

# good news.



Thema des Monats · Thema des Monats ·  
**asz**  
30 Jahre  
Prävention  
· Artikel auf Seite 8 ·

## GESETZ KOMPAKT

Erweiterung der  
Karzinogene-Richtlinie

Seite 3

## DENZEL

Pole-Position  
für die Mitarbeiter-  
gesundheit

Seite 4

## DYNATRACE

Mit KI und agilen  
Menschen  
zum Erfolg

Seite 6

## VOLVO

Award-reife Investition  
ins Wellbeing der  
Mitarbeitenden

Seite 12

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor 30 Jahren begann die Geschichte des asz – mit einer Vision, die bis heute trägt. Und weil dieser Weg zwei Generationen verbindet, schreiben wir dieses Editorial diesmal zu zweit: als Mitgründer und als Geschäftsführer.

Damals hatten engagierte Pionier:innen eine klare Idee: Vorsorge soll dort beginnen, wo Menschen arbeiten – mitten im Alltag der Betriebe. Sie machten Arbeitsgesundheit zum zentralen Thema betrieblicher Prävention. Bald kam die Arbeitssicherheit dazu – und damit auch ein Name, der beides vereint: asz – Zentrum für Arbeitsgesundheit & Sicherheit. Heute sind wir das größte Zentrum dieser Art in Österreich.

Mittlerweile betreuen rund 130 Fachleute mehr als 600 Unternehmen an über 4.000 Standorten. Gemeinsam leisten wir jährlich über 115.000 Beratungsstunden – unkompliziert, ganzheitlich und mit nur einer Ansprechperson pro Unternehmen.

Unser Anspruch hat sich nie verändert: Wir wollen Lücken schließen, nicht auslagern. So ist unser Angebot stetig gewachsen – um Prüftechnik, Ernährungsberatung, ein eigenes Ingenieurbüro, ISO-9001-Qualitätsmanagement und schließlich auch Arbeitspsychologie. Damit verbinden wir heute Gesundheit, Sicherheit und Produktivität zu einem starken Ganzen.

Dieses Jubiläum ist für uns auch persönlich etwas Besonderes. Medizinalrat Wolfgang Marks war vor 30 Jahren Mitgründer des asz und begleitet das Unternehmen bis heute als Beirat. Thomas Marks durfte 2024 die Geschäftsführung übernehmen – und entwickelt nun gemeinsam mit unserem großartigen Team weiter, was in drei Jahrzehnten aufgebaut wurde. So bleibt das asz nicht nur ein starkes Unternehmen, sondern auch das, was es immer war: ein Familienbetrieb, in dem Generationen zusammenarbeiten – mit einer familiären Art, die unser Miteinander prägt.

Die Arbeitswelt verändert sich schnell: Digitalisierung, demografischer Wandel, Nachhaltigkeit. Unser Ziel bleibt jedoch dasselbe: Risiken verringern, Potenziale fördern und so wirtschaftlichen Erfolg ermöglichen. Dafür danken wir Ihnen – unseren Kund:innen und Partner:innen – und natürlich unserem gesamten Team für seine Kompetenz und sein Engagement.

Mehr Geschichten, Bilder und Meilensteine aus 30 Jahren asz finden Sie im Innenteil auf den Seiten 8–11. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre – und freuen uns auf alles, was wir gemeinsam noch vor uns haben.



**Wolfgang Marks,**  
Mitgründer & Beirat



**Thomas Marks,**  
Geschäftsführer

# GESETZ KOMPAKT

SEIT DEZEMBER 2024:

## ERWEITERUNG DER KARZINOGENE-RICHTLINIE

**Der Anwendungsbereich der Karzinogene-Richtlinie – Richtlinie 2004/37/EG – wurde durch die Änderungsrichtlinie (EU) 2022/431 um fortpflanzungsgefährdende (reproduktionstoxische) Arbeitsstoffe erweitert.**

Die Umsetzung in österreichisches Recht erfolgte durch die Änderungsverordnung BGBl. II Nr. 330/2024 und betrifft u. a. die

**Verordnung Gesundheitsüberwachung am Arbeitsplatz (VGÜ):**

Bei Arbeiten mit reproduktionstoxischen Stoffen können sich Arbeitnehmer:innen zukünftig auf eigenen Wunsch einer ärztlichen Untersuchung unterziehen.

