



EDITORIAL

## Liebe Leserinnen und Leser!

Die Pandemie hat uns weiterhin fest im Griff. Als Unternehmen sind wir mehr denn je gefordert, die Gesundheit unserer Mitarbeiter\*innen in den Fokus zu stellen und Wege für eine gelungene Zusammenarbeit zu finden und im Betrieb zu etablieren.

Das sogenannte Hybrid-Office ist eine Möglichkeit, diese zentralen Veränderungen unserer Arbeitswelt als Chance zu nutzen, Homeoffice weitreichend zu ermöglichen, ohne dass der soziale Kontakt und Austausch auf der Strecke bleiben. Online-Angebote wie Beratungen, Besprechungen oder Webinare werden Stück für Stück Teil unseres Arbeitsalltags. Auch Humor spielt gerade in Krisenzeiten eine wichtige Rolle und kann sehr befreiend wirken. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Weitere Themen sind diesmal die Arbeit auf einer COVID-Station, die einmal mehr deutlich zeigt, wie wichtig es ist, sich vor dem Virus zu schützen und impfen zu lassen. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung von Lehrlingen, unserem Immunsystem, mit Brustkrebsvorsorge, die durch die Pandemie leider in den Hintergrund gerückt ist sowie mit der Reduzierung von Belastungen im Stütz- und Bewegungsapparats zur Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen.

Viel Vergnügen beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Ihr Gerhard Klicka  
GESCHÄFTSFÜHRER  
g.klicka@ibg.at



Foto: Andrey Popov

## ERKENNTNISSE AUS DEM IBG HOME-OFFICE-MODUL

# Hybrid-Office: Gemeinsam

Wie bei allen Themen finden wir auch beim Homeoffice zwei Seiten einer Medaille. Der soziale Kontakt mit den Kolleg\*innen und auch zur Führungskraft hat sich als sehr wichtig gezeigt, neben einem großen Wunsch der Mitarbeitenden Homeoffice beizubehalten.

Bei der Frage nach dem idealen Homeoffice-Modell kommt wie aus einem Munde: »Ein bis zwei Tage im Büro, um auch meine Kolleg\*innen zu sehen«.

Homeoffice oder besser gesagt Hybrid-Office wird dort, wo es gelebt werden kann, voraussichtlich auch zukünftig eine wichtige Rolle spielen und ist gekommen, um bleiben zu dürfen. Sämtliche Möglichkeiten virtuelle Zusammengehörigkeit und Teamarbeit trotz »Distanz« zu schaffen, werden damit immer schlagender. Um die Auswirkungen und auch die aktuelle Situation in den Unternehmen sichtbar zu machen, haben sich viele Unternehmen trotz anhaltender Pandemie dazu entschlossen, auch heuer mit IBG die Evaluierung der psychosozialen Belastungen durchzuführen und dabei das neue IBG Home-Office Modul zu integrieren, das Unternehmen einen Überblick über erfolgreiche Zusammenarbeit und verbliebene Probleme von Teams oder Abteilungen gibt. Aufbauend auf diesen Ergebnissen können spezifische Herausforderungen aufgespürt, gelöst und das virtuelle Arbeiten nachhaltig optimiert werden.

### Kommunikation und Zusammenarbeit

Die Ergebnisse des Home-Office-Moduls zeigen Ähnliches hinsichtlich der Dimension »Kommunikation und Zusammenarbeit«. Wie auch in der Literatur und in Studien immer wieder angeführt, hat sich auch bei diesen Befragungen der soziale Zusammenhalt als ein wichtiges gesundheitsförderndes Potential gezeigt. Der Wegfall von informellen Kontakten zu Kolleg\*innen und Führungskräften birgt das Risiko der Vereinsamung sowie ein abnehmendes Team-Gefühl. Das hat sich sehr deutlich als übergreifendes Thema gezeigt. Neben der Tatsache, dass

die Produktivität und Arbeitseffizienz der Mitarbeiter\*innen im Homeoffice nicht leidet – ganz im Gegenteil, aber eben sehr wohl der Zusammenhalt und auch die Konfliktlösungen. Das gilt es bei der Gestaltung von Homeoffice-Konzepten zu bedenken, damit die gebotenen Chancen (z.B. fokussierteres, ruhigeres Arbeiten; Nutzen der eigenen leistungsfähigen Tageszeiten) gut genutzt und die Risiken minimiert werden können.

Die Mitarbeiter\*innen haben in den persönlichen Rückmeldungen immer wieder erwähnt, dass der Austausch mit den Kolleg\*innen am Kaffeeautomaten, ein »Pläuschchen« über das Wochenende und spontane Begegnungen fehlen und sich Maßnahmen gewünscht bzw. positiv hervorgehoben, die teamstärkend wirken und das Miteinander und Gespräche fördern, wie z.B. virtuelle Pausenräume, vereinbarte Zeiten für informellen Austausch (z.B. auch nach einem Meeting oder get together 1x/Woche, 1/2h) oder virtuelle Mittagspausen – wichtig dabei war die Kombination von digital und Präsenz im Büro.

