

ALS WICHTIGE SÄULE IM
UNTERNEHMEN

GESUNDHEITSPRÄVENTION

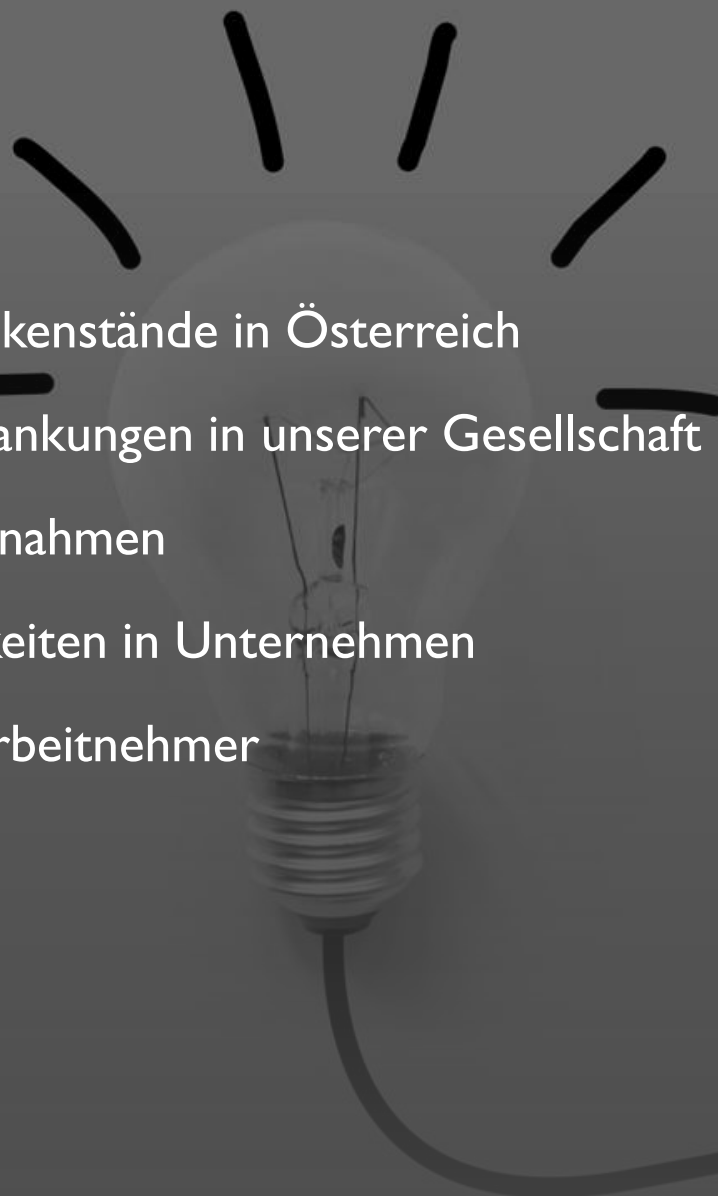
ZU MIR...

- Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionell chinesische Medizin (TCM) in Praxisgemeinschaft Dr. Simon Gasteiger in Kitzbühel
- Referentin der OGKA
- Verheiratet, Mutter von 2 Kindern

Dr. Victoria Gasteiger

Dr. Victoria Gasteiger

INHALT

- Häufigsten Krankenstände in Österreich
 - Häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft
 - Präventionsmaßnahmen
 - Ansatzmöglichkeiten in Unternehmen
 - Aus Sicht der Arbeitnehmer
 - Conclusio
- 

HÄUFIGSTEN KRANKENSTÄNDE IN ÖSTERREICH


- Atemwegsinfektionen (z.B. Influenza)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Lumbago, Gelenkerkrankungen, Spannungskopfschmerzen...)
- Psychische Erkrankungen (Depressio, Angststörung, Burnout, ...)
- Verletzungen (Unfälle am Arbeitsplatz/Freizeit)
- Erkrankungen des Magen-Darm Traktes (z.B. Gastritis, CEDs)
- Herz-Kreislauferkrankungen (Bluthochdruck, KHK, v.a. bei älteren Arbeitnehmern)
- Neurologische Erkrankungen (Migräne, neurolog. Grunderkrankungen wie z.B. MS)

