

# Newsletter

NETZWERK BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG • [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)

*Gemeinsam! Für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Unternehmen.*



## Chancen und Möglichkeiten der aktuellen Krise

**D**ie COVID-19 Pandemie verursacht weltweit enorme gesundheitliche, wirtschaftliche und gesellschaftliche Schäden – daran gibt es keine Zweifel. Zahlreiche Menschen leiden unter schweren Erkrankungen, müssen Abschied von ihren Liebsten nehmen, die Gesundheitssysteme sind stark gefordert, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verlieren ihren Arbeitsplatz und zahlreiche Unternehmen befinden sich in einer ernsthaften Krise. Doch trotz all dieser tragischen Auswirkungen, bringt diese Ausnahmesituation einige Chancen und Möglichkeiten mit sich, die es zu nutzen gilt.

Gerade in Zeiten von Unsicherheit und Veränderung klammern sich viele Menschen an das Bekannte und Vertraute, um dadurch etwas Stabilität zu behalten. Doch genau dieser Bruch mit dem Gewohnten, mit den Routinen, kann den Zukunftssinn befreien und Veränderungen – auch im positiven Sinn - ermöglichen.

Nicht nur die Umwelt profitiert von dem „Shut-down“, es zeigt sich auch eine Solidaritätsbewegung. Gesellschaftlicher Zusammenhalt, welcher in den letzten Jahrzehnten als verloren gegangen kritisiert wurde, wird in Zeiten der Krise in Form von Nachbarschaftshilfe und zahlreichen Unterstützungsinitiativen von Hochrisikogruppen spürbar. Auch auf persönlicher Ebene kann viel gelernt werden: eine Unterbrechung des schnelllebigen und hektischen Alltags, eine Besinnung auf das Wesentliche, die Beschäftigung mit dem Selbst und die Zeit für das Nichts-tun kann mehr Klarheit schaffen. Festgefahrene Gewohnheiten und Routinen sollten sowohl im privaten als auch im geschäftlichen Kontext überdacht und hinterfragt werden, denn eine Krise wie diese birgt die Chance zur Veränderung starrer Strukturen und Muster. Für Unternehmen bieten Krisensituationen die Chance, veraltete Organisationsformen und Geschäftsmodelle zu überdenken und diese zukunftsfähiger und nachhaltiger zu gestalten.

### **Neue Arbeitsformen und -modelle**

Neue Arbeitsformen, wie Teleworking bzw. Homeoffice, welche in manchen festgefahrenen Unternehmensstrukturen noch vor einigen Wochen undenkbar gewesen wären, funktionieren in vielen Bereichen ausgezeichnet. Gleichzeitig besteht in solchen neuen Arbeitsmodellen auch ein hohes Lernpotenzial für alle Beteiligten: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen lernen sich selbst zu organisieren, Eigenverantwortung zu übernehmen und mit neuen Medien umzugehen. Durch das Ausprobieren mit neuen Formen der Zusammenarbeit wie digitalen Meetings, Tele- und Videokonferenzen werden wertvolle Erfahrungen gesammelt, die auch in der Zeit nach der Krise genutzt werden können. Während sich die digitale Zusammenarbeit in einigen Bereichen vielleicht als weniger passend erweist, gibt es viele Bereiche, in denen es sich als durchaus praktikabler, produktiver und effektiver Weg herausstellt. Auch diese Erfahrungen sowie die dadurch entwickelte Medienkompetenz können nützlich für die Zukunft sein. So können Treffen darauf hin reflektiert werden, ob sie in digitaler Form stattfinden können und somit auch viele Reisekosten und Zeit eingespart werden.

### **Kommunikation zwischen Führungskräften und Personal**

Auch für die Führungskräfte stellt die räumliche Distanz zu ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine große Herausforderung dar. Umso wichtiger ist es auch in Krisenzeiten den persönlichen Kontakt zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu pflegen, zielorientiert zu arbeiten sowie Feedback und Wertschätzung zu geben. Stets ein offenes Ohr zu haben und Klarheit für die individuelle Situation der oder des Einzelnen zu vermitteln schafft zusätzliches Vertrauen.

Die Krise macht einmal mehr deutlich, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Unternehmens das wichtigste Kapital sind ohne welches kein Unternehmen funktionieren kann – es rentiert sich daher, während und auch nach der Krise verstärkt in die eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu investieren.

### **Reaktion auf veränderte Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden**

Unternehmen müssen sich den äußeren Gegebenheiten anpassen, um am Markt bestehen zu können. Erfordert werden aufgrund der Krise vor allem ein hohes Maß an Flexibilität, Kreativität, Selbstorganisation und Digitalisierung – dieselben Erfordernisse wie in der neuen Arbeitswelt. Durch die Krise ergibt sich ein regelrechter Schub zur Digitalisierung und somit wird auch ein Schritt in Richtung der Arbeitswelt der Zukunft gemacht. Nicht nur für das Personal sollte an digitalen Alternativen gearbeitet werden, sondern auch für Kundinnen und Kunden sollten neue, der Situation angepasste Lösungen entwickelt werden. Durch veränderte Bedingungen können neuartige Bedürfnisse entstehen, für die es oftmals noch keine entsprechenden Angebote gibt. Probleme treten auf, welche plötzlich innovative Lösungen erfordern. Diese Veränderungen können mit etwas Mut und Kreativität so das Potenzial für unternehmerische Chancen und Innovationen schaffen, die nicht nur in der Krise wirkungsvoll sind, sondern auch danach einen Nutzen für das Unternehmen und die Gesellschaft stiften.

