

Unternehmensnetzwerk der Salzburger Gebietskrankenkasse

Qualitätsgesicherte BGF in Salzburg

Zum neunten Mal organisierte die Salzburger Gebietskrankenkasse das „SGKK-Unternehmensnetzwerk-treffen Betriebliche Gesundheitsförderung“. Diese Plattform vernetzt Salzburger Betriebe, die Betriebliche Gesundheitsförderung praktisch umsetzen.

Qualitätsgesicherte Betriebliche Gesundheitsförderung in Salzburg: Was im Jahr 2000 mit zwei Betrieben begonnen hat, kann sich 2014 mit einer Anzahl von 140 Betrieben zu Recht als „SGKK-Unternehmensnetzwerk“ bezeichnen. „Wichtig ist uns, bei den jährlichen Unternehmensnetzwerktreffen, dass ein oder zwei Top-Referent/innen Input zu aktuellen Themen einbringen. Zentral ist danach auch, den Firmen eine Möglichkeit für persönlichen Austausch untereinander anzubieten“, sagt Abteilungsleiterin Gampert-Zeisberger, MSc, die selbst viele Jahre Betriebe betreute. Diese Gesprächsmöglichkeit nutzen die Betriebe gerne. Es entstehen neue Anknüpfungspunkte und Sichtweisen.

Thematischer Schwerpunkt war diesmal die Rolle von Führungskräften und Projektleiter/innen, die einerseits Vorbildwirkung und Verantwortung haben, andererseits selbst eine wichtige Zielgruppe der BGF darstellen.

Die Diplompsychologin, Psychotherapeutin, Autorin und Trainerin Dr. Anne Katrin Matyssek aus Köln brachte „Gesundes Führen und seine Früchte“ auf den Punkt. Basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung, wurden diese Erkenntnisse nicht nur berichtet, Anwesende konnten sich überdies Werkzeuge für die Umsetzung „gesunder Führung“ mitnehmen.

Gesundheitssoziologe, Historiker, Organisations- und Personalentwickler Dr. Christian Scharinger aus OÖ referierte Impulse zum Thema „Ziele und Wirkungsebenen von Betrieblicher Gesundheitsförderung“. Neben seiner langjährigen Erfahrung liegt ihm insbesondere eine strukturierte Vorgehensweise am Herzen, mit der Durchgeführtes auch angemessen beurteilt werden kann.

Dazu sind Zielformulierungen nach dem SMART-Prinzip anzuraten. Sinnvoll ist auch, bei Zielformulierungen zwischen Beteiligungszielen, Veränderungszielen, subjektiven Wahrnehmungszielen, Wissenszielen/Kompetenzzielen, oder Ausstattungszielen zu unterscheiden.

Die Wirksamkeitsebene kann auf rational ökonomischer Ebene (z.B. ROI), auf Werteebene (z.B. Vermittlung relevanter Werte), Inspirationsebene (z.B. Vermittlung einer attraktiven Zukunftsvision) und Austauschenebene (z.B. Beeinflussung von und Anschlussfähigkeit an andere Konzepte) angesiedelt sein. Ein Vernetzungsaustausch in entspannter Atmosphäre rundete den formellen Teil ab. Zahlreiche Vertreter/innen der Salzburger Betriebe nahmen sich Zeit für ein persönliches Kennenlernen sowie einen Austausch und nutzten die Gelegenheit, mit den Referent/innen zu diskutieren.

Im Frühjahr 2015 wird von Bundesministerin Dr. Oberhauser, MAS und Obmann Huss, 29 Betrieben in Salzburg das „Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung“ verliehen. Die SGKK ist regionale Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im Bundesland Salzburg.

Wenn Sie Interesse an Betrieblicher Gesundheitsförderung haben, freut sich das BGF-Team über Ihre Anfrage:

Kontakt:

Salzburger Gebietskrankenkasse
gesundheitsfoerderung@sgkk.at

Betriebliche Gesundheitsförderung: Interview mit DDr. Oskar Meggeneder

Teil II



DDr. Oskar Meggeneder gilt als Vordenker der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich. Im Gespräch mit dem ÖNBGF berichtet er über Herausforderungen der ersten BGF-Projekte, die Notwendigkeit eines betrieblichen Kulturwandels sowie gesetzliche Pflicht und Freiwilligkeit von Betrieblicher Gesundheitsförderung.