### Der kreative Austausch

Neben der Zusammenarbeit, den informellen Kontakten und der Stimmung im Team wurde auch der kreative Austausch bei allen Unternehmen als negativer beschrieben. Eine Idee skizzieren, ein Scribble anfertigen, Design-Vorschläge besprechen und anpassen etc. geht dank Screen-Share-Funktion auch im Videochat sehr gut. Aber: kreative Zusammenarbeit wird durch das Beisammensein im selben Raum oft als viel fruchtbarer erlebt. Auch wenn mehrere Personen zeitgleich am selben Projekt arbeiten, kann Homeoffice den Austausch verkomplizieren. Die Kolleg\*innen mal eben schnell um ihre Meinung fragen funktioniert besser, wenn

man sich im selben Raum aufhält und nicht erst darauf warten muss, dass er oder sie ans Telefon geht oder zurückschreibt. Ebenso funktionieren Diskussionen auf diese Art und Weise besser - nonverbale Signale werden besser wahrgenommen und verraten wie die einzelnen Personen auf Vorschläge oder Aussagen reagieren.

Diese möglichen Grenzen zeigen wieder die Wichtigkeit des technischen Equipments (Fokus auf Qualität; Verfügbarkeit entsprechender Cloud-Lösungen und Chatrooms sowie verschiedene virtuelle Meeting-Tools), von Erreichbarkeitsvereinbarungen und auch Meeting-Strukturen und Konzepten nach einer hybriden Arbeitsweise auf. Natürlich spielen bei all diesen Themen auch die Mitarbeiter\*innen-Typen eine wesentliche Rolle – Menschen sind unterschiedlich.

### Hybrid-Office als neue Arbeitsform

Dazu werden intensivere Kommunikation, Vertrauen, klar definierte Ziele, eine neue Meeting-Kultur und ein »neues« Führungsverständnis notwendig sein. Auch der Arbeitsplatz vor Ort wird sich dadurch verändern. Neben Desk-Sharing-Konzepten (dem Teilen von Arbeitsplätzen), braucht es Wohlfühlräume, Kommunikationsinseln, Brainstorming-Stationen, aber auch ruhige, abgeschottete Plätze, an denen konzentriertes Arbeiten möglich ist.

Um die Unternehmenskultur positiv zu beeinflussen ist es wichtig an den Präsenztage verstärkt darauf zu achten, Unternehmenskultur und Werte zu vermitteln und damit an der Bindung der Mitarbeiter\*innen zu arbeiten. Denn Unternehmenskultur findet im Unternehmen statt. ♦

AUTORIN: REGINA NICHAM



### Brustkrebsvorsorge

Die Pandemie hat leider auch die Krebsvorsorge in den Hintergrund gerückt. Dem will die UniCredit Bank Austria nun in Zusammenarbeit mit dem Sozialunternehmen discovering hands gezielt entgegenwirken.

SEITE 2

Foto: Siam



### Belastungen reduzieren

Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat sind für viele Menschen schmerzhafter Alltag und täglicher Begleiter. Daher setzen viele Institutionen und Unternehmen für 2022 entlastende Schwerpunkte.

SEITE 3

Foto: dream@do



## Arbeitspsychologie erweitern

Ich bin Arzt und Dissertant der Psychologie an der Uni Wien und Psychotherapeut für Existenzanalyse und Logotherapie. An der Universitätsklinik im AKH war mein Schwerpunkt Psychoneuroendokrinologie, mit Stressforschung im Brennpunkt. Mit der Gründung von IBG wollte ich Arbeit und Gesundheit umfassend sehen – mit allen biologischen, psychischen und sozialen Gesetzmäßigkeiten.

Daher ist IBG – auch global – in seiner human-ökologischen Orientierung einzigartig im Feld der Arbeitsmedizin. IBG steht nicht nur für Arbeitsmedizin, sondern auch für Organisations- und Arbeitspsychologie, humanorientierte Ergonomie und partizipative Methoden der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Das brauchen die Menschen in Arbeit.

Aus der Medizin ernten wir Prävention von chemischen, physikalischen oder biologischen Risiken, Prävention vor Giften, Allergenen oder Verletzungen. Schon der Zustand der Ermüdung mit den Risiken von Fehlleistungen, gefährlichen Unfällen und Konflikten changiert zwischen Biologie und Psychologie. Arbeit wirkt aber auch über die Psyche auf die Biologie des Menschen. Die Erhöhung im Takt der Straßenbahnlinien geht mit einer Erhöhung im Puls des Straßenbahnfahrers einher.

Hohes Tempo, enge Genauigkeit, schwierige Entscheidungen benutzen Adrenalin zur kognitiven Leistungssteigerung. Unsicherheit um den Arbeitsplatz, Drohungen mit Entlassung, rüder Führungsstil und Kränkungen wirken über unser Gehirn belastend auf unsere Biologie, auf die Magenschleimhäute, auf die Herzkranzgefäße, auf das Insulin. Und bei Mobbing geht es direkt um die biologische Zerrüttung eines Menschen durch psychotoxische Noxen: der Mensch wird psychoneuroendokrin vergiftet über langandauernde Feindseligkeiten.

