

good news.



Thema des Monats · Thema des Monats · Thema des Monats
**Nachhaltigkeit,
Umwelt und
psychische
Gesundheit**
Artikel auf Seite 12

GESETZ KOMPAKT

Neue Änderungen
ab 2026

Seite 3

SKF STEYR

Im Team läuft
Prävention wie
geschmiert

Seite 6

OBERNDORFER

Wenn schneller
umgesetzt wird, als die
Druckertinte trocknet

Seite 8

SPAR

Bei der Mitarbeitenden-
Gesundheit wird nicht
geSPARt

Seite 10

EDITORIAL

**ARBEITSGESUNDHEIT
UND -SICHERHEIT GELTEN
NACH WIE VOR OFT ALS
KOSTENFAKTOR. TATSÄCH-
LICH SIND SIE EIN MESS-
BARER WIRTSCHAFTLICHER
ERFOLGSFAKTOR.**



Liebe Leser:innen,

Unternehmen stehen laufend vor der Frage, wo Investitionen Wirkung entfalten und wo nicht. Arbeitsgesundheit und -sicherheit werden dabei noch immer zu oft als etwas gesehen, das man „mitmacht“, weil es gesetzlich vorgeschrieben ist, und nicht, weil man den Mehrwert erkennt. Diese Sichtweise greift zu kurz. Und sie ist wirtschaftlich riskant.

Denn die Kosten unzureichend gestalteter Arbeit sind real: steigende Fehlzeiten, hohe Fluktuation, Leistungsabfall, aber auch Störungen im Betriebsablauf, Qualitätsprobleme und vermeidbare Zwischenfälle. Was hier nicht aktiv gestaltet wird, kostet Produktivität, Stabilität und Führungssicherheit. Arbeitsgesundheit und -sicherheit wirken anders. Sie stabilisieren Organisationen von innen heraus. Das lässt sich auch belegen: Berechnungen der AUVA zeigen, dass jeder in Prävention investierte Euro mehr als zwei Euro Nutzen zurückbringt – durch weniger Unfälle, geringere Ausfallzeiten und verlässlichere Abläufe.

Arbeitsgesundheit und -sicherheit sind dementsprechend kein Nice-to-have. Sie sind eine unternehmerische Entscheidung mit messbarem Mehrwert. Ausschlaggebend ist aber nicht die Menge der Maßnahmen, sondern ihre strategische Einbettung. Dort, wo Arbeitsgesundheit und -sicherheit präventiv gedacht und systematisch umgesetzt werden, entsteht messbarer Mehrwert für Menschen und Unternehmen. Als asz begleiten wir Unternehmen seit vielen Jahren auf diesem Weg. Mit Erfahrung, Systematik und dem Anspruch, Wirkung sichtbar zu machen – und das alles aus einer Hand. Nicht als Pflichtprogramm, sondern als Beitrag zu nachhaltigem Unternehmenserfolg.

In diesem Sinne können Sie sich in der aktuellen Ausgabe der good news auf einige interessante Praxisberichte neben wichtigen Neuerungen aus der Gesetzgebung und der Arbeitspsychologie freuen.

Ihr Thomas Marks
asz Geschäftsführer

GESETZ KOMPAKT

RECHTLICHE NEUERUNGEN

2026

Mit 2026 treten zahlreiche gesetzliche Neuerungen im Bereich Arbeitsgesundheit und -sicherheit in Kraft. Wir haben die wichtigsten Änderungen für Sie kompakt zusammengefasst.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie im asz – Zentrum für Arbeitsgesundheit und -sicherheit bei Evaluierung, fachlichen Beurteilung und Umsetzung der neuen gesetzlichen Vorgaben – praxisnah, normkonform und aus einer Hand.

Unter anderem verfügt unser Ingenieurbüro über sämtliche Ausbildungen und Messgeräte und steht für die normgemäße Überprüfung sowie für die Durchführung der spezifisch geforderten Schulungen zur Verfügung.