Wie hinter jeder Krise verbergen sich also auch hinter der aktuellen COVID-19 Pandemie wahrhafte Chancen. Daher gilt es die Perspektive zu ändern und sich trotz allem auf das Positive der Situation zu fokussieren. Wie es Zukunftsforscher Matthias Horx in seinem Artikel „Die Welt nach Corona“ formuliert: „Verzichte müssen nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen.“

### **Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Tirol  
Eva Stengg  
[eva.stengg@oegk.at](mailto:eva.stengg@oegk.at)

Theresa Stolz BA  
[theresa.stolz@oegk.at](mailto:theresa.stolz@oegk.at)

# Tipps für das Arbeiten im Homeoffice

## Allgemeine Rahmenbedingungen gestalten

### **Arbeitsbedingungen schaffen**

Schaffen Sie sich einen klar abgegrenzten Arbeitsbereich, der vor Zugriffen von „außen“ (Kinder, Alltagsgegenstände wie z.B. Geschirr, private Bücher) sicher ist. Sollten Sie über keinen eigenen Raum verfügen, richten Sie sich eine Ecke zum Arbeiten ein und bleiben Sie diesbezüglich wandelbar.

### **Klare Arbeitszeiten, Erreichbarkeiten und Vereinbarkeiten**

Homeoffice funktioniert nicht ohne Kommunikation und klare Regeln. Vereinbaren Sie deshalb Beginn- und Endzeiten und wann Sie auch wirklich erreichbar sind.

Außerhalb dieser Arbeitszeiten ist Abschalten angesagt! Auch Vereinbarungen, Deadlines und Termine sind in Zeiten einer außerordentlichen Homeoffice ernst zu nehmen.

### **Das Gewohnte im Außergewöhnlichen entdecken**

Auch im Büro ist es so, dass Sie nicht ständig intensiv arbeiten. Machen Sie auch im Homeoffice bewusste Pausen! Aufstehen, sich strecken oder einen Kaffee holen bieten willkommene Abwechslungen zu arbeitsintensiven Phasen. Da es nicht möglich ist, kurz beim Büronachbarn vorbei zu schauen, könnten Sie ein „virtuelles Hallo“ senden, um mit Ihren Kolleginnen und Kollegen in Kontakt zu bleiben. Neben reiner „Arbeitskommunikation“ ist auch der informelle Kontakt wichtig.

## Tipps speziell für Mitarbeiter/innen

### **Eine klare Tagesstruktur schaffen**

Setzen Sie ein sichtbares Zeichen dafür, wann Ihre Arbeit beginnt und wann sie endet. Kleine Routinen können dabei helfen, sich auf den Arbeitstag einzustimmen bzw. ihn abzuschließen. Planen Sie den Tag durch, indem Sie sich eine Aufgabenliste machen von der Sie bis zum Nachmittag drei Punkte streichen können. Sichtbare Ziele sichern den Erfolg! Vereinbaren Sie mit Ihren Vorgesetzten, welche Tätigkeiten Sie im Homeoffice erledigen können/sollen, nicht alles ist gleichermaßen gut dafür geeignet.

Multitasking ist zu vermeiden! Es ist nicht nur anstrengend, sondern funktioniert in der Regel auch nicht wirklich gut.

### **Regelmäßiger Austausch mit Kolleginnen und Kollegen**

Pflegen Sie auch in Zeiten des Homeoffice regelmäßige Kontakte mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Lassen Sie dabei auch informelle Kontakte nicht außer Acht. Im Vordergrund sollte dennoch die Arbeitsaufgabe stehen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, wie ein regelmäßiger Austausch gestaltet werden kann. Scheuen Sie sich dabei auch nicht, um Hilfe und Unterstützung zu bitten!

### **Klare Erreichbarkeit festlegen**

Sowohl für Ihre Vorgesetzten als auch für Ihre Kolleginnen und Kollegen muss klar sein, wann Sie wie erreichbar sind und wann nicht (mehr). Gemeinsam im Team kann die Erreichbarkeit festgelegt und kommuniziert werden. Überlegen Sie, ob es Sinn macht, die Zeiten Ihrer Erreichbarkeit auf die Mailbox Ihres Telefons zu sprechen und/oder auch als Abwesenheitsnotiz an Geschäftspartner, Kunden und andere berufliche Kontakte zu versenden.

### **Kommunikation im Homeoffice läuft anders**

Die Kommunikation im Homeoffice läuft über technische „Kanäle“ und gestaltet sich daher anders als ein persönliches Gespräch. In Gesprächen über Telefon oder Videokonferenzen besteht nur eingeschränkt oder gar nicht die Möglichkeit, den persönlichen Eindruck zu vermitteln. Nachrichten via eMail können missinterpretiert werden. Klären Sie mit Ihren Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen, welche Kommunikationsmittel in welcher Situation zu verwenden sind. Machen Sie sich eine Liste und sammeln sie dort jene offenen bzw. unklaren Punkte, die es noch zu klären gilt. Nichts ist lästiger als eine Kollegin oder ein Kollege, der sich ständig wegen jeder Kleinigkeit bei Ihnen meldet und vielleicht über mehrere Kanäle gleichzeitig. Scheuen Sie nicht davor zurück, klares und geduldiges Feedback zu geben, wenn Sie nicht die notwendigen Informationen haben oder für Sie Abstimmungsprozesse nicht ideal laufen.

### Tipps speziell für Führungskräfte

#### **Tagesplanung ist auch hier notwendig**

Auch für Sie als Führungskraft ist es notwendig, dass Sie sich klare Tagesstrukturen zurecht legen und diese auch an Ihre Mitarbeiter/innen kommunizieren. Versuchen Sie dabei, auch in Zeiten des „außergewöhnlichen“ Homeoffice Routinen und Fixpunkte beizubehalten (z.B. Jourfixe, Meetings...). Legen Sie für sich und Ihre Mitarbeiter/innen klare Zeiten für die Erreichbarkeit fest.

