach aus – nicht nur auf individueller Ebene, sondern

# der Bürotür“


BILD: S/IMMANUEL BUKOVICS

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

auch volkswirtschaftlich. Studien zeigen, dass jeder in die Gesundheit investierte Euro dreimal zurückkommt – durch geringere Krankheitskosten, weniger Ausfallzeiten und eine produktivere Gesellschaft.

## **Gibt es schon nächste Projekte, die AVOS angehen möchte?**

Wir planen die Umsetzung eines Gesundheitszentrums als Primärversorgungseinheit. Dazu suchen wir Mediziner\*innen, die mit uns freibe-

ruflich oder angestellt arbeiten möchten. Wir kümmern uns um die nötigen Dienstleistungen im Hintergrund, wie die Raum- und Personalbereitstellung, Abrechnung, Logistik, Büroaufwand, Vermarktung etc. Dadurch können sich

Ärzt\*innen auf ihre kurative Arbeit konzentrieren ohne zusätzliche Belastungen oder wirtschaftliches Risiko beim Einrichten einer neuen Ordination. Sollte jemand an einer Kooperation interessiert sein, dann bitte bei uns melden.



»Flexibles, familien-  
freundliches 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 112.000,- brutto jährlich (EUR 8.000,- 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, [stefan.huber@amd-sbg.at](mailto:stefan.huber@amd-sbg.at)

### Unsere Benefits

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

Wir bieten dir

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

Gesund und sicher arbeiten. Mehr Infos unter: [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)

**AMD**  
SALZBURG