Die wichtigsten Neuerungen auf einen Blick

- **Neue Hitzeschutzverordnung**
Schutz der Arbeitnehmer:innen bei Arbeiten im Freien sowie Anpassungen der Verordnung über die Gesundheitsüberwachung (VGÜ) am Arbeitsplatz – mit konkreten Vorgaben zur Evaluierung und Maßnahmenfestlegung
- **Erweiterte Richtlinie für elektrische Ladeeinrichtungen von Elektrofahrzeugen**
Neue Mindestanforderungen an Prüfpflichten sowie Empfehlungen für den sicheren Betrieb
- **Neuerscheinung der Norm OVE 50110-1**
Aktualisierte Anforderungen für den Betrieb elektrischer Anlagen
- **Neue Norm für explosionsgefährdete Bereiche**
Überprüfung elektrischer Anlagen ausschließlich durch nachweislich ausgebildete Fachkräfte

- **Anpassung mehrerer Verordnungen in der Sammelnovelle Arbeitnehmer:innenschutz**
Änderung bei CMR-Stoffen, Novellierung der Asbest-Bestimmungen, Wegfall der Regelung zur Tabakrauchexposition für Jugendliche (ASchG, KJBG; BGBl. II Nr. 339/2025)
- **Klarstellung zu transportablen Einmal-Notduschen**
Präzisierung der Voraussetzungen für den Einsatz neutralisierender Substanzen ohne zusätzliche Wasserdusche (§ 27f GKV)



Josef Auer,
Leitung asz Ingenieurbüro

NICHT VERGESSEN



Neue EU-Maschinenverordnung 2027

Mit 20. Jänner 2027 gilt eine neue EU-Verordnung verbindlich für alle neuen Maschinen, die in der EU in Verkehr gebracht werden, mit Fokus auf Cyber-Sicherheit und KI sowie digitalen Anleitungen.

Achtung: Die bisherige Richtlinie wird **ohne Übergangsfrist** abgelöst!

GESETZ KOMPAKT

NÄHERE INFOS

1. Neue Hitzeschutzverordnung (Hitze-V) und Änderung der Verordnung über die Gesundheitsüberwachung

Mit 1. Jänner 2026 trat erstmals eine eigene Hitzeschutzverordnung in Kraft. Sie reagiert auf den Klimawandel und die zunehmenden körperlichen Belastungen durch extreme Hitze und natürliche UV-Strahlung bei Arbeiten im Freien.

Rechtsgrundlage: ASchG; BGBl. II Nr. 325/2025

Wer ist betroffen?

- Betriebe mit Arbeiten im Freien, z. B. Bau, Garten- und Landschaftsbau, Verkehr, Zustelldienste

Was ist neu?

- Eigene Verordnung zum Schutz der Arbeitnehmer:innen vor den Gefahren von Hitze und UV-Strahlung ergänzend zu den bestehenden Regelungen im Arbeitnehmer:innenschutz.
- Der Schutz ist in der Verordnung genau geregelt und ist von den Unternehmen systemisch zu berücksichtigen.
- Alle Gefährdungen sind gesondert zu evaluieren und die entsprechenden Schutzmaßnahmen festzulegen.

2. Änderungen in der Prüfpflicht von Ladeeinrichtungen für Elektrofahrzeuge

Für elektrische, konduktive Ladeeinrichtungen gelten in der bestehenden Richtlinie zu Sicherheit und Prüfungen von Ladeeinrichtungen neue Mindestanforderungen und Empfehlungen hinsichtlich elektrotechnischer Sicherheit und ordnungsgemäßer Funktion.

Rechtsgrundlage: R30 Richtlinie; 2025 03 01

Wer ist betroffen?

- Betreiber von öffentlichen Ladeeinrichtungen
- Gewerblich betriebene Ladeinfrastruktur, z. B. innerbetriebliche Ladeparks oder durch Dritte betriebene Ladeeinrichtungen für Elektrofahrzeuge in Mehrparteienhäusern

Was ist neu?

