



Übungsbeispiele: zur Dehnung des breiten Rückenmuskels: Rundrücken machen und Hände weit nach vorne schieben, 3 bis 5 Mal



Zur Kräftigung des Schultergürtels: Spannung 5 Sekunden halten, 3 bis 6 Mal



Bewusst atmen: beim Einatmen Arme auseinanderführen, beim Ausatmen nach vorne schieben



Zur Kräftigung des Trapezmuskels: Spannung 5 Sekunden halten, 3 bis 6 Mal

Was ist die richtige Haltung im Berufsalltag?

Pausen, Ausgleichsübungen und technische Hilfsmittel können die Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

VON CLAUDIA RIEDLER

Ob am Schreibtisch oder in der Küche, im Patientenzimmer oder im Operationssaal – die richtige Haltung kann hier viel zur Gesundheit beitragen. Die AUYA unterstützt Betriebe dabei, mehr Sicherheit und Gesundheit für die Arbeitsplätze zu erreichen, aber nicht nur das. „Um glaubwürdig zu sein, haben wir das Programm im eigenen Haus gemacht“, sagt Direktorin Marina Pree-Candido.

In mehreren Workshops erklärte Sportwissenschaftler Jürgen Seifried den UKH-Mitarbeitern, worauf sie an ihrem Arbeitsplatz achten sollten. „Im OP ging es beispielsweise um schweres Heben, aber auch um Schulter-Nacken-Probleme durch Zwangshaltungen“, erklärt er. In der Küche habe er mit einfachen Mitteln die Schneidbretter erhöht und das richtige Stehen erklärt.

Laut neuesten ergonomischen Erkenntnissen ist nämlich der Parallelstand passé. Es sollte eher ein Bein etwas vor dem anderen stehen, um so das Becken besser zu entlasten und dem Kippereffekt des Beckens aktiv vorzubeugen. „Das sind oft Kleinigkeiten, die aber viel bringen“, sagt der Experte. „Zu Problemen führen meist Zwangshal-



„Gesunde Arbeitsplätze fördern die Zufriedenheit, Motivation und Produktivität von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“

Marina Pree-Candido, Direktorin AUYA

tungen und einseitige Bewegungsabläufe“, sagt AUYA-Arbeitsmediziner Heinz Schikola. „Hier können technische Hilfsmittel wie stützende Exoskelette, aber auch Veränderungen der Abläufe oder Ausgleichsübungen und Pausen Abhilfe schaffen.“

Zur Bewegung motivieren

Wie aber motiviert man Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu, mehr Bewegung zu machen? „Erinnerungssysteme etwa auf dem Computer-Bildschirm werden immer wieder diskutiert und sind eine Möglichkeit“, sagt Sarah Peherstorfer, Ergonomin bei der AUYA. Sie rät außerdem, beim Telefonieren

aufzustehen, an Stehtischen zu arbeiten oder sich im Team zu kurzen Bewegungspausen zu treffen. Wettbewerbe in den Firmen könnten zusätzlich motivieren.

„Es braucht etwa drei Wochen, bis man sich an eine Verhaltensänderung gewohnt hat – zuerst muss man den inneren Schweinehund überwinden, erst dann wird es leichter“, sagt Seifried. Der Experte betont auch, dass es nicht ausreicht, nur am Arbeitsplatz zu turnen. „Der Ausgleich zwischen Spannung und Erholung ist auch zu Hause wichtig.“ Es brauche eine Abwechslung der Bewegungsarten, man sollte den Körper immer wieder aufrichten.

Aktiv gegen Verspannungen

Schmerzhafte Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich finden sich in vielen Berufsgruppen. „Deshalb sind Sportarten wie Klettern oder Rudern ideal, auch Schwimmen kann sich positiv auswirken“, erklärt der Sportwissenschaftler. Wer nichts gegen die Verspannungen unternimmt, muss mit langfristigen Problemen rechnen: Kopfschmerzen, Migräne, Schlafschwierigkeiten, Augenleiden, Tinnitus, Schwindel, Abnutzung in den Gelenken und Bandscheibenvorfälle sind laut Experten mögliche Folgen.

GESUNDE TIPPS FÜR IHREN ARBEITSPLATZ

Gesunde Arbeitsplätze fördern die Zufriedenheit und Produktivität der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die AUYA-Experten geben Tipps für die Praxis:

1 Pausen: Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange. Ansprechend gestaltete Pausenräume haben nicht nur Auswirkung auf die Gesundheit, sie verbessern auch die Kommunikation.