**Grenzwerteverordnung (GKV):**

- Die Einstufung vieler krebserzeugender und reproduktionstoxischer Arbeitsstoffe wurde in der GKV an die CLP-Verordnung (EG) Nr. 1272/2008 angepasst.
- Für die Verwendung von eindeutig reproduktionstoxischen Arbeitsstoffen ist eine Ersatzstoffprüfung sowie eine Meldung beim Arbeitsinspektorat erforderlich.
- Reproduktionstoxische Stoffe, für die gem. GKV kein Grenzwert angegeben ist, unterliegen dem Minimierungsgebot.
- Die Inhalte der Information und Unterweisung der Arbeitnehmer:innen über karzinogene und reproduktionstoxische Arbeitsstoffe wurden präzisiert. So sind z. B. Arbeitnehmer:innen über die Eigenschaften solcher Arbeitsstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit einschließlich der zusätzlichen Risiken durch Tabakkonsum zu informieren. Die Informations- und Unterweisungspflichten gelten auch für das Gesundheitswesen bei der Verwendung von karzinogenen und reproduktionstoxischen Arzneimitteln.
- Neues im Umluftverbot: Die Möglichkeit zur Luft-rückführung ist bei Verwendung von eindeutig krebserzeugenden Schwebstoffen für Absauganlagen und -geräte bzw. für Klima- und Lüftungsanlagen unterschiedlich geregelt.
- Allgemeine Bestimmungen über die sichere Verwendung und Lagerungen von gefährlichen Arbeitsstoffen wurden ebenso in die GKV aufgenommen wie Vorgaben zu Arbeits- und Schutzkleidung und deren Reinigung.

Niedrigere Grenzwerte bei den Arbeitsstoffen:

- Für Acrylnitril (dient hauptsächlich zur Herstellung von Kunststoffen) gilt ab 5. April 2026 ein Tagesmittelwert von 1 mg/m<sup>3</sup> (statt 4,5 mg/m<sup>3</sup>).
- Bereits seit April 2024 gelten niedrigere Grenzwerte für Benzol (Ausgangsprodukt bei der Herstellung von Kunststoffen, Lösungsmitteln, Farbstoffen, Waschmitteln und Treibstoffzusätzen) – ab 6. April 2026 wird der Tagesmittelwert weiter auf 0,66 mg/m<sup>3</sup> gesenkt.
- Die Grenzwerte von Nickelverbindungen (entstehen beim Schweißen von Nickellegierungen in der Metallverarbeitung) wurden ebenfalls reduziert (seit 18.1.2025: 0,05 (E) mg/m<sup>3</sup> und 0,01 (A) mg/m<sup>3</sup> statt 0,5 (E) mg/m<sup>3</sup>).
- Und im Dezember 2024 wurde der Grenzwert für Dimethylformamid (dient hauptsächlich als Lösemittel für Polymere) an die CLP-Verordnung (EG) Nr. 1272/2008 angepasst (6 mg/m<sup>3</sup> im Tagesmittel).

**Arbeitsmittelverordnung (AM-VO):**

Das Befahren von Behältern wurde neu geregelt und an den Stand der Technik angepasst. Umgesetzt wurde eine Neuregelung, die die Arbeitsvorbereitung, Arbeitsfreigabe und Aufsicht in den Mittelpunkt stellt.

**Tina Pössl,**  
asz Chemikerin und  
Sicherheitsfachkraft



EXPERT:INNEN FÜR  
GEFAHRSTOFFE

**Das Team der asz Arbeitssicherheit** verfügt über ein breites Know-how und langjährige Erfahrung zu gefährlichen Arbeitsstoffen und deren gesetzlichen Bestimmungen sowie sicheren Umgang.

Die neue Änderungsverordnung macht eine Aktualisierung der Arbeitsstoffevaluierung jedenfalls notwendig. Sollte Ihr Unternehmen betroffen sein, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre asz Betreuer:in oder schreiben Sie uns: office@asz.at. Wir beraten Sie gerne!