- Änderung der Prüf- und Kontrollintervalle, Empfehlung des erforderlichen Mindestumfangs von wiederkehrenden Prüfungen und klare Definition der Prüfinhalte
- Neue Regelung der Anforderungen an AC-Ladestationen
- Neu aufgenommene Anforderungen an DC-Ladestationen hinsichtlich wiederkehrender Prüfungen

Schutzmaßnahmenanforderungen bei 230 V Schukosteckdosen (Haushaltssteckdosen)

Für einen sicheren Betrieb muss sichergestellt sein, dass die Schukosteckdose für die Nennstrombelastung über die gesamte Ladezeit ausgelegt ist. Es muss ein geeigneter Fehlerstromschutzschalter vorgeschaltet sein. Ein Wegschalten des Schutzleiters bei Ladekabel/Ladeziegel/Wallbox ist in Österreich **verboten**.





3. Neuerscheinung der Norm OVE EN 50110-1 Betrieb von elektrischen Anlagen Teil 1

Mit 1. Dezember 2025 ist Teil 1 „Allgemeine Anforderungen“ neu erschienen. Neben ein paar Anpassungen der Begrifflichkeiten wurden auch Definitionen teilweise konkretisiert bzw. neu festgelegt.

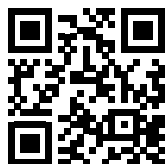
Wer ist betroffen?

- Jeder Betrieb mit einer elektrischen Anlage

Was ist neu?

- Festlegung und Definition der Aufsichtsführung
- Umbenennung der 3 bisherigen Arbeitsmethoden in nunmehr 4 Arbeitsverfahren
- Überarbeitung bzw. Ergänzung der 5 Sicherheitsregeln
- Erweiterung der Einschränkung von Instandhaltungsarbeiten für Lai:innen

Die Norm ist unter dem Link [OVE EN 50110-1](#) erhältlich.



4. Neue Norm für die Überprüfung elektrischer Anlagen in explosionsgefährdeten Bereichen.



Entsprechend der neuen Norm dürfen Prüfung und Instandhaltung ausschließlich von fachkundigem Personal gemäß der besonderen in der Norm festgelegten Anforderungen ausgeführt werden.

Rechtsgrundlage: OVE EN IEC 60079-17 2024-11-01
Explosionsgefährdete Bereiche

Teil 17: Prüfung und Instandhaltung elektrischer Anlagen

Wer ist betroffen?

- Betriebe mit explosionsgefährdeten Bereichen

Was ist neu?

- Geänderte Ausbildungsinhalte für Errichter, Instandhalter und Prüfpersonal im Ex-Bereich
- Nachweis der Ausbildung gemäß der neuen Norm erforderlich
- Vorgeschriebene Auffrischung der Kenntnisse alle 5 Jahre

IM TEAM LÄUFT PRÄVENTION WIE GESCHMIERT

Einer der innovativsten und erfolgreichsten Standorte des Weltkonzerns SKF befindet sich in Steyr. Rund 1.000 Beschäftigte und über 60 Lehrlinge arbeiten hier, etwa 720 davon in der Fertigung. Durch ihre Hände laufen pro Jahr mehr als 5,5 Mio. Wälzlager, gefertigt auf unterschiedlichsten Fertigungslinien. Trotz zunehmender Automatisierung bleibt dabei vieles Handarbeit – denn höchste Präzision lässt sich nicht vollständig automatisieren.



Schwere Lastenhandhabung ist eine der großen Herausforderungen in der Produktion. Aber auch Hautschutz, denn für eine reibungslose Funktion der Lager kommen auch entsprechende Schmiermittel zum Einsatz.

Für die über 1000 Beschäftigten am SKF-Standort in Steyr wird gemeinsam mit dem asz für eine positive Arbeitsumgebung gesorgt, in der Sicherheit, Gesundheit und Lebensqualität ganz oben stehen.