#### **Klare Aufgabenpakete und gemeinsamer Zeitplan**

Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, um gemeinsam mit Ihren Mitarbeiter/innen To-Do-Listen zu erstellen und die Arbeitsaufgaben klar zu definieren. Dies verhindert Frust, Ärger und spart Zeit, die ggf. für Rückfragen aufgewendet werden muss. Sollte es dennoch notwendig sein, dass Mitarbeiter/innen rückfragen, versuchen Sie so rasch wie möglich zu antworten.

#### **Homeoffice als Herausforderung**

Sowohl für Sie als Führungskraft als auch für Ihre Mitarbeiter/innen stellt diese Phase im Homeoffice eine große Herausforderung dar. Gewohnte Abläufe und Routinen sind unterbrochen, die Zukunft ungewiss. Umso mehr ist es als Führungskraft notwendig, Stabilität und Halt zu geben und einen zureichenden Blick in die Zukunft zu geben. In der Abwicklung der konkreten Arbeitsaufgaben ist positives, konstruktives Feedback wichtig. Gehen Sie davon aus, dass sich jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter zu Hause redlich bemüht. Organisieren Sie Arbeitsaufgaben so, dass es zu keiner Überforderung kommt – dies gilt ganz besonders bei Mitarbeiter/innen mit (kleinen) Kindern.

#### **Vertrauen und Wertschätzung**

Die absolute Kontrolle ist auch im Homeoffice und trotz technisch ausgefeilten Kommunikationsmitteln nicht möglich und auch nicht zielführend. Vereinbaren Sie klare Arbeitspakete und klare Deadlines. Absolut 100%ige Erreichbarkeit kann niemand leisten! Seien Sie deshalb nicht zu misstrauisch Ihren Mitarbeiter/innen gegenüber und kontrollieren Sie die Motivation und Leistungsbereitschaft eher

am Grad der Erfüllung der vereinbarten Arbeitsaufgaben. Zeigen Sie Ihren Mitarbeiter/innen, dass die Arbeit im Homeoffice gleich viel wert ist wie die Arbeit im Büro! Auch im Homeoffice darf bei Abschluss wichtiger Arbeiten oder Projekte großzügig mit Anerkennung und Wertschätzung umgegangen werden.

#### **Quellen:**

AMD – Arbeitsmedizinischer Dienst (2020): Zu Hause und doch in der Arbeit! In Zeiten von COVID-19 im Home Office produktiv arbeiten. Unveröffentlichtes Manuskript. Linz.  
BÖP – Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020): Home-Office: Während der Corona-Pandemie von zu Hause aus Arbeiten. Psychologische Empfehlungen für das Arbeiten in den eigenen vier Wänden. Internet: [https://www.boep.or.at/download/5e8d924b3c15c80c2d000010/20200408\\_COVID-19\\_Infoblatt\\_Home-Office\\_waehrend\\_der\\_Corona-Pandemie.pdf](https://www.boep.or.at/download/5e8d924b3c15c80c2d000010/20200408_COVID-19_Infoblatt_Home-Office_waehrend_der_Corona-Pandemie.pdf) [14.04.2020].  
VBG - Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) gesetzliche Unfallversicherung (2020): Tipps zur psychischen Gesundheit im „verschärften“ Homeoffice. Internet: [http://www.vbg.de/DE/3\\_Praevention\\_und\\_Arbeitshilfen/2\\_Themen/08\\_Gesundheit\\_im\\_Betrieb/5\\_Mitdenken-viernull/2\\_woranwirarbeiten/Homeoffice-Tipps/Homeoffice-Tipps\\_node.html](http://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/2_Themen/08_Gesundheit_im_Betrieb/5_Mitdenken-viernull/2_woranwirarbeiten/Homeoffice-Tipps/Homeoffice-Tipps_node.html) [14.04.2020].

#### **Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich  
Mag. Nina Lankes  
[nina.lankes@oegk.at](mailto:nina.lankes@oegk.at)

Mag. Wolfgang Paulowitsch-Laskowski  
[wolfgang.pualowitsch-laskowski@oegk.at](mailto:wolfgang.pualowitsch-laskowski@oegk.at)

# Ernährung und Homeoffice

**B**is vor kurzem war der Tagesablauf strukturiert. Frühstück noch zu Hause, in der Arbeit entweder mittags eine warme Mahlzeit oder etwas Mitgebrachtes von zu Hause essen. Abends alleine oder mit der Familie ein gemeinsames Abendessen einnehmen.

In Zeiten von Home-Office ist unser strukturierter Tagesablauf durcheinandergeraten. Egal ob man alleine, zu zweit oder mit mehreren Familienmitgliedern im gemeinsamen Haushalt lebt, diese Situation erfordert eine Umstellung in der Organisation. Dies betrifft viele Bereiche - aber auch die Ernährung.

Wichtig bei der Ernährung ist, dass Sie auf jeden Fall vermeiden, neben der Arbeit am Laptop zu essen. Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück, erst danach schalten Sie den Computer ein. Stellen Sie sich einen Wasserkrug oder eine Wasserflasche an Ihren Arbeitsplatz. Sie können in das Wasser auch Zitronensaft und/oder ein paar Scheiben frischen Ingwer geben. (Ingwerscheiben nach ca. 1 Stunde entfernen, sonst wird das Getränk sehr scharf). Dies stärkt Ihre Abwehrkräfte.

Wenn Sie bisher gewöhnt waren, abends die warme Mahlzeit einzunehmen, können Sie dies auch beibehalten. Das nimmt den Stress am Vormittag, der ja mit Arbeit am Computer und eventuell auch noch mit Kinderbetreuung sowieso schon eine große Belastung darstellt. Planen Sie für die Mittagspause eine kalte Jause, die Sie abseits des Computers einnehmen. Wenn möglich nicht am Arbeitstisch essen. Sollten Sie Ihren Laptop am Esszimmertisch für die Arbeit aufgestellt haben, dann schalten Sie diesen ab, stellen ihn auf die Seite und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit. Nur so behalten Sie die Kontrolle darüber, was und welche Mengen Sie essen. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst und ohne Ablenkung nur mit Radio oder mit den Familienmitgliedern. Öffnen Sie vor der Mahlzeit das Fenster und lassen Sie frische Luft in den Raum.