AUSWIRKUNGEN VON DIESEN AUF UNTERNEHMEN

- Studie des Wirtschaftsforschungsinstituts Österreich 2019: 2,4 Milliarden Euro Kosten durch gesundheitsbedingte Ausfälle in Unternehmen
- Studie WK Österreich 2019: 6,5 Milliarden Euro Produktivitätsverlust aufgrund von Krankenständen

HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN IN UNSERER GESELLSCHAFT

- 1. Herz-Kreislauf-erkrankungen (KHK, Schlaganfall, aHT)
- 2. Krebserkrankungen (zu den häufigsten zählen Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs und Prostatakrebs)
- 3. Atemwegserkrankungen (chron. Erk wie COPD, Asthma bronchiale,)
- 4. Psychische Erkrankungen (Depressio, Angststörungen,..)
- 5. Stoffwechselerkrankungen (DM, Hypercholesterinämie, Hyperurikämie)



Dr. Victoria Gasteiger

PRÄVENTION

- Bewegung
- Ernährung
- Schlaf
- Mentale und emotionale Gesundheit / Stressmanagement
- Suchtverhalten

BEWEGUNG

Dr. Victoria Gasteiger

- Ausdauer mind. 3x /Woche à 50min
- Krafttraining 3x/Woche 30min
- Regelmäßig!!
- Spaß und Freude machen



ERNÄHRUNG

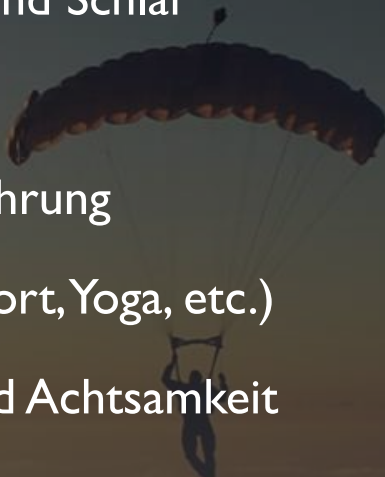
Dr. Victoria Gasteiger

- Sehr viele Unterschiedliche Ansätze
- Punkte in denen sich die meisten Studien einig sind:
 - Regional und Saisonal
 - Regelmäßig und ausgewogen
 - Wenig industriell verarbeitetes
 - Nicht zu viel
 - Wenig Fisch, Fleisch, tierisches Eiweiß
 - Wenig Transfette (z.B Frittiertes, Chips, Kekse etc.)
 - Wenig gesättigte Fettsäuren (z.B. Fleisch, Milchprodukte, Eier, Palmöl)
 - Mehr ungesättigte Fettsäuren (viele pflanzliche Öle, Nüsse, Samen)
 - Nicht zu spät vor dem Schlafen gehen

SCHLAF

- Schlaf ist DIE Zeit der Regeneration
- Wichtigkeit sehr häufig unterschätzt
- 1/3 unseres Lebens sollten wir verschlafen
- Schlafhygiene (Regelmäßiger Schlaf-Wachrhythmus, Schlafumgebung optimieren, blaues Licht vermeiden)

STRESSMANAGEMENT

- Pausen!!!
 - Entspannung und Schlaf
 - Atemübungen
 - Gesunde Ernährung
 - Bewegung (Sport, Yoga, etc.)
 - Meditation und Achtsamkeit
 - Ausgleich durch Hobbys (lesen, Kunst, Kultur, Reisen, etc.)
 - Lachen!!
 - Soziale Kontakte
 - Professionelle Hilfe
- 
- A person is seen skydiving with a parachute against a sunset sky. The parachute is dark and fully deployed, with the person hanging below it. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The person is positioned in the upper right quadrant of the slide.