Frage: *Die fachliche Entwicklung von BGF ist ja dahingehend zu skizzieren, dass BGF neben dem gesetzlichen Arbeitnehmerschutz und dem betrieblichen Wiedereingliederungsmanagement als eine Säule des betrieblichen Gesundheitsmanagements erachtet wird. Dabei ist zu erwähnen, dass sowohl die Zuständigkeit der Stakeholder hinter den einzelnen Säulen als auch die daraus resultierenden Angebote für Betriebe und Arbeitnehmer/innen oftmals unübersichtlich und fragmentiert wahrgenommen werden. Sehen Sie das als Problem und wenn ja, was wäre aus Ihrer Sicht durch die Träger bzw. durch die Stakeholder zu unternehmen, um diesen „Dschungel“ aus betrieblicher Sicht zu lichten?*

Meggeneder: Ich halte nichts davon, wenn man alles summiert und zusammenfasst und dann auf eine rechtliche Basis stellt. Es ist meine feste Meinung, dass das nichts bringen wird. Auch weiterhin wird es ein Segment an Betrieben geben, die mit betrieblichem Gesundheitsmanagement nichts am Hut haben. Ein rechtliches Dach mit vielen Verpflichtungen würden diese Betriebe als bürokratischen Aufwand empfinden, welcher real in keiner effektiven Gesundheitsförderung und Prävention mündet.

Insofern bin ich nach wie vor der Meinung, dass die Schiene der Betrieblichen Gesundheitsförderung extra geformt

werden muss. Hierfür braucht es weiterhin die Einbindung der betrieblichen und überbetrieblichen Stakeholder. Ich glaube auch, dass eine Subsumtion von Arbeitnehmerschutz, Betrieblicher Gesundheitsförderung und Betrieblichem Eingliederungsmanagement in ein Einheitskonzept unter der Zuständigkeit einer bestimmten Institution, das Ende der Betrieblichen Gesundheitsförderung in dem Sinne, wie ich sie verstehe, sein würde. Und ich glaube auch, dass in diesem Fall eher weniger als mehr geschehen und bei den Betrieben und den ArbeitnehmerInnen ankommen wird.

Frage: *Wie lautet Ihre Empfehlung für die Betriebliche Gesundheitsförderung und die BGF-umsetzenden Sozialversicherungsträger?*

Meggeneder: In die Breite gehen und Angebote möglichst flächendeckend zu streuen, ist wichtig, aber nicht auf Kosten der Qualität. Das hätte ich nie gebilligt. Die Qualität muss man immer im Auge behalten um die Entwicklung der BGF im Gleichklang mit betrieblichen und gesellschaftlichen Veränderungen zu halten.

Gleichzeitig besteht immer die Gefahr, auf jene Dinge zu fokussieren die vorzeigbar und leicht messbar sind. Auch medial lassen sich natürlich Zahlen, Daten und Fakten einfacher verbreiten. Eine Journalistin bzw. einen Journalisten wird man auch in Zukunft kaum dazu bewegen können, den latenten aber wertvollen Kern von BGF-Projekten herauszuarbeiten und zu veröffentlichen. Da ist es leichter, Charta- oder Gütesiegelbetriebe zu zählen. Meine Empfehlung lautet demnach: Quantität nur unter der Prämisse der Qualität.

Frage: *Oft wird die Wirksamkeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung thematisiert. Unzählige internationale Studien belegen den positiven Effekt im Falle einer qualitätsvollen Umsetzung eindeutig. Was jedoch fehlt, ist eine ausreichende Evidenz für Österreich. Sehen Sie in Bezug auf die Wirksamkeit im Speziellen und auf die Betriebliche Gesundheitsförderung im Generellen einen Nachholbedarf im Bereich der Forschung?*

Meggeneder: Ein wissenschaftlicher Zugang ist wichtig und sinnvoll. Die Wirksamkeit eines Einzelprojektes zu untersuchen, ist ohnehin Standard. Ein Instrumentarium zu entwickeln, welches auf alle Projekte übertragbar ist, ist ebenso möglich aber ein enormer Aufwand.

Letztlich kommt es aus meiner Sicht aber immer darauf an, für wen die Information relevant ist. Das sind die Entscheidungsverantwortlichen in den Betrieben. Die Wissenschaft hingegen ist eine eigene Welt mit eigenen Interessen und Regeln. Wenn nun universitäre Wirksamkeitsforschungen betrieben werden, stellt sich die Frage, ob die gewählten Zugänge und Fragestellungen wirklich für Betriebe interessant sind.