Und Empathie im Kundenverkehr, in der Zusammenarbeit, in der Kommunikation, im Unterricht etc. verlangt ein Denken für zwei Personen: ich fühle MICH ein bei wem ANDEREN. Emotionsarbeit und Interaktionsstress, Kognitionsprozesse und Monitoring sind heute die dominierenden Arbeitsanforderungen.

Eine übergroße Mehrheit der Berufe ist durch geringe körperliche Anforderungen und hohe psychosoziale oder psychokognitive Arbeitsanforderungen charakterisiert. Es braucht eine Flexibilisierung der Einsatzzeiten für alle betrieblich relevanten Gesundheitsleistungen: Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie, Ergonomie und Sicherheitstechnik.

Daher kann es nur die logische Konsequenz sein, dass arbeitspsychologische aber auch ergonomische Angebote in den Einsatzzeiten des Arbeitnehmer\*innenschutzgesetzes künftig massiv ausgeweitet werden, um in einer modernen Arbeitswelt Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

## WERTVOLLE EINDRÜCKE

# Arbeit auf einer COVID-Station

Der Mediziner Niklas Karazman gibt einen kurzen Einblick, was das Arbeiten auf einer COVID-Station bedeutet.

### Wie kann man sich die Arbeit auf einer COVID-Station vorstellen?

Ich habe als studentische Hilfskraft auf der COVID-Intensivstation eines der Wiener Krankenhäuser gearbeitet.

Die 12-Stunden-Schichten haben wir Student\*innen untereinander organisiert. Um fünf Uhr früh haben die Pflegekräfte ihre erste »Runde« gemacht, d.h. sie haben sich in ihre persönliche Schutzausrüstung begeben und die isolierten Zimmer betreten, um die morgendlichen Pflegemaßnahmen zu tätigen, Blutproben zu entnehmen, SARS-2-PCR-Abstriche zu machen, Medikamente anzuhängen und Neueinstellungen am Respirator vorzunehmen.

Da sie sich in dieser Zeit im kontaminierten Bereich befanden, konnten sie nicht ohne weiteres die Patient\*innen-Koje verlassen, so funktionierten wir Student\*innen hier als Bindeglied und versorgten die Proben und reichten verschiedene Dinge zu.

Die Pflegekräfte wiederholten ihre Visiten bei den Patient\*innen circa alle zwei Stunden bis um 19 Uhr wieder Schichtwechsel war.

### Wie sieht die Schutzausrüstung des Personals aus und wie die Pausen?

Die Schutzausrüstungen variierten teilweise sehr, aber prinzipiell wird auf der Intensivstation ein chirurgischer Schutzmantel und Haube, zwei Paar Einweghandschuhe, FFP3-Maske, Visier und Schutzbrille getragen.

Pausen wären grundsätzlich jederzeit möglich gewesen, das Arbeitspensum pro Schicht hat allerdings wenig Zeit für eine Auszeit zugelassen.

Anfangs war vor allem die Sorge groß, ob man die Sauberkeit der Station aufrechterhalten könne, also dass sie weiterhin in »sauberen« und kontaminierten Bereich zu trennen war. In vielen Intensivstationen weltweit musste diese Trennung aufgrund Überbelag aufgegeben werden. Eine weitere Sorge war natürlich das Virus mit nach Hause in die Familie zu bringen.

Abschließend kann ich nur sagen: die Impfung ist die einzige, wissenschaftlich nachgewiesene, Möglichkeit sich vor einem schweren Verlauf einer SARS-2-Erkrankung zu schützen. Ich bitte all jene, die sich schützen wollen und diese Pandemie ernst nehmen, sich impfen zu lassen. Allen



Foto: privat

anderen rate ich sich vorzustellen, was ein Aufenthalt auf einer Intensivstation für sie bedeutet, d.h. jemand anderes übernimmt für Wochen all ihre körperlichen Funktionen: Atmung, Nahrungsaufnahme, Ausscheidung, Hygiene, ... abgesehen von der COVID-Erkrankung an sich und deren Komplikationen wie Pilz- und Bakterieninfektionen und Thromboembolien, um hier nur einige zu nennen. ♦

## DIE VORSORGE LIEGT IN DEN EIGENEN HÄNDEN

# Brustkrebs vorbeugen

Die Corona Pandemie, mit Ausgangsbeschränkungen, eingeschränkter medizinischer Versorgung und der Angst vor einer Ansteckung, hat die regelmäßige Krebsvorsorge von vielen Menschen in den Hintergrund gerückt. Expert\*innen warnen vor einem Anstieg von Krebsfällen aufgrund vernachlässigter Vorsorge.

Die Heilungschancen sind umso besser, je früher ein Tumor erkannt wird. Daher sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen so entscheidend. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen weltweit. Statistisch gesehen erkrankt in Österreich jede 8. Frau in ihrem Leben an Brustkrebs. Jährlich erhalten ca. 5500 Frauen die Diagnose Mammakarzinom.