# POLE-POSITION FÜR DIE MITARBEITER- GESUNDHEIT



**Die Denzel Gruppe – einer der führenden privaten Mobilitätskonzerne, Importeur großer Marken und Arbeitgeber für über 1.400 Mitarbeitende an 21 Standorten – feierte letztes Jahr sein 90-jähriges Bestehen. Beim Arbeitnehmer:innenschutz zählt Denzel seit fast 30 Jahren auf das asz Linz als Partner. Mit dem Jubiläum und dem Eintritt von Sabine Fischl als Fachkraft für Health, Safety & Environment wird diese Zusammenarbeit weiter gestärkt.**

Alexander Sekirnjak, verantwortlicher Abteilungsleiter für die Bereiche QM, Datenschutz und HSE bei der Wolfgang Denzel Auto AG, arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich mit asz Präventionsmanager Michael Lichtenberger zusammen. „Mit Sabine Fischl wurde das Denzel-Team 2024 speziell für die HSE-Agenden erweitert, wodurch eine zentralere Ausrichtung unseres Arbeitssicherheits-Konzepts ermöglicht wurde. So konnten wir einen weiteren Turbo in diesem Bereich zünden!“, freut sich Alexander Sekirnjak.



Im Team zum Erfolg - Sicherheit und Gesundheit sind unser Navigationssystem.

**Sabine Fischl,**  
Fachkraft für Health,  
Safety & Environment bei der  
Wolfgang Denzel Auto AG

In einem ersten Schritt passten Sabine Fischl und Michael Lichtenberger das Denzel Arbeitssicherheits-Konzept an die zentralere Ausrichtung an und schmiedeten ein All-in-Paket, das auch dem starken Wachstum der Denzel Gruppe in den letzten Jahren Rechnung trägt. „Nach wie vor wird bei Denzel sehr auf die individuellen Bedürfnisse jedes Standorts geachtet, aber die Zentralisierung mancher Themen bringt klare Vorteile“, ist die HSE-Verantwortliche Sabine Fischl überzeugt. So tragen beispielsweise die österreichweite Analyse von Arbeitsunfällen und die darauffolgende Implementierung von entsprechenden Maßnahmen dazu bei, dass solche Unfälle gar nicht erst an anderen Standorten passieren. „Auch die Evaluierung von Gefahrenstoffen oder die Evaluierung von psychischen Belastungen gehören zu den Themen, bei denen uns eine zentrale Steuerung wichtig ist“, ergänzt die HSE-Managerin.

## Umsetzung des aktualisierten Arbeitssicherheits-Konzepts

Dank der langjährigen, intensiven Zusammenarbeit zwischen Denzel und dem asz konnten Sabine Fischl und Michael Lichtenberger umgehend mit der Umsetzung des aktualisierten Arbeitssicherheits-Konzepts beginnen. Im ersten Schritt wurden die bestehenden übergeordneten Konzern-Maßnahmen, die es an allen Standorten umzusetzen galt, angepasst und ergänzt. Um im zweiten Schritt auf die speziellen Bedürfnisse und Wünsche der 21 Kundencenters der Denzel Gruppe einzugehen, wurden diese in Betreuungsstandorte mit mehr als 50 Mitarbeitenden und Begehungsstandorte mit weniger als 50 Mitarbeitenden eingeteilt. Bei Ersteren gibt es das ganze Jahr über eine Fixbetreuung durch das asz Team rund um Michael Lichtenberger, bei Letzteren finden 2- bis 4-mal im Jahr Begehungen statt, bei denen individuelle Themen des jeweiligen Kundencenters behandelt werden.

## Erweiterung des arbeitsmedizinischen Angebots

Neben dem zentraler ausgerichteten Arbeitssicherheits-Konzept wurde das arbeitsmedizinische Angebot weiter ausgebaut: Es umfasst nun Herz-Kreislauf-Risikountersuchungen, Impfberatungen, Betriebsbegehungen, psychologische und Ernährungsberatung so-



wie das komplette VGÜ-Untersuchungsrepertoire wie Seh- und Hörtests. Gleichzeitig wurde Ergonomie als zentrales Thema verankert und die Evaluierung der manuellen Lastenhandhabung an allen Denzel Standorten umgesetzt.