Ob Studien, die einen messbaren Erfolg bestätigen, wirklich als Argument für die Durchführung von Betrieblicher Gesundheitsförderung dienen, bezweifle ich.

Ich habe nie erlebt, dass ich in einem Betrieb oder von Verantwortlichen nach wissenschaftlichen Untersuchungen gefragt worden bin, wenngleich ich auch sagen möchte, dass ich das Argument der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit auch verwendet habe. Irgendwann habe ich den Eindruck gewonnen, dass die Frage, ob wissenschaftlich

nachgewiesen wurde, immer dann gestellt wurde, wenn Projekte abgewürgt werden sollten oder die Umsetzungsverantwortlichen das Projekt schlichtweg nicht machen wollten. Die Wissenschaft nutzt der Idee der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Allgemeinen, aber nicht so sehr in den konkreten Projekten. Natürlich sollte man auch weiterhin eng mit der Wissenschaft zusammenarbeiten, weil diese die Weiterentwicklung der BGF und innovative Zugänge und Methoden fördert.

Wenn man jedoch die Idee der BGF versteht, dann stellt man die Sinnhaftigkeit nicht in Frage. Ob Erfolge dann groß oder klein sind, spielt nur bedingt eine Rolle. BGF und der angestrebte nachhaltige Kulturwandel ist ein Drehen an vielen kleinen Schrauben. Das ist die Krux, die große Herausforderung und der genuine Sinn der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Wissenschaft kann uns dabei höchstens helfen, indem sie Managementkonzepte entwickelt.

Zur Person



DDr. Oskar Meggeneder

DDr. Meggeneder war Leiter der Österreichischen Kontaktstelle des European Network Workplace Health Promotion, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitswissenschaften und Public Health sowie Vizepräsident des Instituts für Gesundheitsplanung. Heute ist der ehemalige Direktor der OÖ Gebietskrankenkasse Obmann des Vereins Selbsthilfe OÖ und Ehrenpräsident der ÖGPH.

An der OÖGKK war er maßgeblich für die Schaffung eines Referats für Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin verantwortlich.

Kommunikationspreis – Herausragende BGF-Projekte ausgezeichnet

„Gesundheitsfördernde Gestaltung von Arbeitswelten“



Der **Österreichische Kommunikationspreis**, eine der bedeutendsten Auszeichnungen im Bereich innovativer Gesundheitskommunikation, wurde bereits zum vierten Mal vergeben und war dieses Jahr dem Thema „Gesundheitsfördernde Gestaltung von Arbeitswelten“ gewidmet.

Eingereicht wurden 37 außergewöhnliche Kommunikationskonzepte, die das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter/innen steigern. Aus den Bewerbungen wurden folgende fünf Projekte von einer Jury vorausgewählt:

Die **VAMED Aktiengesellschaft** betreibt seit 2007 betriebliches Gesundheitsmanagement unter dem Namen „club lebenszeit“. Über verschiedenste Kommunikationskanäle (Website, Hotline, schwarzes Brett, Mitarbeiterzeitung) werden die 1.700 Mitarbeiter/innen aber auch deren Freunde und Verwandte laufend für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert. Es stehen umfangreiche Angebote und Beratungen in Bezug auf soziale, biologische, psychische und Umgebungsfaktoren zur Verfügung.

Die **Rohöl-Aufsuchungs-AG** hat sich mit ihrer Initiative „Gesundheit verbindet“ die Stärkung der gesundheitlichen Eigenverantwortung ihrer 430 Mitarbeiter/innen vorgenommen. Im Zentrum der laufenden Initiative steht die umfassende Information über gesundheitsrelevante Themen mit einem Fokus auf psychische Gesundheit. Der Zugang zu den Gesundheitsaktivitäten erfolgt niederschwellig über ein online Gesundheitskonto.

Das **Romantik Hotel Gmachi** in Elixhausen bei Salzburg überzeugte die Jury mit seinem Projekt „Herzblut“. Dieser

kleinste Betrieb unter den Top fünf will seine 80 Mitarbeiter/innen durch nachhaltige und positive Impulse am Arbeitsplatz fördern und durch persönliche Gespräche aber auch durch neue Medien, wie der GMACHL Mitarbeiter-App dazu motivieren, bei seinen zahlreichen Angeboten rund um das Thema Gesundheit mitzumachen. Dieser mehrfach ausgezeichnete Betrieb ist ein schönes Beispiel dafür, wie Gesundheitsförderung auch in KMU gelebt wird und wie erfolgreich das Engagement des Betriebs für Gesundheit sein kann.