### Früherkennung ermöglicht Heilung

Die Sterblichkeit bei Brustkrebs ist seit den 1970er Jahren deutlich zurückgegangen. Damals verstarb noch fast jede Frau an der Erkrankung. Mittlerweile ist es nur noch jede dritte Frau. Das liegt einerseits an Weiter- und Neuentwicklungen im Bereich der Therapie, andererseits spielt das Vorsorgeangebot eine enorm wichtige Rolle. Die Früherkennung trägt eindeutig zur Senkung der Sterblichkeitsrate bei. Je früher ein Tumor entdeckt und behandelt wird, desto besser ist die Chance auf Heilung.

Um das öffentliche Bewusstsein für vorbeugende Maßnahmen zur frühzeitigen Erkennung von Brustkrebs zu schärfen sowie die Erforschung von weiteren Behandlungsoptionen zu fördern, hat die American Cancer Society im Jahr 1985 den Brustkrebsmonat im Oktober ins Leben gerufen. Mit einer Kooperation und Unterstützung der Organisation Pink Ribbon, einem Spendenaufruf, dem Tragen von pinken Schleifen sowie einer Fachinformation im IBG Gesundheitsportal, hat die UniCredit Bank Austria gemeinsam mit der IBG das



Foto: Romolo Tavani

Thema Brustgesundheit ins Bewusstsein der Mitarbeiter\*innen gerückt.

### Schulungen zur Selbstuntersuchung

Unter dem Gesundheitsfokus Krebsvorsorge setzt die UniCredit Bank Austria daher auf nachhaltige Gesundheitsmaßnahmen und ermöglicht den Mitarbeiter\*innen Eigeninitiative im Bereich der Brustgesundheit zu ergreifen.

Zur optimalen Brustkrebsvorsorge gehört, neben der jährlichen Vorsorgeuntersuchung und den bildgebenden Verfahren, die monatliche Selbstuntersuchung der Brust. Sie ist ein wichtiger Faktor der Früherkennung. Um zu erlernen, wie das Abtasten der eigenen Brust durchgeführt und Auffälligkeiten frühzeitig erkannt werden können, werden Schulungen zur taktilen Selbstuntersuchung der Brust in Kooperation mit dem Sozialunternehmen

»discovering hands« angeboten. Dabei geben ausgebildete, blinde oder stark sehgeschwache Medizinisch-Taktile Untersucherinnen (MTU) ihr Fachwissen an Mitarbeiter\*innen weiter und machen sie somit zu Expert\*innen ihrer eigenen Brustgesundheit. Die Gesundheitsinitiative startet 2022 und wird österreichweit für Mitarbeiter\*innen der UniCredit Bank Austria umgesetzt.

»discovering hands« bildet blinde und sehbehinderte Frauen zu Medizinisch-Taktilem Untersucherinnen (MTUs) aus und setzt ihren herausragenden Tastsinn in der Brustkrebsfrüherkennung ein. Die Taktilographie ist dabei eine Ergänzung zu bestehenden Diagnose Methoden. Mehr Info: [www.discovering-hands.at](http://www.discovering-hands.at) ♦

AUTORIN: CARINA SCHNEIDER



# Schwerarbeit im Tiefbau

Jeder von uns kennt sie – Beschwerden im Bereich unseres Stütz- und Bewegungsapparats. Das Arbeitsinspektorat, die AUVA und die europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) setzen speziell 2021 und 2022 ihre Schwerpunkte zu diesem Thema.

Die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung ist bei IBG seit über 20 Jahren wesentlicher Bestandteil in der Prävention. Denn etwa 20 % aller Krankenstandstage sind auf Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) zurückzuführen.

Rund drei von fünf Arbeitnehmenden leiden darunter und für rund 60 % der Betroffenen stellen MSE ihr größtes gesundheitliches Problem dar.

Umso wichtiger ist es, altersgerechte Arbeitsplätze zu schaffen und dann auch mit zunehmendem Alter der Betroffenen z.B. die körperliche Schwerarbeit im Sinne der Verordnung über besonders belastende Berufstätigkeiten nachzuweisen. Die Stadtgemeinde Baden geht hier proaktiv vor – auf Initiative von Christian Gumilar, Vorsitzender der Personalvertretung, und Josef Pleyer, Leitung Wasserwirtschaft, haben die IBG-Ergonomie-Expert\*innen eine Beurteilung entsprechend der Schwerarbeit durchführen lassen. Daraus hat sich eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten ergeben. IBG hat die betroffenen Mitarbeiter an einem typischen Arbeitstag begleitet und minutengenau die jeweiligen Tätigkeiten einer entsprechenden Belastung bzw. Kalorienverbrauch zugeordnet und so den Energiebedarf für einen repräsentativen achtstündigen Arbeitstag

errechnet. Neben der Beobachtung und Fotodokumentation vor Ort fanden auch die Rahmenbedingungen wie zum Beispiel Arbeitskleidung und Schutzausrüstung, Körperhaltung, Klima, Beschaffenheit des Arbeitsplatzes, Lasten und Hilfsmittel Einfluss in die Berechnungen. Zur Validierung des Ergebnisses wurde ein Vergleich der Werte der Arbeitsleistung entsprechend der »Klassifizierungskategorien des Energieverbrauchs nach Spitzer, Hettinger und Kaminsky« durchgeführt.