## Schwerpunkt Lehrlinge

Um den hohen Stellenwert der Bereiche Arbeitnehmer:innenschutz, Gesundheit und Umwelt in der Denzel Gruppe bereits den jüngsten Mitarbeitenden bewusst zu machen, wurde eine Roadshow für Lehrlingsunterweisungen ins Leben gerufen. Über das gesamte Jahr 2025 kommen Michael Lichtenberger und seine asz Kollegen Simon Dietrich und Walter Baßani in die Denzel Kundencenters um mit den Lehrlingen Begehungen zu absolvieren, die einzelnen Arbeitsplätze zu besprechen und die zukünftigen Denzel-Fachkräfte darüber aufzuklären, wie sie gesund und sicher ins Arbeitsleben starten.



Ein gutes Team - Sabine Fischl und Alexander Sekirnjak von Denzel (links im Bild) mit asz Präventionsmanager Michael Lichtenberger.

# MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ UND AGILEN MENSCHEN ZUM ERFOLG



Das 2005 in Österreich gegründete, mittlerweile weltweit agierende IT-Unternehmen Dynatrace bietet Unternehmen eine Plattform für Software-Perfektionierung, die die Digitalisierung automatisch sicherer, effizienter und zuverlässiger macht. Die Basis dafür bilden eine selbstentwickelte KI und ein engagiertes, enthusiastisches und innovatives Team, die Dynatracer. Mehr als ein Viertel der weltweit rund 5.200 Dynatracer arbeitet in Österreich, für deren Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden ist unter anderem das asz ganzjährig im Einsatz.

Bei Dynatrace ist man überzeugt, dass die Vitalität des Unternehmens von den Mitarbeitenden angetrieben wird. In der sehr schnell gewachsenen Firma gibt es daher eine innovative Personalmanagementstrategie, die die Förderung des Engagements und der beruflichen Entwicklung der Mitarbeitenden, die Gewinnung und Bindung von Talenten sowie die Schaffung eines Umfelds umfasst, in dem Vielfalt zelebriert und ein Gefühl der Zugehörigkeit für alle geschaffen wird. Unter anderem werden alle Mitarbeitenden regelmäßig befragt. Die Ergebnisse fließen in die Verbesserung der Organisation ein. Darüber hinaus lädt Dynatrace regel-

mäßig zu Kulturpartys ein, bietet eine bezahlte Auszeit für Dynatracer, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, an und stellt jede Menge weiterer Benefits, wie tägliches Frühstücksbuffet, eigenen Barista-Kaffee und selbstverständlich bestmögliche Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Tischen, Top-Bildschirmen und komfortablen Telefonboxen für Videocalls bereit.

## Die Abteilung Workplace Experience im Headquarter in Linz managt alles

und ist auch Ansprechpartner für Wolfgang Wrba, asz Präventionsmanager, Sportwissenschaftler und Sicherheitsfachkraft bei Dynatrace. Er koordiniert gemeinsam mit der asz Arbeitsmedizinerin Verena Lindemann die Präventionsaufgaben an den Dynatrace-Standorten in Linz, Hagenberg, Wien, Graz, Klagenfurt und Innsbruck. Das Versprechen: Alle Standorte so gut wie möglich gleich betreuen.

Bei Dynatrace steht laufende Innovation an erster Stelle. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der Motor unseres Erfolgs. Mit dem asz haben wir einen Partner, der uns engagiert und zukunftsgerichtet in allen Belangen der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt.

**Eva-Maria Penninger**  
Workplace Experience  
Team Lead



Zugehörigkeit, Entwicklungsmöglichkeit und ein Platz zum Wohlfühlen – bei Dynatrace ist Mitarbeiterzufriedenheit kein leeres Versprechen!

## Gefordert ist das volle Programm

Das rund 30-köpfige asz Präventionsteam für Dynatrace Österreich besteht aus Expert:innen von Arbeitssicherheit und Brandschutz, Arbeitsmedizin und AFa (Arbeitsmediziner Fachdienst), Ergonomie und Sport, Ernährung und Psychologie. „Daher liest sich das jährliche Präventionsprogramm auch wie das Wörterbuch des modernen Arbeitnehmer:innenschutzes und der Betrieblichen Gesundheitsförderung“, sagt Wolfgang Wrba und listet auf:

- Arbeitsstättenbegehungen mit Sicherheitsfachkraft und Arbeitsmediziner:in, Prüfung, Aktualisierung und laufende Anpassung der arbeitssicherheitsrelevanten Dokumente, Unterweisungen, Kontrolle der Fluchtwege und Prüfintervalle mit der Haus-technik, Durchführung von theoretischen und praktischen Löschübungen
- Herz-Kreislauf-Risikountersuchungen, Hautschutz/Melanomuntersuchungen, Sehtests inkl. Einzelberatung, Grippeimpfungen, Mutterschutzberatungen etc.
- Ergonomie- und Bildschirmberatungen am Arbeitsplatz, Wirbelsäulenscreenings, Krafttests und physiotherapeutische Sprechstunden
- HRV-Messungen (Herzratenvariabilitätsmessungen) inkl. Lebensstilberatung zur Stärkung der persönlichen Resilienz, Biofeedback-Analysen, Stress-Erholungsprofil, Burn-out-Prävention, Beratungen zu Erholung und Regeneration, Evaluierung psychischer Belastungen
- Infostände und Beratungen zu Herzgesund Essen, Bioimpedanzanalysen zur Ermittlung von Körperfett, Vitamin-D-Messungen sowie Mini-Kochworkshops.

**Wie man sieht, stehen bei Dynatrace die Menschen im Mittelpunkt, schließlich sind sie die treibende Kraft hinter all der Innovation und dem weltweiten Vorsprung.**

# 30 JAHRE *asz* – DIE ERFOLGSGESCHICHTE EINES FAMILIENUNTERNEHMENS

ERFOLGREICHE UNTERNEHMER VERBINDEN  
**IDEALISMUS, WEITBLICK UND WAGEMUT.**  
MIT DIESEN QUALITÄTEN ENTSTAND VOR 30 JAHREN  
DAS HEUTIGE *asz* – **EIN INNOVATIVES MODELL,**  
DAS DEN ARBEITSSCHUTZ MIT **PRAXISNAHEN  
LÖSUNGEN UND NEUEN IMPULSEN** WEITER-  
ENTWICKELTE.



Mit Herz und Verstand verfolgt man die Vision, Unternehmen als Partner zu begleiten und durch präventives Handeln weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus echten Mehrwert zu schaffen. Als kleines, privatfinanziertes Unternehmen verfügte man über die nötige Unabhängigkeit, Flexibilität und Individualität, um den Gesetzen immer einen Schritt voraus zu sein. Das wussten auch die – damals noch rein oberösterreichischen – Unternehmen zu schätzen. Bereits in den Anfangsjahren verankerte das *asz* das Prinzip „Alles aus einer Hand“ in seiner Erfolgs-DNA. Bis heute ist es der einzige Anbieter, der sämtliche Aspekte von Arbeitsgesundheit und Arbeitssicherheit bündelt und jedem Unternehmen eine:n persönliche:n Präventionsmanager:in als zentrale Ansprechperson zur Seite stellt.

Aber noch eine Besonderheit zeichnet das *asz* von der ersten Stunde an aus: die familiäre Firmenstruktur! Das *asz* ist nicht nur seit Beginn familiengeführt, auch die Mitarbeitenden, die teils schon seit Jahrzehnten das Unternehmen mitprägen, sind Familie. Das Wir-Gefühl wird mehrmals im Jahr gefeiert – bei Freizeitaktionen, Familientagen und Firmenfesten – und im Alltag durch familienfreundliche Arbeitszeiten und ein kollegiales Klima gelebt. Seit 2022 wird das *asz* jährlich mit dem Top Company Siegel ausgezeichnet.

Eng ist auch die Beziehung des *asz* mit seinen Kund:innen. Viele davon begleiten das *asz* bereits seit vielen Jahren und betrachten die *asz* Teams fast als Teil ihrer eigenen Belegschaft. Für dieses Vertrauen sagen wir herzlich Danke – und werden es in den kommenden 30 Jahren mit Leidenschaft und erstklassiger Leistung vielfach zurückgeben.

