



## Journal



### Editorial

Wir übermitteln Ihnen die zweite Ausgabe des Gesundheitsjournals vom Projekt „villach:gesund“ – einer Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am Magistrat der Stadt Villach.

Im abgelaufenen halben Jahr fanden bereits Kurse, Seminare und Vorträge in unserem Projekt statt. Dabei konnten wir eine erfreuliche Beteiligungsrate von durchschnittlich 25 % aller Mitarbeiter/innen erreichen.

Ein großer Dank gilt vor allem jenen Kolleginnen und Kollegen, die sich aktiv an der Projektentstehung zu „villach:gesund“ beteiligt haben, den Mitgliedern der Gesundheitszirkel und der Steuerungsgruppe. Diese Arbeit leistete einen wertvollen Beitrag zu unserer aller Gesundheit. Ich wünsche uns allen eine gesunde Zeit und Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Helmut Manzenreiter

## Rückblick

Erstes signifikantes Ergebnis der Arbeit in der Steuerungsgruppe und den Gesundheitszirkeln ist das Kursprogramm, welches ab September 2007 allen Mitarbeiter/innen zur Verfügung gestellt wurde. Alle angebotenen Kurse basieren auf den vier Säulen „Bewegung“, „Ernährung“, „Seele“ und „Kommunikation“:

### Bewegung

- Rückenfitness
- Fit in den Herbst
- Fit in den Winter
- Mobiles Chair Shiatsu
- Physiotherapie im handwerklichen Bereich
- Qi-Gong
- Yoga
- Fitness-Check



### Ernährung

- Vortrag über richtige Ernährung
- Einzelcoaching
- Vortrag: Biolebensmittel - Genuss in kontrollierter Qualität



### Seele

- Wohlfühlen im beruflichen Alltag
- Stressmanagement
- Erfolgreiches Stressmanagement
- Gesundheitsgerechtes Führen
- Vortrag: Mobbing



### Kommunikation

- Erfolgreiche Beschwerdebehandlung
- Effiziente und positive Kommunikation
- Effektives Zeit- und Selbstmanagement



Das Kursprogramm für Herbst/Winter 2008/2009 erscheint im Sommer.

Folgend einige Maßnahmen im Detail:

### Rückenfitness und Stretching im Büro-Alltag

Um den Belastungen des Stützapparates durch hauptsächlich sitzende Tätigkeit gegenzusteuern, wurde im Herbst ein Kurs initiiert, der direkt nach der Arbeit stattfand. Die gezeigten Übungen sind im Büro oder zu Hause leicht nachzuvollziehen und durchzuführen.

Überdies erhielt jede/r Teilnehmer/in einen Trainingsplan mit den einzelnen Übungen.



### Mobiles Chair Shiatsu

Diese manuelle Druckpunktbehandlung für den Oberkörper wurde auf einem speziellen Sessel direkt am Arbeitsplatz durchgeführt und soll gegen Verspannungen helfen und das Wohlbefinden steigern.

### Rückenschule vor Ort

Gerade die Mitarbeiter/innen im handwerklichen Bereich sind starken körperlichen Belastungen ausgesetzt, die wiederum zu schweren körperlichen Beeinträchtigungen führen können.

Mit der Physiotherapeutin Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Mayr wurden in den Abteilungen Bestattung, Reinigung, Wasserwerk, Wirtschaftshof und in einem Kindergarten typische Bewegungsabläufe während der Arbeit

analysiert, Verbesserungen aufgezeigt und Entspannungs- und Entlastungsübungen gemeinsam trainiert.

### „Gestalten und Bewegen“

Die Abteilung Stadtgarten nahm an dem zweitägigen Workshop „Gestalten und Bewegen“ der GKK teil. Hier bekamen die Mitarbeiter/innen speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Anregungen, wie sie ihre Arbeitsbelastungen reduzieren können. Trainer Dr. Paul Scheibenpflug lieferte sowohl theoretische Inputs als auch praktische Übungen sowie Tipps vor Ort.

### Vortrag „Mobbing, was ist das?“

Aufgrund der 16%igen Mobbing - Quote, die im Zuge der SALSA - Befragung eruiert wurde, fand ein Vortrag zu diesem Thema statt. Dieser wurde von 50 Mitarbeiter/innen besucht.

### Stressmanagement-Seminare

Da sich aus der SALSA-Befragung aber auch vor allem aus den Gesundheitszirkeln Stressfaktoren am Arbeitsplatz ergeben hatten, wurden Seminare zur Bewältigung von Stresssituationen ins Kursprogramm aufgenommen. Die Traineerinnen Marion Glantschnig und Marion Pfeiffer-Schramm gaben effektive Tipps und Techniken zur wirksamen Stressbewältigung und für eine persönliche Work - Life - Balance.

### Buschenschank-Ausflug

Am 14. September 2007 fand als Dankeschön für die Arbeit in den Gesundheitszirkeln und in der

Steuerungsgruppe ein gemeinsamer Buschenschank-Ausflug im Raum Villach statt. Bei den zahlreich erschienen Mitarbeiter/innen kam bei der gemeinsamen Jause bald eine gute Stimmung auf und es wurde deutlich, dass durch das Projekt ein gewisses Zusammengehörigkeitsgefühl entstanden ist. Kommunikation und ein gemeinsames Essen in entspannter Atmosphäre können auch zu einer gesunden Organisation beitragen.