Über diese spezielle Anforderung hinaus bietet IBG unterschiedliche Ansätze in der Prävention: denn die Belastungen und Beanspruchungen zeigen sich nicht nur wie im obigen Beispiel »Tiefbau« bei schwerer körperlicher Belastung, sondern auch bei statischen Tätigkeiten wie der Bildschirmarbeit. Den Beschwerden lassen sich in der Regel aber keinesfalls einfache monokausale Ursachen zuordnen, da die Wirkmechanismen vielschichtig und heterogen sind sowie alle Alters- und Berufsgruppen betreffen. Dementsprechend ist hier eine strukturierte und übersichtliche Vorgehensweise wichtig und zielführend. So vielfältig die Ursachen für Beschwerden sein können, so vielfältig sind auch die Ansätze. Neben einer tiefgreifenden Analyse sämtlicher



Foto: IBG

Rahmenbedingungen und einer Partizipation aller Beteiligten, haben die nachhaltige und praxisbezogene Anpassung von Verhalten und Verhältnissen dabei oberste Priorität.

Nur so kann das gemeinsame und nachhaltige Erarbeiten von technischen, organisatorischen und persönlichen (Schutz-)Maßnahmen für eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes gelingen. ■

AUTOR: MATTHIAS WELKENS

## LACHEN IST GESUND

# Humor als Kraftquelle

Lachen kann befreien und einen angenehmen Abstand zu den kleinen und großen Widrigkeiten des Alltags schaffen. Egal ob es sich um eigene Missgeschicke, Ärgernisse im Alltag oder stressige Situationen handelt.

Mit der »Humorbrille« entwickeln Sie ein wenig emotionale Distanz und nehmen Dinge aus einer anderen Perspektive wahr. So können belastende Situationen überdacht und neue Lösungsansätze gefunden werden. Lachen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, die unsere Stimmung heben. Sind wir gut gelaunt, so begegnen wir auch unserer Umwelt kontaktfreudiger, erfahren möglicherweise vermehrt erfreuliche soziale Begegnungen und sind sozial erfolgreicher, was wiederum unser Selbstvertrauen und unsere Resilienz stärkt.

Lachen und Humor haben aber nicht nur positive Auswirkungen auf die Psyche, sondern auch auf den Körper. Sie stärken das Immunsystem, wirken Stress entgegen, lösen Verspannungen, verbessern Stoffwechsel, unseren Schlaf und lindern das Schmerzempfinden.

Kein Wunder, denn beim Lachen kommen viel mehr Muskeln zum Einsatz als man denkt. Nicht nur die Gesichtsmuskeln werden gefordert, sondern auch Rippen-, Hals-, Zwerchfell-, Bauch- und Herzmuskel werden aktiviert. Den eigenen Sinn für Humor wiederzuentdecken und zu stärken bereichert das ganze Leben.

Und die gute Nachricht lautet: Humor ist erlernbar und trainierbar!

### Humortipp 1:

Sich täglich etwas Lustiges gönnen

- Vorab, herausfinden: wie ist mein Humorgeschmack? Was mag ich?
- Gute-Laune-Box: mit Kleinigkeiten füllen, die ein Lächeln auf das Gesicht zaubern
- Witzebuch unters Kopfkissen legen (für den Fall, dass man bis zum Schlafengehen noch nicht gelacht hat)
- Das 60-Sekunden Lächeln: mimische Funktion des Grinsens aktiviert bestimmte Nervenpunkte, die dem Gehirn melden, dass gerade gelächelt wird.
- Humortagebuch: Humorentdeckungen aufschreiben, Lustiges sammeln

### Humortipp 2:

Nähe von humorvollen Menschen suchen

- Lachen und Freude sind ansteckend
- Setzen Sie sich zu humorvollen Kolleg\*innen
- Gehen Sie ins Kabarett

### Humortipp 3:

Witze/Anekdote erzählen

- Trainiert die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen mit einer humorvollen Bemerkung zu reagieren



Foto: Jeanette Dietl

- Authentizität: Erzählen Sie nur Witze, die Sie selbst auch witzig finden

### Humortipp 4: Humor am Arbeitsplatz

- Kleine Pausen mit Witzen füllen, über heitere Erlebnisse berichten
- Witz der Woche (Schwarzes Brett)
- Abreißzettel aufhängen: take a smile
- Humorblicklicht: Worüber habe ich diese Woche besonders gelacht?