Auch das **BMW Motoren Werk Steyr** schafft es mit seinem Programm „Heute für Morgen“ unter die Top fünf. BMW setzt auf ein nachhaltiges, begleitendes und informierendes Konzept und zentrale Botschaften, um „mit Freude in die Zukunft zu gehen“. So hat das Werk in Steyr für und zusammen mit den 3.700 Mitarbeiter/innen ein Arbeitsumfeld geschaffen, das auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter/innen zugeschnitten ist. Einer der Schwerpunkte dabei ist die Minimierung von körperlichen Belastungen durch ergonomische Arbeitsplatzgestaltung.

Vielfältig und gesund – Frauen im KAV des Wiener Krankenanstaltenverbands hat sich mit seinem Projekt für geschlechtssensible und interkulturelle Betriebliche Gesundheitsförderung den ersten Platz des Österreichischen Kommunikationspreises gesichert. Mit dem Ziel Gesundheitsressourcen ihrer Mitarbeiter/innen zu stärken, will der KAV speziell Frauen in Niedriglohnbranchen in ausgewählten Krankenhäusern, Pflegewohnhäusern und Geriatriezentren unterstützen.

Bei der live Abstimmung bei der Preisverleihung im Sozialministerium am 23. Jänner 2015 wurden die „Stockerplätze“ vergeben: Nach dem Gewinnerprojekt des KAV schafften es auch das Romantik Hotel Gmachi und das BMW – Projekt unter die Top drei.

Diese hervorragenden Projekte belegen eindrucksvoll, dass Gesundheitsförderung in Betrieben einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Davon profitieren Unternehmen und Mitarbeiter/innen gleichermaßen. Denn eines ist klar: Gesunde Mitarbeiter/innen sind die Voraussetzung für gesunde Unternehmen.

Kontakt:

Mag. Ulrike Klein
ulrike.klein@wko.at

Nähere Informationen:

<http://www.aamp.at/veranstaltungen/oesterreichischer-kommunikationspreis/preisverleihung-gewinner/>

BGF und Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

„Gesunde BOKU“

Wo, wenn nicht an der „Universität des Lebens“, kann an der gesundheitsfördernden Verbindung zwischen Arbeits- und Lebenswelten gearbeitet werden? Daher startete die Universität für Bodenkultur Wien vor zwei Jahren ein Gesamtprojekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung und zur Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.

Vor drei Jahren wagte die BOKU – mit tatkräftiger Unterstützung des Rektorates, dem Betriebsrat und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) – den Schritt in ein neues Themenfeld: Die Betriebliche Gesundheitsförderung und Evaluierung psychischer Belastungen nach ASchG wurden in einem Gesamtprojekt mit dem Titel „Gesunde BOKU“ vereint. Die Herausforderung bestand zunächst darin, alle 2.500 Mitarbeiter/innen aus den unterschiedlichsten Beschäftigungsgruppen, die an verschiedenen Standorten der BOKU beschäftigt sind, in gleichem Umfang zu erreichen und am Projekt teilhaben zu lassen.

2013 startete das Projekt offiziell mit einer Mitarbeiterbefragung, die sich aus zertifizierten Analysemodulen der BGF sowie der Evaluierung psychischer Belastungen zusammensetzte. Im Anschluss wurden im Rahmen der BGF standort- und beschäftigungsgruppenübergreifende Gesundheitszirkel gebildet und abgehalten. Aus den umfassenden Rückmeldungen der Befragungsteilnehmer/innen konnten verschiedenste Handlungsfelder, von der Essensversorgung am Standort Türkenschanze über langes Arbeiten am Bildschirm und Ausgleich der Erholungs- und Belastungsbilanz bis hin zu Themenbereichen wie Wertschätzung und Anerkennung am Arbeitsplatz selektiert und dazu Maßnahmen abgeleitet werden.