SUCHTVERHALTEN

- Raucherentwöhnung
- Alkoholkonsum lt. WHO : es gibt keine gesundheitlich unbedenkliche Menge
- Andere Suchtmittel

Risikoarmer Konsum

Gesunde Erwachsene:



mindestens
2 alkoholfreie Tage
pro Woche



1

Standardglas
pro Tag



2

Standardgläser
pro Tag

www.kenn-dein-limit.de

Standardglas

Diese Gläser enthalten 10-12 Gramm Alkohol:



Bier
5 Vol.-%
0,3 l



Wein
12 Vol.-%
0,125 l



Sekt
12 Vol.-%
0,1 l



Schnaps
35 Vol.-%
4 cl

www.kenn-dein-limit.de

ANSATZMÖGLICHKEITEN IM UNTERNEHMEN

- Sensibilisierung und Schulung (über Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Raucherentwöhnung, etc.)
- Gesundheitschecks (regelm. Gesundenuntersuchungen, Betriebsärztl. Checks)
- Arbeitsplatzgestaltung (AUVA)
- Pausen und Bewegung einbauen (z.B. an der frischen Luft, Mitarbeiter yoga, etc.)
- Ernährung (Kantinenessen)
- Kommunikation
- Psychologische Beratung (Einzel, Gruppengespräche oder Workshops)
- Betriebliche Gesundheitsförderung (öffentliche und private Anbieter für Gesundheitsförderungsprogramme)

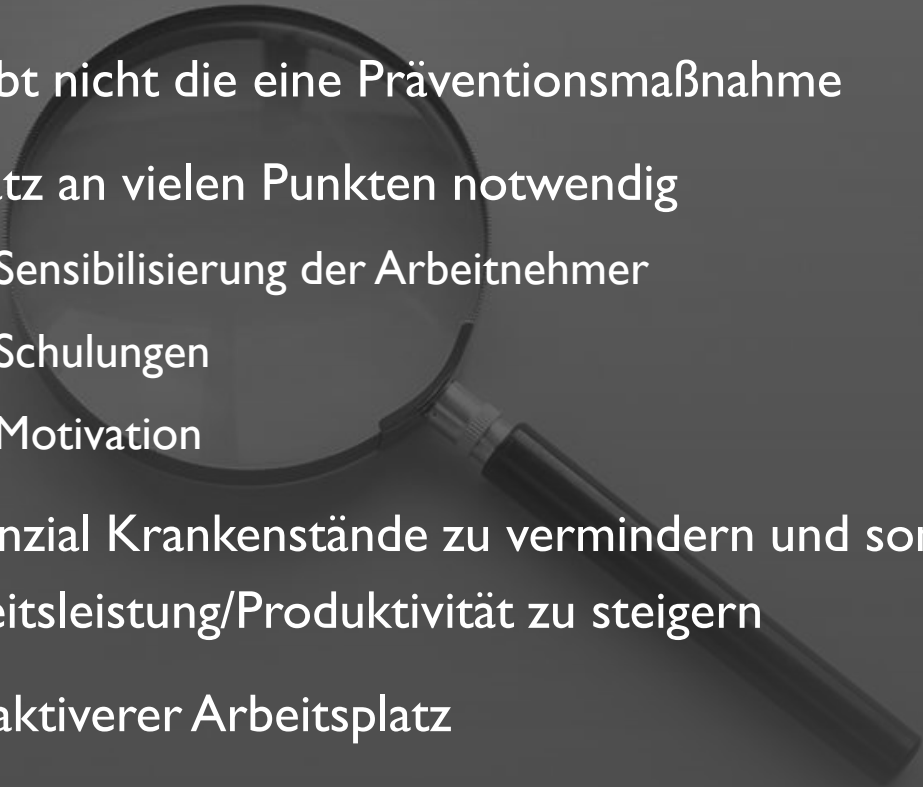
Dr. Victoria Gasteiger

AUS DER SICHT DER ARBEITNEHMER

- 200.000 Stellen waren im ersten Halbjahr 2023 in Österreich unbesetzt
- Angestellte suchen mehr als Arbeitsverhältnis
- 68% der Befragten schätzen den Mehrwert von ganzheitlichen Gesundheitsangeboten am Arbeitsplatz
- 62% sagen, eine betriebliche Gesundheitsvorsorge macht einen Arbeitgeber attraktiver
- 59% geben an, dass damit ihr Commitment für das Unternehmen steigt

(Studie von Gallup²)

CONCLUSIO

- 
- Es gibt nicht die eine Präventionsmaßnahme
 - Ansatz an vielen Punkten notwendig
 - Sensibilisierung der Arbeitnehmer
 - Schulungen
 - Motivation
 - Potenzial Krankenstände zu vermindern und somit Arbeitsleistung/Produktivität zu steigern
 - Attraktiverer Arbeitsplatz