Süßigkeiten und sonstige Snacks nicht griffbereit am Arbeitsplatz ablegen. Wenn Sie zwischendurch ein Stück Obst oder ein Joghurt essen möchten, stehen Sie auf, stellen Sie sich zum Fenster und achten Sie darauf, was sich in der Natur täglich verändert.

Nach Beendigung der Arbeit den Laptop abschalten und wegräumen. „Sie sind jetzt zu Hause angekommen“. Danach können Sie mit der Zubereitung des Abendessens beginnen. Planen Sie für einige Tage im Voraus Ihren „Speiseplan“, damit Sie nicht täglich einkaufen gehen müssen. Achten Sie auf einen sorgsameren Umgang mit den Lebensmitteln und verarbeiten Sie Reste am nächsten Tag zu neuen Speisen. Wenn Ihnen Teigwaren übrig bleiben verarbeiten Sie diese zu einem Nudelsalat. Findet sich in Ihrem Kühlschrank ein Stück übrig gebliebener Chinakohlsalat, Paprika oder anderes Gemüse verarbeiten Sie alles zu einer gedünsteten Gemüsebeilage. Diese können Sie mit Petersilienkartoffeln und kurz gebratenem Fisch zu einer raschen und günstigen Mahlzeit verarbeiten.

Versuchen Sie entweder vor der Zubereitung des Abendessens oder nach der Mahlzeit einen kurzen Spaziergang zu machen. Gestalten Sie Ihren Abend bewusst ohne Arbeit.

Essen ist nicht nur zur Nahrungsaufnahme, sondern mit Genuss: mit allen Sinnen wie sehen, riechen, schmecken und hören. Ihrem Essen gehört die Aufmerksamkeit, die sich die Lebensmittel bzw. Speisen verdienen. Im Haushalt sind viele Lebensmittel, der Vorrat ist im Gegenteil zum Arbeitsalltag nun jederzeit verfügbar. Daher ist die Gefahr sehr groß, einfach dazwischen häufig etwas zu essen. Nur mit einer bewussten Mahlzeitenstruktur können Sie das vermeiden und somit auch das sonst folgende Übergewicht.

Essen Sie bei jeder kalten und warmen Mahlzeit Salat und/oder Gemüse dazu. So sorgen Sie für eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr und stärken das Immunsystem.

Vermeiden Sie wochentags schwer verdauliche Speisen wie Paniertes oder Braten mit viel Fett. Diese Speisen machen Sie sehr müde und die Arbeitskonzentration lässt nach.

Essen Sie leichtere Speisen wie gebratenen Fisch, Teigwaren mit diversen Saucen wie Sugo aus Fleisch oder auch aus Gemüse, Naturschnitzel oder einfach einen Suppentopf. Planen Sie bewusst mindestens einmal pro Woche Fisch, entweder als warme oder kalte Mahlzeit.

Dazwischen immer wieder fleischlose Gerichte wie Gemüsepfanne mit Kartoffeln, Teigwaren mit Gemüse und Käse überbacken oder Couscous mit Gemüse und Fisch.

Versuchen Sie auch einmal eines der folgenden Rezepte. Sie sind rasch zubereitet und bringen Abwechslung in Ihren Speiseplan.

### **Kartoffelsuppe**

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

400g Kartoffeln  
300g Karotten  
80g Zwiebel  
1 TL Öl  
1 EL Mehl  
1 l Wasser  
1 Gemüsepuddingwürfel  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten in Öl anrösten, mit Mehl stauben und mit Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsepuddingwürfel würzen und fertig dünsten. Zum Schluss einen Schöpfer herausnehmen, mit dem Stabmixer pürieren und wieder begeben.

#### Pro Portion:

123 Kcal, 3 g EW, 2 g F, 23 g KH  
Allergene: A, L

### **Kartoffel-Thunfisch-Salat**

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

3 Eier  
1 kg Kartoffeln  
2 Dosen Thunfisch im Natursaft  
500g Lauch  
2 Becher Joghurt, 1 % Fett  
2 TL Senf  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eier hart kochen. Thunfisch abtropfen lassen und zerkleinern. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln, Lauch und Thunfisch in einer Schüssel vermischen. Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren und untermischen. Vor dem Servieren mit gekochten Eierscheiben garnieren.

#### Pro Portion:

504 Kcal, 34 g EW, 20 g F, 51 g KH  
Allergene: C, D, G, M

### Fischgulasch

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

220g Reis  
300g Rotbarsch  
300g Lachsfilet  
1/2 Saft einer Zitrone  
1 Zwiebel  
150g Tomaten  
1/2 Bund Rosmarin  
1 EL Öl  
1/4 l Tomatensaft  
2 EL Rahm  
2 EL Joghurt 1 % F.i.T.  
1 EL Mehl  
Pfeffer  
Salz  
Paprika edelsüß

#### Zubereitung:

Reis garen. Fisch in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein hacken und mit dem Fisch im Öl anbraten. Mit Mehl und Paprika stauben, mit Tomatensaft aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinzweige binden und dazugeben. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und unterrühren. Fertig dünsten. Abschmecken und mit Rahm und Joghurt verfeinern

#### Pro Portion:

511 Kcal, 35 g EW, 20 g F, 52 g KH  
Allergene: A, D, G

### Griechische Reispfanne

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

300 ml Gemüsesuppe  
2 Lorbeerblätter  
150g Naturreis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Paprika (gelb, rot, grün)  
10 grüne Oliven  
1 EL Olivenöl  
  
200g Tomaten  
100g griechischer Schafkäse 45 % F.i.T.  
Basilikum

#### Zubereitung:

Reis in der Gemüsesuppe mit Lorbeerblättern dünsten. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden, Oliven vierteln. Im Öl Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, Paprika und Oliven dazugeben und dünsten. Reis unter das Gemüse geben und abschmecken. Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem würfeligen Schafkäse unterheben. Ca. 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen, mit Basilikum bestreuen.