Buschenschank-Impressionen

## Steuerungsgruppensitzung

Am 13.03.2008 fand die zweite Steuerungsgruppensitzung statt. Teilgenommen haben diesmal neben den Mitgliedern auch die Moderator/inn/en der Gesundheitszirkel. Das Thema der Sitzung war die Diskussion über die von den Gesundheitszirkeln erarbeiteten Probleme und Lösungsvorschläge v.a. jene, die Organisationsentwicklung betreffend.



v.l.: Dr.<sup>in</sup> Gerhild Steiner (AMI), Dr.<sup>in</sup> Claudia Pacher, Ing. Josef Weinstich, Sonja Matschnig



## Vortrag: Biolebensmittel-Genuss in kontrollierter Qualität

Im Rahmen unseres Gesundheitsprojektes fand am 26.2.2008 von 16.00 bis 17.00 Uhr ein Vortrag zum Thema „Biolebensmittel - Genuss in kontrollierter Qualität“ im Paracelsussaal statt.



Dabei ging es vor Allem darum, Informationen zu folgenden Fragen zu bieten:

- Bio - was ist des eigentlich?
- Wie erkenne ich Bio?
- Ist Bio wirklich besser?

Den Vortrag gestaltete Frau DI<sup>in</sup> Waltraud Missoni von der BIO ERNTE AUSTRIA - Kärnten.



## Gesunde Jause

Aus nahezu allen Gesundheitszirkeln trat der Wunsch nach einem qualitativ besseren und abwechslungsreicheren Mittagessen sowie einem gesünderen Jausenangebot in der Kantine auf. Dieser Wunsch wurde im Projekt aufgegriffen. Als Art Probegalopp fand mit Unterstützung der Personalvertretung als sichtbares Signal in Richtung "gesund" am 18.12.2007 ein Aktionsvormittag in der Kantine statt, bei welchem Bio-Produkte von Biobauern wie Joghurte, Aufstriche, Weckerln und Äpfel zur Verkostung für die Mitarbeiter/innen bereitgestellt wurden.

Diese Aktion stieß auf großes Echo bei der Belegschaft, und es konnten auch viele Mitarbeiter/innen neugierig auf Bio-Produkte gemacht werden.

Daher werden ab sofort in der Kantine zusätzlich Bio-Produkte angeboten und das Sortiment wird ständig erweitert.



v.l.: Ing.<sup>in</sup> Maria Ullmann, Tanja Zollner bei der „gesunden Jause“

So unterstützt z.B. der Brainburger, eines der derzeit angebotenen Bio-Produkte sowohl Gehirn als auch Verdauung um leistungsfähig zu sein. Er enthält wenig tierisches Eiweiß in Form von magerem Putenfleisch, frisches Gemüse liefert Vitamine und Mineralstoffe. Kombiniert mit Tofu (hochwertigem pflanzlichen Eiweiß), Nüssen und Speisehanf (mehrfach ungesättigte

Fettsäuren) und einem Biogebäck (Kohlehydrate) ist der Brainburger ein optimaler Pausensnack. Entwickelt wurde der Brainburger von Friedrich Pinteritsch, Diätkoch und Gastronom aus Klagenfurt.

## Raucherentwöhnung

Unter dem Motto „Mir raucht's - mir reicht's – ich atme durch“ beteiligt sich die Stadt Villach an der vom Land geförderten Initiative „Start ins rauchfreie Leben“. Auftakt bildet eine Informationsveranstaltung für all jene Mitarbeiter/innen, die mit dem Rauchen aufhören möchten.



v.l.: Werner Lippitsch, Günther Kerschbauer, Rudolf Blümel

Gründe für das Aufhören gibt es bekanntlich genug, aber tatsächlich aufzuhören ist nicht leicht. Einige schaffen es alleine und andere wiederum brauchen dabei eine Hilfestellung.

Der sechswöchige Entwöhnungskurs umfasst:

- Motivationsförderung
- Rauchertypbestimmung
- Persönliche Zielformulierung
- Strategieentwicklung
- Erkennen der persönlichen Ressourcen
- CO-Messung
- Krisenmanagement
- Rückfallprophylaxe

Anmeldungen sind noch möglich.



Linkes Bild: Dr.<sup>in</sup> Uta Arthofer, AMI  
rechtes Bild: Kollegen des Wirtschaftshofes bei der Kohlenmonoxidmessung der Atemluft

## Ausblick

Für das Frühjahr 2008 werden Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking und Gentle Running angeboten.

Sowohl bei Nordic Walking als auch beim Gentle Running wird zuvor eine „Ist-Bestandsaufnahme“ vorangestellt.

Dieser Test beruht auf dem gehenden /walkenden Zurücklegen einer Strecke von zwei Kilometern in zügigem Tempo auf harter, ebener Oberfläche. Damit wird die Grundlagenausdauer eruiert, auf welcher die weiteren Trainings aufgebaut sind.