# DREI JAHRZEHNTE PRÄVENTION: VON DER VISION ZUM INTERDISZIPLINÄREN ERFOLGSMODELL

- 1995:** Gründung Arbeitsmedizinischen Zentrums (AMZ)
- 1998:** Ausbau zum ASZ, dem Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Zentrum
- 2002:** Erweiterung des Leistungsangebots mit Ernährungsberatung, Sportwissenschaft und Prüftechnik
- 2003:** Gründung des hauseigenen Ingenieurbüros



- 2015:** Implementierung des Präventionsmanagements – „Alles aus einer Hand“ mit nur einer Ansprechperson
- 2021:** Das asz zählt mehr als 100 Präventionsexpert:innen aus allen Disziplinen der Arbeitsgesundheit und -sicherheit
- 2024:** Thomas Marks übernimmt die Geschäftsführung des familiengeführten Unternehmens

Seit 30 Jahren begleiten wir Betriebe auf ihrem Weg zu gesunder Arbeit – persönlich, engagiert und mit einem interdisziplinären Blick. Dieses „Alles aus einer Hand“-Versprechen werden wir auch in Zukunft mit innovativen Leistungsangeboten füllen und weiterentwickeln.



**Thomas Marks**  
asz Geschäftsführer

1995

2005

2015

2025

Seit 30 Jahren wächst unsere Vision – getragen von Expert:innen, Partner:innen und einer familiären Unternehmenskultur, die auch in der nächsten Generation weiterlebt.



**Wolfgang Marks**  
Mitgründer & Beirat asz

- 2007:** ISO 9001:2015 Zertifizierung
- 2008:** Erweiterung des Leistungsangebots um die Arbeitspsychologie
- 2010:** Ausbau der Betreuung auf ganz Österreich



## Heute

- Rund 125 Mitarbeitende
- Betreuung von ca. 600 Betrieben
- Aktiv an über 4.000 Standorten österreichweit



ZENTRUM FÜR ARBEITSGESUNDHEIT UND -SICHERHEIT. **DAS ORIGINAL.**

# AWARD-REIFE INVESTITION INS WELLBEING DER MITARBEITENDEN

Im Jahr 2019 hat die Volvo Group in ihren Werkstätten das Ziel „Zero Accidents“ ausgerufen. Dafür hat man bei der Volvo Group Austria in vierteljährlichen Arbeitssicherheitsmeetings sämtliche Unfallursachen analysiert und einen Best Practice-Austausch unter den vier Volvo Werkstätten vollzogen. Der Erfolg dieser Arbeit ließ nicht lange auf sich warten. In der Zwischenzeit ging man im Konzern aber noch einen Schritt weiter:

## Von der Volvo Group in Schweden wurden 10 Goldene Regeln für ergonomisches Arbeiten ausgegeben

Entsprechend diesen Regeln sollten die Ländervertretungen ihre Maßnahmen ableiten. Bei Volvo Österreich ging man bei der Umsetzung beispielhaft strukturiert vor. Hat man bis 2022 im Arbeitnehmer:innenschutz mit mehreren kleineren Firmen zusammengearbeitet, holte man sich zuallererst für die neuen Anforderungen einen Partner mit breiter Aufstellung.

Die 10 Goldenen Regeln für Ergonomie am Arbeitsplatz aus der schwedischen Konzern-Zentrale



## So begann 2022 die Zusammenarbeit mit dem asz

„Ganz im Sinne des konzernweit angestrebten Lean-Managements haben wir – gestützt auf den fachlichen Input und die Umsetzungskraft des asz Präventions-teams unter Leitung von Präventionsmanager Ingomar Maftievici – zahlreiche Maßnahmen zu Arbeitssicherheit, Prävention von Berufserkrankungen und Gesundheitsvorsorge strukturiert und einheitlich in allen vier Werkstätten verankert“, fasst Daniela Leitner, People & Culture Director der Volvo Group Austria, zusammen.

Neben der sicherheitstechnischen und arbeitsmedizinischen Betreuung nimmt man auch die psychologische Beratung aus dem asz in Anspruch. So wurden z. B. eine Betriebsvereinbarung festgelegt und ein Leitfaden ausgearbeitet, wie Führungskräfte mit Suchtprävention am besten umgehen sollen, um betroffene Mitarbeitende schützen zu können. Und auch bei den Lehrlingen wird die Expertise der asz Psycholog:innen gut gebraucht – dazu gehören unter anderem Kommunikationsschulungen für die Nachwuchskräfte: Sie lernen, sich im Team richtig zu verhalten, klar zu kommunizieren und Konflikte konstruktiv zu lösen. Gleichzeitig erfahren die Gesell:innen in ihrer Rolle als Auszubildende, wie sie optimal mit den jungen Kolleg:innen umgehen.