Als eine der ersten Maßnahme ist die Ausschreibung einer neuen Gastronomieeinrichtung mit Frischküche sowie saisonaler, regionaler Kost, die den Umweltzeichenkriterien entsprechen soll, entstanden. Weitere Angebote, wie Gesundheitstage, Bewegungskurse, Gesundheitsbrunches, Personalentwicklungskurse zum Thema „Gesundheit und Selbstmanagement“ sowie Workshops zur Entspannung und Achtsamkeit runden das vielfältige Maßnahmenpaket an der BOKU im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung ab.

Parallel zur Maßnahmenumsetzung in der BGF finden in jedem Department der BOKU laufend Evaluierungsworkshops zur psychischen Gesundheit statt. In Gruppeninterviews, die von einer Arbeitspsychologin geleitet werden, werden mit allen Beschäftigungsgruppen der jeweiligen Organisationseinheit Erkenntnisse über die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz gewonnen und spezifische Maßnahmen abgeleitet. Darüberhinaus werden Führungskräfte mittels Einzelgesprächen mit einer Arbeitspsychologin persönlich unterstützt und begleitet.

Bereits jetzt wird an der Universität für Bodenkultur sehr intensiv an der sukzessiven Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie der nachhaltigen Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz gearbeitet.



Kontakt:

Projektleiterin Eva Baldrian

<http://www.boku.ac.at/gesunde-boku/>

Angebote zur psychischen Gesundheit

Maßnahmenangebot „psychische Gesundheit“

Die Wiener Gebietskrankenkasse – als Regionalstelle Wien des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung – bietet Wiener Betrieben, die aktuell BGF Projekte umsetzen bzw. BGF bereits in den Regelbetrieb implementiert haben, Maßnahmen im Bereich „psychische Gesundheit“ kostengünstig an.

Zu folgenden Themen können Vorträge oder auch Workshops für Führungskräfte bzw. Mitarbeiter/innen kostengünstig gebucht werden:

- **Wertschätzendes Miteinander**
Gesunde Kommunikation und Konfliktmanagement zur Mobbingprävention
- **Gesunder Umgang mit Stress**
Stressmanagement im beruflichen Alltag, Burnout-Prävention
- **Work-Life-Balance (WLB)**
Erkennen und Hinterfragen der eigenen WLB und individuelle Wege zu einer gesunden WLB als Burnout-Prävention

Ziele der Vorträge sind Sensibilisierung, Bewusstseinsbildung und Wissenserweiterung.
Ziele der Workshops sind Wissenserweiterung und Aufbau bzw. Stärkung von individuellen Ressourcen und Handlungskompetenzen.

Diese Vorträge bzw. Workshops werden vor Ort im Betrieb durchgeführt. Die Wiener Gebietskrankenkasse bietet eine 50 % Refinanzierung für einen Vortrag und zwei Workshops pro Betrieb an.

Als Kooperationspartner und Anbieter dieser Maßnahmen stehen Ihnen ausgewählte Arbeits- und Organisationspsychologen zur Verfügung. Als Ansprechpartnerin der Regionalstelle Wien steht Ihnen für nähere Informationen und Buchungsanfragen Frau Mag. Sandra Neundlinger gerne zur Verfügung.

Kontakt:
bgf@wgkk.at

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BGF**
Ein Service der **wgkk**

Workshops zu Früherkennung und Umgang mit psychischen Belastungen

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bietet die OÖ Gebietskrankenkasse zwei neue Workshops zu Früherkennung und Umgang mit psychischen Belastungen an:

„Je eher, desto besser!“ wendet sich an Führungskräfte und vermittelt u.a. sinnvolle Maßnahmen, wenn bereits erste Krankheitssymptome sichtbar werden. Zudem wird auch gezeigt, was Führungskräfte für ihre psychische Gesundheit tun können.

Der Workshop „Erkennen und handeln!“ wurde für Mitarbeiter/innen konzipiert. Beleuchtet wird etwa, wie man erste Warnsignale richtig deuten und rechtzeitig aktiv werden kann – sowohl bei sich selbst, als auch bei Kolleginnen und Kollegen.

Die beiden Workshops wurden von Frau Mag. Nina Lankes (OÖ Gebietskrankenkasse) entwickelt.

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen für nähere Informationen oder Anmeldungen Frau Vanessa Spitzer gerne zur Verfügung.