Womit wir schon bei den arbeitsmedizinischen Herausforderungen sind: Belastungen durch Schichtarbeit, Lärm, gefährliche Arbeitsstoffe und das Heben schwerer Lasten sind an der Tagesordnung und im Produktionsprozess kaum vermeidbar. Auf Prävention wird daher bei SKF besonders viel Wert gelegt. Seit gut zwei Jahren sind SKF und das asz Partner in allen arbeitsmedizinischen und arbeitspsychologischen Fragen.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Erfolgsfaktor

Denn bei SKF hat man neben einer hauseigenen Sicherheitsfachkraft, auch Physiotherapeut:innen sowie zwei medizinische Assistenzfachkräfte fix im Team. Gemeinsam mit der asz Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie werden laufend die Arbeitsbedingungen in allen Bereichen evaluiert und verbessert. Da sind auch des Öfteren Chemiker:innen und Mitglieder der Betriebsfeuerwehr mit im Bund.

Die asz Arbeitsmedizin ist zweimal wöchentlich direkt bei SKF in Steyr vor Ort. In der Ambulanz werden nicht nur die vorgeschriebenen VGÜ-Untersuchungen durchgeführt, sondern auch Hör-, Seh- und Lungenfunktionstests angeboten. Die Mitarbeitenden nutzen



Evelyn Rodler,
Manager People
Experience bei SKF



Die Zusammenarbeit der asz Arbeitsmedizin mit unseren internen Kräften der Betrieblichen Gesundheitsförderung und der Sicherheitstechnik läuft wie am Schnürchen und ermöglicht eine systematische Weiterentwicklung unseres hohen Präventionsanspruchs.



auch gerne die ärztliche Betreuung, die von der asz Arbeitsmedizin selbstverständlich nicht nur bei Notfällen mitangeboten wird. Außerdem möchte man bei SKF mit Einstellungsuntersuchungen, -beratungen und -unterweisungen durch die Arbeitsmedizin neue Mitarbeitende von Beginn an über Arbeitsplatz und mögliche Gefahren aufklären.

Die persönliche Schutzausrüstung ist bei SKF generell Thema, aber zusätzlich finden individuelle Beratungen zum Hautschutz statt und die bestehenden Hautschutzmaßnahmen werden laufend reevaluiert und an Arbeitsstoffe und Umweltfaktoren angepasst. In der Produktion ist der Hautschutz von zentraler Bedeutung, da die Mitarbeitenden täglich hautbelastenden Einflüssen ausgesetzt sind.

Die ärztliche Betreuung wird von den SKF-Mitarbeitenden sehr geschätzt – insbesondere die zusätzlichen Angebote, die über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen

Ein Beispiel dafür ist der Gesundheitstag, der 2025 mit Unterstützung des asz bei SKF organisiert wurde. Dort standen unter anderem Hautschutzberatung sowie Ergonomie-, Psychologie- und Ernährungsberatung – speziell für Schichtarbeiter:innen – im Mittelpunkt. Wegen des hohen Zuspruchs wird deshalb auch 2026 wieder ein Gesundheitstag stattfinden.

Die Produktionsmitarbeitenden kommen äußerst zuverlässig zu ihren fix vorgegebenen arbeitsmedizinischen Terminen. Prävention wird aber auch bei den Büroarbeitskräften großgeschrieben. Hier werden aufgrund der spezifischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz regelmäßig ergonomische Beratungen, Sehtests und Beratungen für Bildschirmbrillen durchgeführt.