Und vergessen Sie nicht: lachen Sie auch immer wieder über sich selbst! ■

AUTORIN: LISA BELL



Foto: UniCredit

Margot Leithner-Hofbauer  
LEHRLINGSBEAUFTRAGTE

## UniCredit Bank Austria

### Wie unterstützen Sie Ihre Lehrlinge?

Wir haben in der UniCredit Bank Austria in Zusammenarbeit mit IBG, unserem Dienstleister für Gesundheitsleistungen, für unsere Lehrlinge spezielle Trainingskonzepte entwickelt. Dieses Angebot hat viel dazu beigetragen, dass unsere Lehrlinge in den Filialen und auch die Lehrlingsausbilder\*innen viele wertvolle und praxisnahe Tipps umsetzen und in den Alltag einbauen konnten. Einen besonderen Dank möchte ich dabei der IBG Arbeitspsychologin und Trainerin Sabine Kastner aussprechen. Sie hat uns sehr professionell durch die Seminare und Themen begleitet. Begonnen haben die Überlegungen während der Coronazeit – wie können wir gerade unsere Lehrlinge österreichweit gut unterstützen und in dieser herausfordernden Zeit begleiten und stärken. Daraus haben sich für alle Lehrjahre Online-Kurzworkshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten entwickelt und in weiterer Folge ein ganzes Trainingskonzept.

### Welche Schwerpunkte wurden gesetzt?

Ein Schwerpunkt 2020 war das Thema »Respekt und Wertschätzung« – auch bezogen auf den Umgang mit Unterschieden und Konflikten. Vor allem das dritte Lehrjahr hat sich aktiv und praxisorientiert mit dem Thema »Mental stark und stressfrei aus der Lehre« beschäftigt. Im Rahmen einer dreistufigen Webinarreihe haben sich die Lehrlinge mit ihrem persönlichen Stresserleben und -verhalten, ihren eigenen Werten, persönlichen Stärken und inneren Antreibern wie auch mit Zeit- und Selbstmanagementtechniken auseinandergesetzt. 2021 haben wir uns speziell dem Thema »Engagement, Verantwortung und Motivation im Job« gewidmet, in Kombination mit eigenen Bewertungen. Mir war dabei wichtig auch Themen wie »Kompetenz vermitteln« und »Kompetenz ausstrahlen« sowie Selbst- und Fremdbild miteinzubeziehen.

### Wie hilfreich waren die Trainings?

Auch bei den Online-Settings waren die Lehrlinge motiviert und aktiv dabei, hatten auch Freude an sich zu arbeiten, sich auszutauschen und konnten über ihre Emotionen und Bedürfnisse in einem professionellen Rahmen sprechen. Ziel der Workshops war vor allem die Lehrlinge zur Selbstreflexion anzuregen und ihnen auch die Verantwortung in ihrer zukünftigen Rolle bewusst zu machen. Das ist aus meiner Sicht sehr gelungen, die Themen und Inhalte wurden praxisnah und auf spielerische Weise vermittelt. Auch die anschließenden Feedbackgespräche mit mir haben das Miteinander und die interne Kommunikation sehr gefördert. Neben den Lehrlingen waren auch die Lehrlingsausbilder\*innen im Fokus der Trainings. Ziel war es, ihnen hilfreiche Strategien für einen gesunden Umgang mit dieser herausfordernden Situation zu geben und sie auch in ihrer Rolle zu stärken.

### Wie wird es weiter gehen?

Die bereits ausgearbeiteten Themen und Workshops werden weitergeführt. Unser Ziel ist es, dass alle Lehrlinge alle Trainings durchlaufen. Und da es online optimal funktioniert hat und wir damit auch die Lehrlinge in den Bundesländern gut und einfach einbinden können, möchten wir das so beibehalten. Wie ich IBG und den Fachbereich Arbeitspsychologie kenne, werden wir gemeinsam sicher noch weitere tolle Konzepte ins Leben rufen – und darauf freue ich mich schon!



IBG unterstützt Unternehmen dabei Gesundheit und Arbeit in Übereinstimmung zu bringen. An fünf Standorten und mit über 165 Mitarbeiter\*innen betreut IBG mehr als 85.000 Arbeitnehmer\*innen und ist damit Österreichs führendes Unternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement.

## IBG ist zertifiziert ...

Größtmögliche Gesundheit, Sicherheit und Qualität am Arbeitsplatz sind uns wichtig. Nicht nur für unsere Kund\*innen, sondern auch für unsere eigenen Mitarbeiter\*innen. Um dies zu verwirklichen, ist IBG nach ISO 9001:2015 (Qualitätsmanagement) und OHSAS 18001:2007 (Sicherheit- und Gesundheitsmanagement) zertifiziert. Im Bereich der IT-Sicherheit orientiert sich IBG an der ISO 27001.

## ... und ausgezeichnet

Da wir unsere Visionen auch leben, wurde IBG selbst für das interne Gesundheitsförderungsprojekt erneut das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung der WGKK verliehen.

## GESUCHT



### Arbeitsmediziner (m/w/d)

Sie haben Interesse an Präventivmedizin und möchten sich gerne mit dem Thema Gesundheitsförderung befassen? Dann sind Sie bei uns richtig!

