

Gesund am Arbeitsplatz

Gesundheit ist das höchste Gut – und sollte auch im Büro oder im Labor nicht vernachlässigt werden. Für vielfältige Möglichkeiten, damit die Gesundheit nicht zu kurz kommt, sorgt die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Graz.

Victoria Graf

Im Foyer des BMT-Gebäudes auf dem Campus Neue Technik herrscht reges Treiben: Am Ergometer wird fleißig gestrampelt, ein paar Schritte weiter informiert die Gebietskrankenkasse über Rauchentwöhnungsseminare. Und während beim Bowtech die Faszien in Schwung gebracht werden, bietet das Buffet mit gesunden Snacks die Gelegenheit zum Plaudern. Vor dem Gesundheitscheck hat sich eine kleine Schlange gebildet, heute wollen viele die Gelegenheit nutzen, die eigene Fitness zu überprüfen und sich Ernährungstipps von Expertinnen und Experten zu holen: Denn es ist wieder Gesundheitstag an der TU Graz.

Einmal jährlich lädt die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Graz zu dieser Veranstaltung mit umfassenden Angeboten zum Schnuppern und Durchchecken. Und Jahr für Jahr ist der Tag ein voller Erfolg, heuer waren am 17. Mai rund 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dabei.

„Gesundheit ist das Wichtigste im Leben, denn ohne sie gerät alles andere aus dem Gleichgewicht“, schätzt Betriebsratsvorsitzender Eduard Dorner Gesundheit als höchstes Gut ein. „Am Arbeitsplatz achte ich insbesondere auf meine Ernährung. Die Bewegung kommt leider etwas zu kurz, aber ich bemühe mich, alle Wege zu Fuß zu gehen, die Treppen zu nehmen und nicht mit dem Lift zu fahren.“ Das Team des Betriebsrats steht an einem eigenen Stand für Gespräche mit den Mitarbeitenden zur Verfügung.

Dass Gesundheit am Arbeitsplatz ein wichtiges Thema ist, bestätigen auch Angelika Schaefer und Barbara Fetz vom Institut für Umweltbiotechnologie: „Bei uns geht es primär darum, die Sicherheitsvorschriften im Labor einzuhalten und auch die Kolleginnen und Kollegen und Studierenden dazu anzuhalten. Das ist bei der Arbeit mit Chemikalien wichtig und notwendig.“ Und Petra Pichler vom Institut für Softwaretechnologie wünscht sich vonseiten der TU Graz noch mehr Engagement für Gesundheitsförderung: „Ein Gesundheitstag pro Jahr ist zu wenig. Es gibt hier so viele Angebote und Stationen;

um alle durchzuprobieren, ist die Zeit einfach zu kurz. Es wäre daher gut, wenn die Angebote öfter verfügbar wären.“

Mission Gesundheit – 365 Tage im Jahr

Für ein umfassendes Programm, das weit über den jährlichen Gesundheitstag hinausgeht, sorgt das Team der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Dieses ist seit 2008 an der TU Graz verankert und tagtäglich für die Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Einsatz. Um alle Beschäftigungsgruppen auf dem Weg zu einer gesunden Universität miteinzubeziehen, tritt außerdem halbjährlich der Beirat der Betrieblichen Gesundheitsförderung an der TU Graz zusammen. Hier werden Ideen geschmiedet, um Veranstaltungen zu planen, Angebote zu kreieren und gezielt das Bewusstsein für Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken. In fünf Bereichen wird auf ein gesundes Arbeiten an der TU Graz hingewirkt:



Beim Gesundheitscheck werden die Körperwerte kontrolliert.

Bewegung

Wer mehrere Stunden pro Tag sitzend vor dem Computer verbringt, hat wenig Gelegenheit zur Bewegung. Umso besser, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung gemeinsam mit der Internen Weiterbildung eine ganze Menge an unterschiedlichen Kursen anbietet, um dem entgegenzuwirken. Von Rückentraining über Pilates und Yoga bis hin zu Zirkeltraining ist alles dabei, im Wintersemester 2017/2018 nahmen über 500 Bedienstete teil. Außerdem können Angestellte der TU Graz vergünstigte Jahreskarten für die Grazer FITINN-Fitnessstudios kaufen.

„Acht Stunden lang nur zu sitzen, ist auf keinen Fall gut für die Gesundheit. Nutzen Sie deshalb jede Gelegenheit zur Bewegung! Gehen Sie beim Telefonieren ein paar Schritte oder besuchen Sie Ihre Kollegin oder Ihren Kollegen im Büro nebenan gleich persönlich, anstatt anzurufen.“

Tipps von Karin Krottmayer, Betriebliche Gesundheitsförderung

Nachhaltigkeit

Um die Gesundheit nicht nur punktuell, sondern auch nachhaltig zu fördern, setzt die TU Graz auf langfristiges Engagement. Der jährlich stattfindende Gesundheitstag zeigt eine Vielfalt an Möglichkeiten auf, wie wir uns etwas Gutes tun können, und trägt so zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein bei.