#### Pro Portion:

310 Kcal, 9 g EW, 13 g F, 40 g KH  
Allergene: G, L

### Mexikanischer Bohnentopf

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

300g getrocknete rote Bohnen  
300g Kümmel  
300g Lorbeerblätter  
3 Zwiebeln  
1 EL Öl  
100 g mageres Geselchtes  
2 TL Paprikapulver

2 Kartoffeln  
3/8 l Gemüsesuppe  
1 Pfefferoni  
2 Knoblauchzehen  
Thymian  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Bohnenkraut  
Essig

#### Zubereitung:

Bohnen einige Stunden einweichen, danach mit Kümmel, einer fein gehackten Zwiebel und Bohnenkraut garen. Die restlichen Zwiebeln fein hacken und in Öl anrösten, würfelig geschnittenes Geselchtes dazugeben, mit Paprikapulver würzen und mit Essig ablöschen. Die geschälten, würfelig geschnittenen Kartoffeln dazugeben, mit Mehl stauben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Gewürze und Tomatenmark dazugeben und ca. 20 Min köcheln lassen. Zum Schluss die Bohnen und die Pfefferoni Ringe dazugeben.

#### Pro Portion:

382 kcal, 28 g EW, 9 g F, 44 g KH  
Allergene: A, L

#### **Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Niederösterreich  
Irene Feichtinger MSc.nutr.med., Diätologin  
[irene.feichtinger@oegk.at](mailto:irene.feichtinger@oegk.at)

# Bewegt bleiben im Homeoffice mit „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM)“

**A**ufgrund des Coronavirus ist der Großteil der Beschäftigten aufgefordert von zu Hause aus zu arbeiten. Homeoffice und die begleitende Empfehlung, so wenig wie möglich nach draußen zu gehen, prägen derzeit unseren Alltag. Für viele Berufstätige bedeutet die Arbeit von zu Hause aus, dass sie sich weniger bewegen als sonst, da beispielsweise der Arbeitsweg mit dem Fahrrad, der Fitnessstudio-Besuch, gemeinsame körperliche Aktivitäten mit KollegInnen und Freunden wegfallen. Diese neue Situation stellt unseren Körper vor neue Herausforderungen. Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause stellt eher die Ausnahme dar und langes Sitzen beeinflusst die Muskelaktivität, belastet Bandscheiben, beeinträchtigt den Blutkreislauf und die Sauerstoffversorgung unserer Organe, folglich sinkt auch die Arbeitsleistung. Studien belegen, dass Bewegungsmangel und einseitige körperliche Belastungen Probleme am Bewegungsapparat hervorrufen. Ein Großteil der Beschwerden kann durch tägliche Bewegungseinheiten von ca. 5-10 Minuten gelindert/verhindert werden. Daher schafft auch Bewegungstraining im Homeoffice einen Ausgleich zur körperlichen Einseitigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit. Die Empfehlung daher, möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag im Homeoffice zu integrieren.

Das vom ÖNBGF unter sportwissenschaftlicher Begleitung entwickelte und bereits jahrelang bewährte Bewegungsprogramm „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM)“ bietet auch eine Chance für mehr Bewegung im Arbeitsalltag des Homeoffice. MbM ist eine effektive Pausengymnastik und umfasst diverse Ausgleichsübungen zur Mobilisierung, Koordination, Dehnung, Kräftigung, Entspannung und für einen gesunden Rücken. Das MbM-Angebot richtet sich an interessierte BGF-Partnerbetriebe, die aktiv gestaltete Bewegungspausen nachhaltig im Arbeitsalltag einführen möchten. Bewegungseinheiten, die regelmäßig durchgeführt werden, wirken sich positiv auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen aus.

Interessierte Personen in einem Betrieb haben die Möglichkeit, sich im Rahmen der zweitägigen MbM-Ausbildung zu innerbetrieblichen BewegungsmultiplikatorInnen ausbilden zu lassen. Diese erhalten Tipps für die organisatorische

Umsetzung im eigenen Betrieb und das notwendige Know-how, wie kurze Bewegungspausen in den Arbeitsalltag integriert und ihre KollegInnen zu mehr Bewegung animiert werden können. Effizientes Arbeiten setzt regelmäßige Pausen voraus. Pausenzeiten sollten daher im Homeoffice fest geplant und mit Bewegung gefüllt sein. Zu Hause fehlen die MbM-MultiplikatorInnen, die einen zu kurzen Bewegungspausen zusammenholen. Nachfolgend deshalb Ideen/Anregungen, wie sich kurze Bewegungseinheiten leicht im Homeoffice umsetzen lassen:

- MbM-MultiplikatorInnen könnten mit ihren KollegInnen einmal in der Woche einen „virtuellen Treffpunkt“ vereinbaren, um gemeinsam kurze Bewegungsübungen aus dem MbM-Programm zu machen.

- KollegInnen könnten unterstützend vor einer Bewegungseinheit eine kurze schriftliche Anleitung zur geplanten Übung erhalten. Beispielhaft für eine Nackenübung dargestellt:

- Hüftbreit und aufrecht hinstellen.
- Kopf nach links drehen und Kinn seitlich auf die Brust legen und in Richtung linke Fußspitze schauen.
- Die Dehnung im Nackenbereich kann verstärkt werden, wenn zusätzlich der rechte Arm und die Hand nach unten schieben.
- Die Position mindestens zwanzig Sekunden halten und danach rechts wiederholen.