**Einsatzort** österreichweit  
**Beginn** ab sofort  
**Vertrag** Anstellung oder Werkvertragsbasis

#### Es erwartet Sie

- Teilzeitvarianten (in jedem Ausmaß möglich)
- Gute Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit
- Keine Nacht- und Wochenenddienste
- Vergütung von Fortbildungsstunden inkl. Fortbildungsbudget
- Familiäres Betriebsklima in einem kollegialen Team
- Umfangreiche Wissensdatenbank und Dokumentenpool
- Fachliche Unterstützung in kleinen Teams
- Administrativer Support und Lieferung medizinischer Geräte
- Unternehmen unterschiedlichster Größe aus verschiedenen Branchen

#### Ihr Anforderungsprofil

- Abgeschlossene arbeitsmedizinische Ausbildung
- Soziale Kompetenz und Freude an der Arbeit im Team
- Gute EDV-Anwenderkenntnisse
- Gelegentliche Reisebereitschaft in Ihrem Bundesland (nicht Bedingung!)

Für nähere Details besuchen Sie bitte unsere Karriereseite unter [www.ibg.at/karriere](http://www.ibg.at/karriere).

#### Kontakt

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an [personal@ibg.at](mailto:personal@ibg.at).

## PHYTOTHERAPIE

# Stärkung des Immunsystems

Um es gleich vorwegzunehmen: Maßnahmen, die das Immunsystem beeinflussen, ersetzen keinesfalls Schutzimpfungen gegen die Virusgrippe oder das Coronavirus SARS-CoV-2.

In Anbetracht von möglichen Impfdurchbrüchen und der aktuell florierenden Erkältungskrankheiten durch Rhinoviren, Adenoviren etc., ist es aber durchaus sinnvoll, das Immunsystem zu unterstützen. Ziel ist es, Ansteckungen zu vermeiden und im Falle einer Erkrankung die Symptome zu lindern und die Krankheitsdauer zu verkürzen.

Man kann nicht oft genug betonen, wie wichtig präventive Lebensstilmaßnahmen wie Bewegung, ausreichend Schlaf und Ernährung sind. Chronische Überlastungen erzeugen Stress, und es ist hinlänglich bekannt, dass dadurch das Immunsystem beeinträchtigt wird.

#### Pflanzliche Lebensmittel

Sie tragen nicht nur wegen ihres Gehalts an Ballaststoffen zur Erhaltung der Gesundheit bei, sondern sind auch eine wertvolle Quelle für Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese verleihen Pflanzen u.a. Farbe, Geruch und Geschmack und können vom menschlichen Organismus gut verwertet werden.

Der scharfe Geschmack z.B. aus Kren, Rettich, Radieschen oder Kapuzinerkresse entsteht durch Senfölglycoside. Diese wirken antibakteriell, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend vor allem in den Atemwegen und den ableitenden Harnwegen. Carotinoide wie z.B. Beta-Carotin, Lycopin oder Lutein aus Karotten, Tomaten, Paprika, Spinat, Grünkohl, Kürbis u.a. wirken nicht nur antioxidativ, sondern spielen auch eine bedeutende Rolle in der Aufrechterhaltung der Immunabwehr. Der heterogenen Stoffgruppe der Polyphenole werden ebenfalls immunmodulierende Eigenschaften zugeschrieben. Flavonoide, Anthocyane, Phytoöstrogene, Resveratrol u.a. sind in Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen usw. enthalten.

#### Gewürze stimulieren das Immunsystem

Der Klassiker Ingwer ist aus traditionellen asiatischen Heilsystemen zu uns gekommen. Die enthaltenen Scharfstoffe und ätherischen Öle finden als Gewürz aber auch als Tee-Aufguss Anwendung. Auch Kurkuma, Hauptbestandteil verschiedener Curry-Mischungen, zählt zu den Ingwergewächsen, und ist für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt.

Knoblauch fand und findet in fast allen Kulturen und Küchen Anwendung. Er wird seit jeher nicht nur als Gewürz, sondern auch medizinisch eingesetzt. Im alten Ägypten wurde die Knolle als heilige Pflanze verehrt und war Grabbeigabe für Pharaonen. Aber auch die Arbeiter am Bau der Pyramiden erhielten rohe Zwiebel und Knoblauch, um ihre Gesundheit und Kraft zu erhalten.

Eine lange Tradition als Entzündungshemmer hat auch der Schwarzkümmel. Im Altertum galt Schwarzkümmelöl als Tonikum, in unserer Volksheilkunde werden die Kümmelsamen eher als Tee angewendet.

#### Adaptogene

Es handelt sich hierbei um eine Pflanzen-Gruppe mit biologisch aktiven Pflanzen-

stoffen, die dem Organismus helfen, sich erhöhten körperlichen und psychischen Stresssituationen anzupassen. Es kommt zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (kein Doping!), der Gedächtnisleistung und zur Verbesserung der Sauerstoffverwertung im Gewebe. Die Modulierung des unspezifischen Immunsystems bewirkt, dass ein geschwächtes Immunsystem hochreguliert wird bzw. überschießende Reaktionen gehemmt werden.