## Das große Thema Ergonomie

Aber zurück zu den Goldenen Konzern-Regeln für ergonomisches Arbeiten: Für jedes der 10 Handlungsfelder wurde mit asz Sportwissenschaftler Wolfgang Wrba genau analysiert, wo es an den einzelnen Arbeitsplätzen ergonomische Risiken gibt und wie man entgegenwirken kann. Evaluiert wurden Arbeitshöhen, Kraftaufwendungen, Lautstärken, Vibrationsbelastungen, Lagerarbeiten und vieles mehr. „Mechaniker:innen,



Ergonomie-Training und Coaching durch die asz Physiotherapeutin direkt vor Ort in den Werkstätten

V O L V O

Fahrzeugelektriker:innen, Action-Service- und Lagerarbeiter:innen bei Volvo leisten Schwerarbeit. Überkopfarbeiten, Hineinbeugen in Motorräume, Heben schwerer Teile können leicht zu Verschleißerscheinungen und Berufserkrankungen führen“, erklärt Daniela Leitner. Vermeidung hat oberste Priorität. Auf Basis des Berichts des asz-Präventionsexperten, ergänzt um konkrete Handlungsempfehlungen, wurde ein gemeinsames Gesamtkonzept samt ausführlichem Arbeitspapier erarbeitet. Dieses gilt für alle vier Werkstätten und legt unter anderem fest, wie viele Hebehilfen pro Standort vorhanden sein müssen und welche Beleuchtungsstärke in den Montagegruben erforderlich ist.



Richtiges Überkopfarbeiten, Hineinbeugen oder Hochheben will gelernt sein.

## Trainings und Coachings

Darüber hinaus wurden in allen Werkstätten Trainings und Coachings durch die asz Physiotherapeutin Anna Loher durchgeführt, in denen die Mitarbeitenden auf ergonomisch richtiges Arbeiten eingeschworen wurden: Wie ist mit den verschiedenen Arbeitssituationen umzugehen, wie kann man sich schützen bzw. mit welchen Ausgleichsübungen kann man zur Entlastung von unvermeidbaren Belastungen beitragen?



**Nachhaltigkeit inklusive!**

Damit die Maßnahmen langfristig in Erinnerung bleiben und nicht als Einmal-Aktion wieder in der Versenkung verschwinden wurden ca. 20 wichtige, allgemein gültige Maßnahmen fotografiert und seither zur laufenden Kommunikation verwendet.

Und natürlich wurden alle Aktivitäten von der Personalabteilung auch via Social Media verbreitet. „Schließlich geht es ja auch um die Kommunikation, wie sehr sich Volvo um die Mitarbeitenden und ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz kümmert“, weiß die HR-Managerin Daniela Leitner um die Zugkraft einer gesundheitsbewussten Unternehmenskultur für zukünftige Arbeitnehmer:innen. Und die jüngsten Ergebnisse der laufend stattfindenden Mitarbeiterzufriedenheitserhebung geben ihr recht. Das Thema Health & Safety hat Top-Priority-Status in der laufenden Messung. In den Werkstätten stieg seit dem Vorjahr die Mitarbeiterzufriedenheit in diesem Bereich um beeindruckende 17 Punkte auf 89 – Gratulation!



Die stolzen „Eltern des Erfolgs“ mit der ebenso stolzen Initiatorin präsentieren den Volvo-Ergonomie-Award 2025 (v. l. nach r.): Ivica Milic, Werkstatteleiter Volvo Group Truck Center Weißkirchen; Daniela Leitner, People & Culture Volvo Group Austria; Bernhard Matzer, Werkstatteleiter Volvo Group Truck Center Premstätten; Patrick Dornig, Geschäftsführer Volvo Group Austria.

**Auch im Konzern wurde das Engagement der Volvo Group Austria belohnt**

Jedes zweite Jahr werden vom Konzern Awards für Health & Safety bzw. Ergonomie an die Ländervertretungen vergeben. 2025 erhielt die Volvo Group Austria den Ergonomie-Award für die beeindruckend strukturierte, ganzheitliche Umsetzung – zurecht! Der Bogen spannt sich von der Evaluierung und konzeptionellen Ausarbeitung über die Trainings- und Coachingphase bis hin zur Kommunikation auf sämtlichen Social-Media-Kanälen sowie der Sicherstellung der langfristigen Wirkung der umgesetzten Maßnahmen.