## Nordic Walking

Nordic Walking reguliert wie andere



Ausdauersportarten Blutdruck, Cholesterin und Körperfett und gilt somit als der Fettburner schlechthin. Weiters löst Nordic Walking Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich und kräftigt die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

Was einfach aussieht, muss allerdings richtig erlernt werden, um die gewünschten Effekte zu erzielen.

## Gentle Running



Unter „Gentle Running“ versteht man eine natürliche, ökonomische und gelenkschonende Lauftechnik mit einer effektiven Nasen-Zwerchfell-Atmung.

Eine Informationsveranstaltung für unsere geplanten Outdoor-Aktivitäten findet am 31.3.2008 um 17.00 Uhr im Paracelsussaal statt.

## Dipl. PT Wolfgang Hofer

Einigen unseren Mitarbeiter/innen ist Dipl. PT Wolfgang Hofer schon von den Kursen

- Fit in den Herbst,
- Fit in den Winter,
- Fit in den Frühling,
- Rückenfitness und
- Mobiles Chair Shiatsu

bekannt.

Auch bei den angebotenen Outdoor-Aktivitäten im Frühling steht uns Herr Hofer kompetent zur Seite.

Herr Dipl. PT Wolfgang Hofer stellt sich vor:

**Zu meiner Person:**



In meiner 9jährigen Berufserfahrung als Personaltrainer war es mir möglich, 2 Jahre (1999 – 2000) in Sydney, Australien, Berufserfahrung im Gesundheits-

und Firmenfitnessbereich zu sammeln.

In Sydney habe ich auch meine staatliche, international anerkannte, 2jährige Diplom-Ausbildung zum „Personaltrainer“ absolviert.

Seit 2001 leite ich in Kärnten die „personal-trainer-company“ und betreue mit unseren Dienstleistungen unter anderem die Mitarbeiter/innen der Firma Infineon.

Seit Herbst 2007 stehe ich auch dem Magistrat Villach mit meinen Dienstleistungen zu Verfügung.



## Hier noch ein paar Tipps und Tricks gegen die Frühjahrsmüdigkeit



Jedes Jahr das Gleiche:

Die Sonne scheint und die Natur erwacht, doch man selbst fühlt sich ausgerechnet im Frühling schlapp und müde. Betroffen von der Frühjahrsmüdigkeit sind 50 bis 80 Prozent der Österreicher/innen.

Gründe für Frühjahrsmüdigkeit sind folgende:

Melatonin, auch als "Schlafhormon" bekannt, wird nur bei Dunkelheit produziert. Nach den langen Winternächten hat der Körper einen Melatonin-Überschuss. Die Folge ist Schläfrigkeit. Gleichzeitig sind die Reserven an Serotonin, dem "Glückshormon", erschöpft. Serotonin wird dem Körper über die Sonne zugeführt.

Auch der Wetterumschwung ist ein Grund für die Mattheit. Der ständige Wechsel zwischen warm und kalt macht dem Kreislauf, dem Immun- und vegetativen Nervensystem zu schaffen.

Der Körper lässt sich jedoch mit ein paar Tricks wieder in Schwung bringen:

Mit **viel Bewegung im Freien** wie Laufen, Radfahren, flottem Gehen etc. bringt man einerseits den Kreislauf wieder in Schwung und andererseits wird der Serotonin-Spiegel durch das Sonnenlicht wieder aufgefüllt. Wer es lieber musikalisch möchte, dem bietet sich tanzen als eine gute Bewe-

gungsmöglichkeit an - und wirkt sich auch positiv auf die Seele aus.

Aber auch die **richtige Ernährung** spielt eine wesentliche Rolle, wie fit man sich fühlt. Generell isst man zu schnell und daher zu viel, man isst zu oft, zu spät und viel zu schwer verdauliche Speisen. Außerdem wird der Körper mit sehr vielen chemischen Substanzen wie Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern belastet.

Daher gilt: Der Tag sollte am besten mit einem gesunden und guten Frühstück bestehend aus Müsli, Obst, Joghurt und frischen Obstsaften begonnen werden. Bei den Hauptmahlzeiten sollte das Fleisch die Beilage bilden und das Gemüse überwiegen. Um den Organismus weniger zu belasten, sollte man lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt als drei große zu sich nehmen. Und als Snack für zwischendurch ist frisches Obst und Gemüse geeignet. Zigaretten „killen“ die Vitamindepots und der Konsum von zu viel Alkohol wirkt sich negativ auf erholsamen Schlaf aus.

Für die notwendige **Entspannung** sorgen ein warmes Bad, eine Massage oder Aromatherapie. Saunagänge wirken sich beruhigend auf die Nerven aus und fördern die Abwehrkräfte. Wechselduschen stärken das Herz, den Kreislauf und das Immunsystem.

Somit steht einem perfekten Start in den Frühling nichts mehr im Wege!

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Geschäftsgruppe 5, Stadt Villach

**Verantwortlich:** Dr.in Claudia Klatil  
Carmen Poschinger  
Rathausplatz 1, 9500 Villach

**Kontakt:** claudia.klatil@villach.at  
T 04242/205-3117