Kontakt:
gesundepsyche@ooegkk.at

Zur Person



Mag. Nina Lankes

Klinische Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin

Aus- und Weiterbildungen

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Veranstaltung	Termin	Veranstaltungsort
Gesundheitszirkelmoderation	05. - 07. Mai	Salzburg
	23. - 25. Juni	Wien
	29. Sept. - 01. Oktober	Linz
	10. - 12. November	Graz
BGF-Projektleitung Basis	21. - 23. April	Graz
	14. - 16. September	Linz
	03. - 05. November	Wien
BGF-Projektleitung – Vom Projekt zur Nachhaltigkeit	20. - 21. Oktober	Graz
Gesundes Führen – Vom gesunden Führungsstil zur gesunden Organisation	28. April	Graz
	21. Mai	Linz
	26. Juni	Wien
	08. Oktober	Salzburg
	17. November	Graz
BGF-Projektleitung für Klein- und Kleinstbetriebe (bis 49 Mitarbeiter/innen)	19. Mai	Graz
	29. September	Salzburg
	29. Oktober	Linz
BGF-Projektleitung für Klein- und Kleinstbetriebe (bis 49 Mitarbeiter/innen) – Vom Projekt zur Nachhaltigkeit	06. Mai	Linz
	18. November	Graz
Vernetzungstreffen BGF-Projektleitung	05. Mai	Linz
Vernetzungstreffen Gesundheitszirkelmoderation	24. September	Salzburg

Alle weiteren Veranstaltungen und Seminare sowie die alle Anmeldemodalitäten (Anmeldeschluss etc.) sind direkt auf der Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich unter <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org> zu finden.

Das Institut Suchtprävention (ISP) bietet ein Weiterbildungsangebot im Bereich „Suchtprävention im Lehrlingswesen“ an.



Inhalt	Termin	Seminarort
Sucht und Suchtentstehung, Unterschied zwischen Gebrauch, Missbrauch und Sucht, Früherkennung, Vorstellung von Beratungsnetzwerken, etc.	14. April	Bildungshaus St. Magdalena Schatzweg 177 4040 Linz
	27. Oktober	

Zielgruppe: Lehrlingsbeauftragte und -ausbildner/innen, Meister/innen, Mitarbeiter/innen der Personalabteilung, Arbeitsmediziner/innen, Betriebsärzt/innen

Nähere Informationen zum Seminar, den Anmeldemodalitäten und zu anderen Themen finden Sie [hier](#), per Mail unter info@praevention.at oder telefonisch unter 0732/77 89 36.

Fit am Arbeitsplatz - Übungen zum Dehnen

Hinweis: Diese Übungen können eigentlich immer gemacht werden, sie sollten aber nie zu Schmerzen führen. Die Übungen werden für eine Seite beschrieben, wobei natürlich auch die andere Seite gemacht werden soll. Die Dehnungen sollten mindestens eine halbe Minute gehalten werden.



Für den Strecker

Bewegungsführung / Diese Dehnung läuft in vier Schritten ab.

1. Machen Sie links eine Faust, wobei der Daumen außen bleibt.
2. Mit der rechten Hand umgreifen Sie die linke Faust, wobei der Daumen unten und die Finger oben sind.
3. Bewegen Sie mit der rechten Hand die linke Hand nach unten.
4. Nun strecken Sie den linken Ellbogen, ohne einen der vorherigen Punkte aufzulösen. Das Dehnen spüren Sie nun von den Fingern über den Handrücken bis zum Ellbogen.



Für den Hüftbeuger

Bewegungsführung:

Gehen sie mit dem rechten Fuß und mit dem Oberkörper soweit nach vorne, bis ein Ziehen links im Leisten- und oberen Oberschenkelbereich zu spüren ist (im rechten Knie sollte ungefähr ein rechter Winkel sein).

Mitglieder des ÖNBGF

Regionalstellen:



Servicestellen:



Partner:



Österreichische Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse _ Gruberstraße 77 _ A - 4021 Linz
Mag. Christoph Heigl _ Telefon: +43 (0) 5 78 07 / 10 35 23 _ E-Mail: christoph.heigl@oogkk.at
Lisa Gerstmayr _ Telefon: + 43 (0) 5 78 07 / 10 35 26 _ E-Mail: lisa-maria.gerstmayr@oogkk.at

Impressum

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung
National Contact Office: European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)
c/o OÖGKK _ A - 4021 Linz _ Gruberstraße 77 _ Telefon 05 78 07 - 10 35 01 _ Fax 05 78 07 - 10 35 10