2 Maße am Arbeitsplatz: Arbeiten an einem Arbeitsplatz unterschiedlich große Personen oder werden verschiedene Tätigkeiten ausgeführt, sollte die Arbeitsfläche höhenverstellbar sein.

3 Ausgleichsübungen: Bewegung so oft wie möglich in den Berufsalltag einbauen. Besonders wichtig dabei: Den Körper immer wieder aufrichten. Wenn es zum betrieblichen Kontext passt, könnte man sich auch in Gruppen zu kurzen Bewegungseinheiten treffen.

4 Bei sitzender Tätigkeit: Öfter aufstehen, im Stehen telefonieren, Drucker weiter entfernt aufstellen.

5 Bildschirmarbeitsplätze einrichten: Keine störenden Reflexionen, die oberste Informationszeile darf nicht über Augenhöhe liegen, Sehabstand zum Bildschirm: 50 bis 75 cm, Handballenauflage für die Tastatur wird empfohlen.

6 Beim Heben von Lasten: Knie gebeugt, Rücken gerade halten. Die Lasten möglichst nah am Körper heben, nie ruckartig heben oder aufsetzen.

7 Richtig stehen: Im Ausfallschritt, um das Becken zu entlasten.



Übung zur Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur Fotos: R. Reichhart

Mit Meditation negative Gedanken vertreiben



Kann es gelingen, frei von negativen Gedanken und Gefühlen zu werden? Könnten Meditation und Achtsamkeit der Schlüssel dazu sein? „Ja“, sagt **Wolf-Dieter Nagl**, Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatische Medizin. Bei seinem Vortrag am 13. Juni (19 Uhr) im Elisana Zentrum der Elisabethinen in Linz (Museumstraße 31) erläutert Nagl, wie es funktionieren kann. Dabei erklärt er, was Meditation ist, welche Auswirkungen diese Methode auf Psyche und Körper hat und wie man sogar das Immunsystem damit positiv beeinflussen kann. „Durch den Zugang zum Unterbewusstsein“, verrät Nagl. Anmeldungen zum Vortrag unter office@elisana.at. Eintritt: 10 Euro.

Syphilis und Co. breiten sich ungebremst aus

Die weltweite Verbreitung sexuell übertragbarer Krankheiten ist in den vergangenen Jahren nahezu unverändert hoch geblieben. Jeden Tag treten mehr als eine Million neuer Fälle der ansteckenden Krankheiten auf, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vorrechnet.

Allein vier Infektionen – Chlamydiose, Gonorrhoe, Syphilis und Trichomoniasis – würden jährlich mehr als 376 Millionen Mal rund um den Globus verzeichnet. Abgesehen von der Gonorrhoe machen sich viele der Infektionen nicht durch Symptome bemerkbar.

Die Krankheiten werden meist durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen und können gravierende gesundheitliche Folgen haben. Nicht nur die Sexpartner, sondern auch deren Kinder sind von den Folgen betroffen.

Loose Tie in Linz - PS & Beats meet PSA #wahremaennergehenzurvorsorge

Der OÖ „Loose Tie“-Tourstopp fand am Pfingst-Freitag nachmittag in Linz statt. Zu den Klängen der Biker-Hymne „Born to be wild“ fuhren 60 Harley Davidson-Motorräder am Linzer Hauptplatz ein. Ganz nach dem Motto „PS & Beats meet PSA“ konnten sich Interessierte zum Thema Männer-Vorsorge informieren und zu den lässigen Cover-Versionen der Band „Emma Peel“ rocken.

Krebshilfe-Präsident Prim. Doz. Andreas Shamiyeh sowie die Urologen Prim. Dr. Wolfgang Loidl, Dr. Thomas Bes, Dr. Andreas Sommerhuber und Dr. Reinhard Wimhofer informierten über die Wichtigkeit der Männer-Vorsorge.



Foto rechts, v.l. die Urologen Prim. Loidl, Dr. Bes, Dr. Sommerhuber & Dr. Wimhofer (beide Emma Peel), Fred Lang, Moderatorin Mag. Hüttner, Mag. Flink (Krebshilfe), Peter Fuchs (Headaddress), Präs. Doz. Shamiyeh (Krebshilfe) sowie Radiologe Dr. Ratzenböck, Koordinator der Harley-Parade. Fotos: ©David Katuly/cityfoto



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

Linz, Harrachstr. 13, www.krebshilfe-ooe.at, 0732/777756, Spenden sind absetzbar: AT70 5400 0000 0025 5968, AT66 3400 0000 0103 9890, AT77 2032 0000 0011 7334

WERBUNG