- Im „virtuellen Treffpunkt“ besteht die Möglichkeit, gemeinsam die Übungen des siebenminütigen „Rücken, mach mit!“-Videos der Österreichischen Gesundheitskasse durchzuführen, das unter nachfolgendem Link verfügbar ist:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?-contentid=10007.827713&portal=oegkoportal>



Nähere Informationen zum Bewegungsprogramm  
MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen erhalten Sie bei den jeweiligen ÖNBGF-Servicestellen in den Bundesländern.

**Bleiben Sie und Ihre MitarbeiterInnen bewegt  
gesund!**

**Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Steiermark

Mag. Andrea Lang

[andrea.lang@oegk.at](mailto:andrea.lang@oegk.at)

# Dr. Manfred Stelzig: Möglichkeiten für Einzelne und Betriebe die Corona-Situation besser zu bewältigen

**E**s ist bei uns allen präsent, wir leben aktuell in einer schwierigen, nie dagewesenen Situation. Es gibt nahezu keine Menschen in Österreich, die nicht von Einschränkungen betroffen sind.

Umso wichtiger ist es, den Fokus manchmal ausgleichend auf Aspekte zu legen, die uns die aktuellen Ereignisse auch als Chance begreifen lassen.

Wir konnten Dr. Manfred Stelzig für ein Telefoninterview gewinnen, indem er, unter Bezugnahme auf sein letztes Buch, Stellung zur aktuellen Situation nimmt

**ÖGK:** *In ihrem Buch „Warum wir vertrauen können“ haben Sie die psychischen Mechanismen unter anderem als „Urprogramm“ des Menschen beschrieben, wie kann dies nun jeder und jedem Einzelnen helfen?*

**Dr. Stelzig:** *Ich möchte in diesem Zusammenhang mit dem Übergeordneten beginnen. Für mich ist es äußerst bemerkenswert, dass das Thema „Vertrauen“ einen so großen Stellenwert in dieser Krise einnimmt. Es zeigt sich, wie groß die Solidarität in Österreich und in der ganzen Welt ist. In der Krise kristallisieren sich Schulterschluss und Zusammenhalt sehr stark heraus. Dies ist natürlich auch den Regierungen zuzuschreiben, jedoch sind es die Menschen, die bereit sind, die Probleme anderer wahrzunehmen, sich selbst zu Gunsten anderer einzuschränken und so die Verbreitung des Virus zu verlangsamen und die Risikogruppen, letztlich auch sich selbst, zu schützen. Dieses Kümmern und das Achtsam sein gegenüber Gruppen, die besonders gefährdet sind, beeindruckt mich zutiefst. Wir können vertrauen.*

**ÖGK:** *Sehen Sie dies auch im wirtschaftlichen Bereich?*

**Dr. Stelzig:** *Dieses Zurücknehmen von Einzelinteressen zu Gunsten eines größeren gemeinsamen Zieles verblüfft mich ebenso im Bereich der Wirtschaft. Oft wurde in den letzten Jahren weit eher sehr neoliberalistisch von „Verdrängung“, „Freiheit des Marktes“, „Wettbewerb um jeden Preis“ gesprochen. Nun scheinen diese Vorgehensweisen hintangestellt und ich habe es zuvor nicht für möglich gehalten, dass ein Miteinander in dieser Klarheit umgesetzt werden kann.*

**ÖGK:** *Auch seitens unserer Regierung wurden „Sozialstaat“ und „Gesundheitsstaat“ in positivem Sinne und als etwas Gutes und Erstrebenswertes genannt.*

**Dr. Stelzig:** *Ja und auch das finde ich sehr erfreulich. Denn man hätte in der Zeit zuvor durchaus den Eindruck gewinnen können, dass es einen klaren Überhang der wirtschaftlichen Themen gegenüber den christlich sozial geprägten Inhalten gibt.*

**ÖGK:** *Offensichtlich ist natürlich die schwierige wirtschaftliche Lage vieler Betriebe. Was kann hier getan werden?*

**Dr. Stelzig:** *Keinesfalls darf vergessen werden, dass eine immens große Zahl an Betrieben durch die momentane Situation mit unerhörter Härte getroffen werden. Hier können nur die zugesagte finanzielle Unterstützung und die Stundung von Zahlungen, wie zum Beispiel von Mieten und Abgaben einen Teil abfedern. Bei Betrieben, in denen eingeschränkt gearbeitet werden kann, ist es sicher sinnvoll, dass sich Führungskräfte und MitarbeiterInnen zusammentun und an Lösungen in dieser schwierigen Situation arbeiten. Schon eine der Begründerinnen der Familientherapie Virginia Satir meinte mit dem Satz „Das Problem ist nicht das Problem - Das Problem ist das Problem zu lösen“, dass es unterschiedliche Wege der Herangehensweise gibt. Sie gab gleichzeitig mit dem Zitat „Nimm Dich in Acht vor Festlegung auf den einen »rechten« Weg“ den Denkanstoß, nicht das Potential und die Ideen eben z.B. von MitarbeiterInnen in Betrieben zu negieren. Partizipation aller scheint ein wichtiges Instrument zu sein, um in noch nie dagewesenen Krisensituationen kreative und sehr spezifische Problemlösungen zu finden.*

**ÖGK:** *Wie sehen Sie dies auf Österreich bezogen?*

**Dr. Stelzig:** *Viele Initiativen in diesem Zusammenhang gibt es schon, beispielsweise Abholung und Hauszustellung von Wäschereien und natürlich die Bestellung und Anlieferung von Lebensmittel, ganz im Allgemeinen natürlich die Nutzung von Angeboten über das Internet. Ein sehr wichtiger Punkt ist für mich jedoch die Stärkung von lokalen Anbietern, heimischen Geschäften und DienstleisterInnen. Es ist*

wichtig die bestehende betriebliche Infrastruktur zu stützen, indem man vielleicht die Bestellung bei großen multinationalen Handels- und Versandplattformen unterlässt und das Benötigte bei lokalen AnbieterInnen, vielleicht um einen Euro mehr bestellt. So sehe ich die „Corona-Zeit“ als große Chance und neue Sichtweise generell im Bereich unseres Einkaufsverhaltens. Nachbarschaftshilfe im Sinne der Inanspruchnahme von Waren und Dienstleistungen von AnbieterInnen in meiner Stadt, in meinem Ort, in meiner Straße.