WENN SCHNELLER UMGESETZT WIRD, ALS DIE DRUCKERTINTE TROCKNET



Als #CHAMPIONIMBETONBAU ist der Familienbetrieb in 4. Generation bekannt und blickt bereits auf mehr als 110 Jahre Firmengeschichte zurück. Mit rund 900 Mitarbeitenden produziert der ehemalige Handwerksbetrieb heute großdimensionierte Betonfertigteile aller Art und Dimensionen: von Decken- und Wandsystemen, über Treppen, konstruktiven Fertigteilen bis hin zu Fahrbahnrückhaltesystemen und Sonderfertigteilen. Der Betonfertigteilexperte bietet somit Gesamtlösungen für große, sowohl auch kleine und komplexe Bauprojekte im In- und Ausland an.

OBERNDORFER

In der Firmenzentrale in Günskirchen schließen sich gerade die Türen zum Sitzungszimmer. Das quartalsmäßige Meeting der Sicherheitsvertrauenspersonen (kurz: SVPs) beginnt. Neben dem Projektleiter der Arbeitssicherheit Philipp Wagner und den 14 SVPs von OBERNDORFER nimmt auch die asz Sicherheitsfachkraft Thomas Lehfellner teil. Die Agenda ist immer lang, es gibt viele sicherheitstechnische Themen, zu denen Ideen diskutiert, Pläne überlegt und Vorhaben festgelegt werden. Das Protokoll geht direkt an die Werksleitung, wo die vorgeschlagenen Maßnahmen dann schneller umgesetzt werden, als die Druckertinte trocken ist.

Die Einbeziehung der hausinternen Verantwortlichen, die vierteljährlichen Meetings und der unverzügliche Umsetzungswille sind einzigartig

Auch bei den regelmäßigen Begehungen in den Produktionsstätten der verschiedenen Produktbereiche ist man im Team mit den Fachpersonen. Die asz Sicherheitsfachkraft wird von der jeweiligen Teamleitung, dem Betriebsrat, der Sicherheitsvertrauensperson und fallweise von der Werksleitung begleitet. Seit 3 Jahren nimmt zudem die asz Arbeitsmedizinerin Dorota Felbermair an diesen Begehungen teil. Bei den Begehungen wird auch gleich Hand angelegt und direkt vor Ort persönlich beraten, auf die richtige Verwendung der Arbeitsmittel und der persönlichen Schutzausrüstung hingewiesen sowie auf gesundheitliche Anforderungen aufmerksam gemacht. Für Letztere organisiert



Nur aus Fehlern kann man lernen – in der Arbeitssicherheit müssen jedoch Fehler vorzeitig erkannt und behoben werden. Mit dem asz als Partner arbeiten wir mit den entsprechenden Fachleuten zusammen.



DI (FH)
Philipp Wagner,
SFK & Projektleitung Arbeitssicherheit bei OBERNDORFER

die asz Arbeitsmedizinerin auch gleich die entsprechenden Maßnahmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Auf Initiative des asz werden jährlich gezielte Gesundheits-Schwerpunkte gesetzt

Beispielsweise 2024 ein Ergonomie-Schwerpunkt für die Büromitarbeitenden samt Begehungen, praktischen Übungen für Zwischendurch und in den Pausen und Handouts, damit die Nachhaltigkeit der Aktion gesichert ist. 2025 fand der Ergonomie-Schwerpunkt in



der Produktion statt, wo mit der Leitmerkmalmethode die genauen Belastungen eruiert und mit Wirbelsäulenmessungen und Einzelberatungen unterstützt wurde. 2026 steht der Schwerpunkt Osteoporose zur Vorbeugung von Knochenverletzungen mit Kraft-Hand-Messungen und Übungsvorgaben am Plan.

Natürlich dürfen dabei die wichtigen arbeitsmedizinischen Tätigkeiten nicht vernachlässigt werden, ist doch die Produktion trotz aller erleichternden Maßnahmen mit Belastungen verbunden, wie Lärm oder Schweißrauch. Am Programm stehen unter anderem Audiometriemessungen, Lungenfunktionstests und Unterweisungen. Ergänzt wird das Angebot durch Impfberatungen und Impfungen sowie die Organisation von Gesundheitstagen mit besonderen Highlights, wie z. B. Zucker-Cholesterin-Vitamin D-Messungen mit einer der asz Ernährungsberater:innen, die riesigen Anklang finden und daher gern vom OBERNDORFER Management wiederholt gebucht werden.