Gesundheitsvorsorge

Vorsorgen ist besser als heilen, besagt ein Sprichwort. Und dabei werden die Angestellten der TU Graz tatkräftig unterstützt. Sowohl im Frühjahr als auch im Herbst gibt es die Möglichkeit, sich bei der kostenlosen Vorsorgeun-

tersuchung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (GKK) anzumelden. Hier wird man von Kopf bis Fuß durchgecheckt und kann auch gleich fachärztliche Beratung in Anspruch nehmen, wenn es notwendig ist.

Auch Rauchentwöhnungsseminare bietet die GKK an – melden Sie sich bei Interesse einfach bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die nächste Chance zum Mitmachen gibt es im Oktober 2018, wenn die Expertinnen und Experten der GKK für das Seminar wieder direkt an die TU Graz kommen und Sie dabei unterstützen, endlich aufatmen zu können.

Gesunde Ernährung

Ein wesentlicher Schritt hin zu einem gesünderen Angebot am Arbeitsplatz ist der Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Bestückung der Snack- und Getränkeautomaten gelungen: Der Zuckergehalt der Getränke wurde deutlich reduziert. Auch in regelmäßigen Gesprächen mit der Mensa wird gemeinsam darauf hingearbeitet, gesundes Essen im Speiseplan zu verankern.

Tipp:

Ein ganz neues Angebot gibt es übrigens seit Anfang Juni am Campus Inffeldgasse: Beim Noodle Truck gibt's von Montag bis Donnerstag zwischen 10 und 15 Uhr handgefertigte Nudeln in verschiedenen Variationen.

Außerdem wird allen Bediensteten an einem Gratis-Obst-Tag im Jahr gesundes Obst zur Verfügung gestellt – unglaubliche 500 Kilo Obst werden dabei verteilt und von den Mitarbeitenden gerne verspeist. Wer auf vegane oder vegetarische Ernährung achtet, findet in TU4U eine Auflistung entsprechender Restaurants in Graz. Darüber hinaus werden auch individuelle Ernährungsberatungen angeboten, bei denen praktische Tipps für den Arbeitsalltag nicht zu kurz kommen.

Wer wöchentlich mit regionalem Obst und Gemüse versorgt werden möchte, hat außerdem die Möglichkeit, das Bio-Kisterl der Grünen Oase zu bestellen. Die Inhalte des Lebensmittelpakets können im Online-Shop Woche für Woche neu ausgewählt und selbst zusammengestellt werden, jeden Freitag ist das Kisterl dann an der TU Graz am Campus Neue Technik oder Inffeldgasse abholbereit.



Zum Ausprobieren beim Gesundheitstag: Mindball – das Gerät misst die Gehirnaktivität, wer sich besser entspannt, gewinnt.

Psychosoziale Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur ein körperlicher Zustand, auch das psychische Wohlbefinden darf nicht vernachlässigt werden. Dem trägt die Betriebliche Gesundheitsförderung im Rahmen der internen Weiterbildung mit Spezialseminaren zur Work-Life-Balance Rechnung – informieren Sie sich über das Angebot in TUGRAZonline.

Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig für den Körper – denn wer nicht genug trinkt, bekommt eher Kopfweg, wird müde oder kann sich nicht mehr gut konzentrieren. Trinken Sie daher mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag. Ein gefülltes Glas am Schreibtisch hilft dabei, nicht aufs Trinken zu vergessen.

Tipp von Melanie Mandl, Betriebliche Gesundheitsförderung

Eine breite Palette an Möglichkeiten für TU Graz-Mitarbeitende also, die eigene Gesundheit auch im beruflichen Umfeld nicht zu kurz kommen zu lassen. Damit nicht genug, gibt es aktuell Schwerpunkt-Aktionen für die Rückengesundheit. Denn ein großer Teil der

Bediensteten an der TU Graz sind sogenannte „Kopfarbeiter/innen“ und verbringen den Gutteil des Tages sitzend – das führt häufig zu Rückenbeschwerden. Daher können alle Mitarbeitenden vergünstigt ein Thera-Band in unterschiedlichen Stärken erwerben. Das Übungsband ist leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Und bei den beliebten Shiatsu-Chairmassagen, die halbjährlich an allen drei Campus-Standorten angeboten werden, kann man regenerieren, Stress abbauen und zwischendurch Energie tanken. Alle Termine finden Sie im Intranet TU4U – aber Achtung, die Nachfrage ist groß: Melden Sie sich unbedingt rechtzeitig an! **Und wie halten Sie sich gesund? ■**

Kontakt:

Betriebliche Gesundheitsförderung
 ► bgm@tugraz.at
 ► tu4u.tugraz.at/bedienstete/mein-arbeitsplatz/gesundheitsfoerderung

Wer regelmäßige Infos rund um Gesundheitsangebote für TU Graz-Bedienstete erhalten möchte, kann den Newsletter der Betrieblichen Gesundheitsförderung unter diesem Link abonnieren: ► <https://m1ist.tugraz.at/mailman/listinfo/betriebliche.gesundheitsfoerderung>