So zieht sich „ich schau auf mich und ich schau auf Dich“ durch und mündet, um auf Ihre Frage ganz zu Beginn zurückzukommen, in dem Aspekt der Selbstfürsorge, dem Gestalten von Umgebungen, die für mich positiv und hilfreich sind.

**ÖGK:** Was bedeutet es nun ganz konkret, Vertrauen zu sich selbst zu haben?

**Dr. Stelzig:** Selbstvertrauen beinhaltet das Ziel, dass ich es lernen kann, mir selbst Trost zu spenden, Schutz zu geben, herauszufinden, wie ich mich beruhigen kann, dass ich stolz auf mich selbst sein kann und mich selbst mögen und was mir hilft, mich wohl zu fühlen. Vielleicht ist es eine warme Dusche, ein gut duftendes Bad, eine heiße Schokolade, ein schmackhafter Espresso. Es gilt auf der psychosomatischen Ebene zu schauen, welche Dinge mir ein „warmes“, angenehmes körperliches Gefühl vermitteln. Auf der gedanklichen Ebene ist es vielleicht eine gute Möglichkeit, ein schönes Bild z.B. von einem Urlaub zu erinnern, das ich dann in meiner Vorstellung ganz genau betrachte und die angenehmen Gefühle erneut erlebe. Von Biofeedbackmessungen weiß man, dass diese Methoden sich sehr positiv sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche auswirken.

**ÖGK:** Bringt Vertrauen neben den gesundheitlichen Aspekten noch weitere Vorteile?

**Dr. Stelzig:** Man wird so auch unabhängiger von äußeren Gegebenheiten, die, wie wir alle wissen, nicht immer schön und angenehm sind. Gute Selbstfürsorge macht auch stärker und gefestigter, unabhängiger von anderen. Aktuell zum Beispiel, ist es nicht möglich, eine bestehende innere Leere mit Shoppen oder jederzeit verfügbaren sozialen Kontakten zu übertünchen. Die aktuelle Situation bietet für uns alle die Chance, zu den wesentlichen Dingen zu kommen. Man

ist also auf sich selbst zurückgeworfen und hat die Möglichkeit, sich zu fragen: Was kann ich nun Gutes für mich tun?

**ÖGK:** Viele Menschen leben in Gemeinschaft. Was bedeutet dies in der aktuellen Situation?

**Dr. Stelzig:** Auch wenn oft die Enge des Zusammenseins nicht angenehm ist, weiß ich von vielen Menschen, dass sie miteinander kochen, backen oder spielen. Möglichkeiten, die in einer „normalen“ Zeit, wo alle ihren Aufgaben nachgehen und außer Haus gehen müssen, nicht in dieser Form machbar sind. Dahingehend haben wir in dieser Situation auch die Chance und die Zeit, sich um sich selbst und seine Altnächsten zu kümmern.

**ÖGK:** Was ist Ihr Resümee und Ihr Ausblick nochmals eher wirtschaftlich bezogen?

**Dr. Stelzig:** Vorrangig ist natürlich, dass die wirtschaftlichen Härten abgefedert werden und somit die existentielle Sicherung erfolgt. Doch ergeben sich durch die aktuelle Situation, wie zum Beispiel die Reise- und Veranstaltungsbeschränkungen, im betrieblichen Umfeld auch Notwendigkeiten, wie Videokonferenzen, um sich abzustimmen. Wenngleich diese Art der Kommunikation auch gewisse Einschränkungen birgt, könnte es doch ein gutes Modell sein, dass sowohl im Bereich der Ressourcenschonung als auch im Bereich der Gesprächsdisziplin gute zusätzliche Möglichkeiten auch in Zeiten des „Normalbetriebs“ bietet. Abschließen möchte ich jedoch betonen, dass wir noch viel Vertrauen in uns selbst, Durchhaltevermögen und Problembewältigungsstrategien brauchen und entwickeln müssen. Diese Krise ist noch lange nicht vorbei.



Dr. med.  
Manfred Stel-  
zig MSc, ge-  
boren 1952 in  
Wien, leitete  
von 1991 bis  
zu seiner  
Pensionie-

rung 2015 den Sonderauftrag für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Salzburg. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und Psychotherapeut für Psychoanalyse und Psychodrama, Lehrtherapeut für Psychodrama-Psychotherapie mit Schwerpunkt Psychosomatik im ÖAGG, Lehrtherapeut der österreichischen Ärztekammer, Lehrbeauftragter an der Paris Lodron Universität Salzburg und Donau Universität Krems. Seine Bücher »Was die Seele glücklich macht« und »Keine Angst vor dem Glück« sind bereits Bestseller. Das Buch „Warum wir vertrauen können“ erschien im Jahr 2017. Interviewführend war Mag. Christina Mülneritsch, Mitarbeiterin der ÖGK in Salzburg.

**Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Salzburg  
Christina Mülneritsch  
[christina.muelneritsch@oegk.at](mailto:christina.muelneritsch@oegk.at)

# Von der Gesundheits- zur Wirtschaftskrise – als gesunder Betrieb nach der Krise durchstarten

Jedes Ereignis hat positive wie negative Konsequenzen. Mitunter überwiegen die negativen Aspekte deutlich, wie man es für die Covid-19-Pandemie festhalten muss, jedoch sind auch rasch erfreuliche Entwicklungen attestierbar. So sei beispielsweise lediglich auf die Luftqualität nach dem Lockdown verwiesen. Die ExpertInnen des Netzwerks BGF haben dies zum Anlass genommen und sich folgender Frage gewidmet: Kann die Krise auch etwas Gutes für die Arbeitswelt bewirken?