Wenn Produktionslinien umgestellt oder neue Arbeitsverfahren eingeführt werden, ruft die asz Sicherheitsfachkraft Thomas Lehfellner wieder das Team samt Arbeitsmedizinerin zur Begehung und Gefahren-Evaluierung, erstellt die neuen Sicherheits- und Unterweisungsunterlagen und führt die entsprechenden Schulungen durch. Seit 2025 gehören auch die Baustellenbegehungen zum Aufgabengebiet des asz Sicherheitstechnikers. Das ist sehr herausfordernd, weil sehr große Projekte abgewickelt werden und die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen existenziell ist. Ist die Ladegutsicherung für den Transport geprüft? Sind die Gefahrenbereiche vor Ort ausreichend gesichert? Passt die persönliche Schutzausrüstung der Mitarbeitenden? Da heißt es immer konzentriert sein!

BEI DER MITARBEITENDEN- GESUNDHEIT WIRD NICHT GESPART



Die SPAR Zentrale in Marchtrenk setzt sich seit Jahrzehnten für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden über den gesetzlichen Arbeitnehmer:innenschutz hinaus ein. Seit Jahrzehnten besteht auch schon die Zusammenarbeit mit dem asz. Man respektiert und vertraut einander. Und man schätzt es bei SPAR sehr, dass alle gesundheitsrelevanten Aufgaben verlässlich und aus einer Hand erledigt werden.



Ergonomische Herausforderungen im sehr kühlen Frischelager – das Befüllen und Ziehen der Transportwagen in der Kommissionierung und das Heben der schweren Kisten in der Warenauslieferung.



Gesunde Mitarbeitende, die ihre Arbeit gerne und gut erledigen können, sind unser großes Ziel. Dafür legen wir uns bei SPAR ordentlich ins Zeug. Von unseren Betreuer:innen aus dem asz bekommen wir tatkräftige Unterstützung!

Daniel Lettner,
Hallenleiter
bei SPAR Vorchdorf

Jedes Jahr im Oktober findet das große Meeting mit Betriebsrat, Verantwortlichen der einzelnen SPAR-Bereiche und dem mehrköpfigen asz Betreuungsteam statt. Abgestimmt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Mitarbeitenden in den einzelnen Unternehmensbereichen werden die Aufgaben für das jeweilige Folgejahr festgelegt. Die asz Arbeitsmedizinerin Dorota Felbermair ist bereits lange mit dabei und nennt SPAR schon ihr zweites Zuhause. Für die Betreuung der vielen Aufgabenbereiche hat sie ein großes asz Team rund um sich aufgebaut mit sechs Arbeitsmedizinischen Fachkräften, zwei Psycholog:innen und einer eigenen Ergonomie- und Ernährungsberatungseinheit.

Neben der Zentrale und der TANN-Fleischproduktion in Marchtrenk werden auch das Zentrallager in Wels, über 40 SPAR-Filialen in ganz Oberösterreich sowie seit seiner Eröffnung das Zentrallager Frische in Vorchdorf betreut. Dort herrschen Kühltanktemperaturen um die 5 Grad Celsius. In dieser Kälte müssen die Waren händisch kommissioniert, aus den Hochregallagern gehoben, auf Transportwagen und in Kisten gesammelt und zum Warenausgang gezogen werden. Und dies nicht nur ein Mal, sondern 20 bis 30 Male pro Schicht. Da läppern sich schon 8 bis 9 km mit bis zu 100 kg Last für jede:n der über 130 Lagermitarbeitenden zusammen. SPAR-Hallenleiter Daniel Lettner kümmert sich sehr um eine ergonomische Optimierung der Rahmenbedingungen für diese Arbeit. So gibt es bereits zahlreiche Hebehilfen und die Stellagen sind bewusst