Die angeführten Beispiele von Kräutern können als Tee-Aufguss oder als Fertigarzneimittel wie z.B. Dragees, Tabletten oder Tinkturen eingenommen werden. Ausnahmslos gilt, dass sie, in welcher Form auch immer, nicht länger als sechs Wochen eingenommen werden dürfen. Wegen der fehlenden Studienlage ist die Anwendung bei Kindern unter zwölf Jahren und Schwangeren nicht empfohlen. Die Taigawurzel wird in China schon seit dem 3. Jahrhundert v.Chr. als Tonikum und Immunstimulans angewendet. Gemeinsam mit dem mongolischen Traganth ist sie eine der wichtigsten stärkenden Arzneimittel in der chinesischen Medizin. »Andrographis paniculata« auch »Kalmegh« genannt ist eine alte adaptogene Heilpflanze der ayurvedischen Medizin. In der indischen Volksheilkunde wird sie auch gegen rheumatische Schmerzen und Fieber eingesetzt.

#### Der Verdauungstrakt und sein Mikrobiom

Einen wesentlichen Stellenwert in unserem Immunsystem hat der Verdauungstrakt mit der Gesamtheit aller ansässigen Mikroorganismen, dem Mikrobiom. Die Zusammensetzung aus Bakterien, Viren, Pilzen, Hefen usw. ist individuell wie ein Fingerabdruck, und trägt maßgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Von der Geburt an ist das Mikrobiom wesentlich an der Entwicklung und Reifung des Immunsystems beteiligt. Es produziert u.a. Vitamine der B-Gruppe, Immunglobuline (IgA) und Vorstufen von Neurotransmittern. Es stellt aber auch einen wichtigen Bestandteil unseres Verdauungssystems dar, indem es Ballaststoffe in kurzkettige Fettsäuren zerteilt, die wiederum eine wichtige Energiequelle für den Darm sind. Die Ernährung definiert die Zusammensetzung und damit die Qualität des Mikrobioms. Die Mikroorganismen brauchen Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Beeren und Pilzen. Somit schließt sich wieder der Kreis zu den pflanzlichen Lebensmitteln, die unser Immunsystem stärken.

Selbstverständlich sind der Selbstbehandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln Grenzen gesetzt. Ein gewisses Grundwissen oder kompetente Beratung ist erforderlich. Sollten sich die Beschwerden nicht bessern oder sogar verschlechtern, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. ♦

AUTORIN: INGA ARATO



Foto: behewa

## NEWS



Die weiterhin angespannte Coronasituation macht es notwendig, weiterhin und vermehrt auf digitale Kommunikation zu setzen. Daher bieten wir Ihnen u.a. folgende Services:

#### ARBEITSPSYCHOLOGIE ONLINE

Arbeitspsychologische Beratung und Coaching ist weiterhin auch online per Video oder telefonisch möglich, zur Unterstützung und Stärkung bei (psychisch) herausfordernden Situationen.

Nutzen Sie auch online die Möglichkeit von themenspezifischen Sprechstunden (z.B. Resilienz-Check, Schlaf-Check, Homeoffice-Check, Stress-Check), Webinaren, Workshops, (z.B. Emotionsmanagement, Mentale Stärke & Stressmanagement, Selbstmanagement) oder Angeboten zur Verbesserung der virtuellen Zusammenarbeit sowie der Stärkung der Team- und Führungskultur.

#### ERGONOMIE ONLINE

Auch bei der ergonomischen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes sowohl im Büro als auch im Homeoffice beraten wir Sie gerne. Speziell im Homeoffice ist der optimale ergonomische Arbeitsplatz oftmals nicht möglich. Hier kann durch eine individuelle Bewegungsberatung oder ein entsprechendes Webinar die Bewegung in den Vordergrund gestellt werden und gemeinsam Alternativen zum gesunden und aktiven Ausgleich erarbeitet werden.

#### INHALTE AUF YOUTUBE

Auf dem IBG-YouTube-Kanal finden Sie praxisorientierte Videoreihen zu arbeitspsychologischen und ergonomischen Themen wie z.B. Achtsamkeit, Mentale Kurzübungen, Positives Denken sowie Anleitungen für Übungen am Bildschirmarbeitsplatz.

» <https://bit.ly/ibg-youtube>

Diese Videos sind kurz, praxisorientiert und werden alle von IBG Arbeits- und Gesundheitspsycholog\*innen sowie Ergonom\*innen angeleitet.

#### Impressum

HERAUSGEBER: IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14, TEL +43 1 524 37 51-0, E-MAIL [office@ibg.at](mailto:office@ibg.at)

GRAFIK, REDAKTION, TEXTE: Sabine Adamiak  
 GESTALTUNG: Dechant Grafische Arbeiten DRUCK: Medienfabrik Graz

PDF-Version der Zeitung zum Download unter [www.ibg.at](http://www.ibg.at)