Die Herausforderungen der Arbeitswelt sind in den letzten Jahrzehnten für Beschäftigte, Führungskräfte und Unternehmen selbst größer geworden – „Höher, schneller, weiter!“ schien das Motto zu sein. Erfolgsdruck, Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, Digitalisierung etc. – und auf einmal kam Corona und Vieles stand still.

Für viele von uns haben sich unsere Arbeitsplätze radikal verändert: Binnen weniger Tage sind zahllose Mitarbeiter/innen mit Equipment ausgestattet worden, das es ermöglicht hat, von Zuhause aus zu arbeiten. Für viele wurden gewohnte Tätigkeiten teils obsolet, gleichsam wurden neue Arbeitsfelder erschlossen. In der Tendenz kam es jedoch zu einer Entschleunigung, die es erlaubt hat, Qualität der Arbeit vor die Quantität zu stellen.

Die gewohnte Kommunikation hat sich schlagartig verändert. Telearbeitsplätze, Videokonferenzen, Webinare und dergleichen füllten plötzlich den Arbeitstag. Die eigenen vier Wände wurden häufig zum Arbeitsplatz, die Arbeitszeit musste kurzerhand vor, neben oder nach der Kinderbetreuung organisiert werden. Dinge, die längst als selbstverständlich galten, waren auf einmal rar. Der Smalltalk mit den KollegInnen oder die gemeinsam verbrachte Mittagspause.

Die Veränderungen der Arbeitswelt spiegeln gleichsam gesellschaftliche Vorgänge wider, weshalb ein generalisiertes Resümee nicht gänzlich abwegig scheint. Als Gesellschaft haben wir in der Krise gezeigt, wie schnell wir gemeinsam auf neue Rahmenbedingungen reagieren können – Arbeitsplätze wer-

den verlegt, neue Kommunikationswege gesucht und gefunden, Arbeitsbereiche und Tätigkeitsfelder neu arrangiert und organisiert. Die Krise hat uns auch vor Augen geführt, wie wichtig Sozialbeziehungen sind. Der Wert und die Bedeutung der KollegInnen ist gestiegen, die Rolle der Führungskräfte ist facettenreicher geworden.

Trotz der sozial-örtlichen Distanzierung darf gehofft werden, dass diese Krise uns als Gesellschaft näher zusammengebracht hat. Die Erfahrung, dass selbst scheinbar unüberwindbare Herausforderungen im Zusammenwirken von ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen gelöst werden können, wird uns vermutlich auf Jahre hinweg in Erinnerung bleiben.

Nicht zuletzt sei darauf hingewiesen, dass eine Reihe von Berufsgruppen eine Welle der Solidarität und Wertschätzung erhalten haben. Dass es sich dabei teils um Berufsgruppen handelt, die vor der Krise als nebensächliche Selbstverständlichkeit nicht primäres Ziel sozialer Anerkennung waren, ist umso erfreulicher.

Matthias Horx, Trend- und Zukunftsforscher, hat in seinem unlängst erschienenen Artikel die Hypothese aufgestellt: „Vielleicht ist der Virus nur ein Sendbote aus der Zukunft, dessen drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.“

Und was bedeutet dies alles für die Betriebliche Gesundheitsförderung? Betriebliche Gesundheitsförderung weiß schon seit langem, dass es nicht nur um wirtschaftliche Kennzahlen geht. Denn wenn ein Betrieb keine gesunden, leistungsfähigen MitarbeiterInnen hat, kann er auch nicht wirtschaftlich erfolgreich sein. Einige Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung werden zukünftig vermehrt online angeboten werden, und die Krise zeigte, dass das vor Ort sein nicht unmittelbar notwendig ist. Die Digitalisierung kann auf Basis der jetzigen Erfordernisse schneller in die Unternehmen kommen, da viele gesehen haben, dass es funktioniert. Doch das soziale Beziehungen wichtig sind, das hat uns die Krise unmittelbar gezeigt. Und die Hypothese wird aufgestellt, dass gesunde Betriebe auch schneller wieder wirtschaftlich erfolgreich sein werden, da diese Betriebe motivierte MitarbeiterInnen haben, die von ihren Betrieben schon lange wertgeschätzt wurden. Denn diese Betriebe haben schon lange erkannt, dass Gesundheit im Betrieb ein „bottom up“ Prozess sein muss, wo Gesundheit in der Kultur verankert ist, und MitarbeiterInnen mitgestalten dürfen.

**Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse Wien  
Mag. Sandra Neundlinger  
[sandra.neundlinger@oegk.at](mailto:sandra.neundlinger@oegk.at)

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich  
Mag. Christoph Heigl, MPH  
[christoph.heigl@oegk.at](mailto:christoph.heigl@oegk.at)

# Mitglieder des ÖNBGF

## Servicestellen:



## Partner:



## Österreichische Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich \_ Gruberstraße 77 \_ A-4021 Linz

Mag. Christoph Heigl, MPH \_ Telefon: +43 (0) 5 07 66 - 14103502 \_ E-Mail: christoph.heigl@oegk.at

El Medina Tahirovic \_ Telefon: +43 (0) 5 07 66 - 14103526 \_ E-Mail: elmedina.tahirovic@oegk.at

## Impressum

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung

National Contact Office: European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)

c/o ÖGK \_ A-4021 Linz \_ Gruberstraße 77 \_ Telefon 05 07 66 - 14103501 \_ Fax 05 07 66 - 14103510