Die physische und mentale Gesundheit unserer Mitarbeiter:innen steht bei uns im Mittelpunkt. Wir engagieren uns stark in der Prävention von Unfällen und belastenden Situationen. In der hervorragenden Zusammenarbeit mit asz profitieren wir von der Expertise und Professionalität der asz Expert:innen.



**Daniela Leitner**  
Manager People & Culture  
Volvo Group Austria

Fotos: © Volvo Group Austria GmbH

good news  
**VITALTIPP 03**



**von Jürgen Fürst**  
asz Sportwissenschaftler

**Japanisches Gehen – die smarte Alternative zum 10.000-Schritte-Ziel**

Lange galt das Ziel von 10.000 Schritten täglich als Inbegriff eines gesunden Lebensstils. Doch was viele nicht wissen: Die 10.000-Schritte-Regel hat ihren Ursprung weniger in der Medizin als im Marketing. Tatsächlich wurde sie 1965 von einem japanischen Unternehmen eingeführt, das einen Schrittzähler mit dem Namen *Manpo-kei* („10.000-Schritte-Zähler“) vermarktete.

**Heute weiß man:** Gesundheit lässt sich nicht auf eine simple Schrittzahl reduzieren. Vor allem Menschen über 60 profitieren bereits ab etwa 6.000 bis 8.000 Schritten pro Tag, was aber trotzdem je nach Schrittlänge und Tempo 90 bis 120 Minuten in Anspruch nimmt.

**Noch besser:** „Japanese Walking“. Das Intervallgehen sorgt durch Wechsel zwischen zügigem und lockerem Gehen für noch mehr gesundheitliche Effekte bei einem Zeitaufwand von nur 30 Minuten.

**Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit**

Intervallgehen erzielt im Vergleich mit den klassischen 10.000 Schritten

- deutlich höhere aerobe Fitness
- mehr Beinkraft
- klinisch relevante Senkung des systolischen Blutdrucks um 9 mmHg
- verbesserte maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max)
- stärkere Gefäßfunktion

Aber nicht nur körperlich, auch psychisch zeigt sich die Kraft des japanischen Gehens. In einer Pilotstudie senkten Teilnehmende, die täglich fünf Intervalle à dreimal drei Minuten gingen, ihre Depressionswerte um rund 50 Prozent!

**Du möchtest selbst loslegen?**

**So einfach geht's:**

1. Aufwärmen: Beginne mit 3–5 Minuten lockerem Gehen.
2. Intervallstruktur:
  - 3 Minuten zügiges Gehen (Anstrengung 6–7/10)
  - 3 Minuten gemütliches Gehen (Anstrengung 2–3/10)
  - Wechsel 5 mal wiederholen
3. Cool-down: Beende die Einheit mit lockerem Gehen.

**Tipp:** Achte auf dein Körpergefühl. Wenn dir fünf Intervalle zu viel sind, starte mit drei. Schon kleine Einheiten zeigen Wirkung!



I feel good.

## DATENSCHUTZ

Seit dem 25.05.2018 sind die neuen Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung europaweit in Kraft. Unser Anliegen ist es, Ihnen auch in Zukunft unsere „good news“ wie gewohnt zur Verfügung zu stellen, um Sie über Leistungen und Informationen rund um den Arbeitnehmer:innenschutz und Präventivdienstleistungen am Laufenden zu halten. Alle Details zum Thema Datenschutz im asz können Sie auf unserer Homepage [www.asz.at](http://www.asz.at) nachlesen. Sollten Sie keine Zusendungen mehr von uns wünschen, bitten wir um ein formloses E-Mail an: [office@asz.at](mailto:office@asz.at)

Österreichische Post AG  
FZ 22Z043059 F  
ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH, A-4021 Linz, Europaplatz 7

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH  
**Redaktion:** Mag. Karin Feichtinger, Markenpraxis,  
**Grafische Gestaltung:** Die Marken-Architekten  
**Layout & Satz:** ad.hroß, **Firmenzentrale:** Europaplatz 7, 4021 Linz, T +43 732 60 99 88, F +43 732 60 99 88 - 666  
[office@asz.at](mailto:office@asz.at), [www.asz.at](http://www.asz.at)