höher angelegt. Auf Basis einer Belastungsmessung mittels Leitmerkmalmethode durch den asz Sportwissenschaftler Wolfgang Wrba wurden auch die Transportwagen aus ergonomischer Sicht neu bewertet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Schieben der Wagen wegen der Sichtbeeinträchtigung nicht erlaubt. Nur das Ziehen gewährleistet freie Sicht, führt allerdings leider zur einseitigen Belastung. Das bestätigten die Schulter-Nackten-Beschwerden der Lagerarbeiter:innen, die bei der anschließenden Wirbelsäulenberatung mittels mobee spine festgestellt wurden. Jetzt tüftelt man bei SPAR bereits an einer neuen Transportwagenversion, damit die Waren geschoben anstatt gezogen werden können und die Sicherheit trotzdem gewahrt bleibt.

Wichtigstes Ziel der Arbeitsmedizinerin Dorota Felbermair ist es generell, Kontinuität in die Ergonomiebetreuung zu bringen. Gerade auch bei den SPAR-Filialen. Darum werden bei allen Begehungen direkt Beratungen gemacht, Handouts erstellt und mit passenden Übungen gefüllt. In der Zentrale selbst sind es hauptsächlich Büroarbeitsplätze, aber auch in der Logistik gibt es viele Bereiche, die ergonomische Beratung notwendig machen. Da sind die Nachtaktiven im asz Team gefragt, denn die Fahrer:innen sind rund um die Uhr unterwegs, um die Waren an die Filialen auszuliefern, und daher auch oft nur in der Nacht erreichbar.

Das asz Team zeigt bei SPAR ein hohes Maß an Engagement

Neben sämtlichen arbeitsmedizinischen Aufgaben von Impfungen über die gesetzlichen Sehtests bis zu Mutterschutzberatungen, Auffrischung der Erste-Hilfe-Kurse, der Wiedereingliederung nach längeren Krankenständen und den psychologischen und physiologischen Evaluierungen werden die asz Betreuungszeiten auch zur Umsetzung der jeweiligen Jahresvorgaben der Salzburger Zentrale genutzt.

Die Vorgaben aus Salzburg lassen viel Freiraum für Ideen, wie man die Mitarbeitenden am besten erreichen kann. Im Jahr 2026 steht das Thema „Schlafen“ im Fokus. Schlaf-Probleme können viele Ursachen haben. Die asz Arbeitsmedizinerin Dorota Felbermair legt mit ihrem Team den Fokus auf Stress und bietet in den Maßnahmenprogrammen für die einzelnen Bereiche Stressmessungen an. Aus Erfahrung weiß sie, dass sie da auf großes Interesse stoßen wird und damit wieder viel Gutes für die SPAR Beschäftigten tun kann.

NACHHALTIGKEIT, UMWELT

DIE **KLIMAKRISE BETRIFFT UNS ALLE** – AUCH PSYCHISCH. ZUKUNFTSÄNGSTE, UNSICHERHEIT UND **SINNFRAGEN SIND FÜR VIELE MENSCHEN** LÄNGST TEIL DES ALLTAGS. NACHHALTIGKEIT GILT DABEI OFT ALS MÖGLICHER **LÖSUNGSANSATZ**.

Die Klimakrise bezeichnet einen wissenschaftlich belegten Zustand: die menschengemachte Erderwärmung und ihre ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Folgen. Ihre Dringlichkeit konfrontiert Menschen mit Kontrollverlust, Bedrohung und der Erfahrung, dass vertraute Sicherheiten brüchig werden. Angst, Trauer oder Ohnmacht sind daher nachvollziehbare Reaktionen auf eine reale Gefahr.

Nachhaltigkeit hingegen steht nicht für Bedrohung, sondern für Gestaltung. Sie richtet den Blick nach vorne und verbindet ökologische Verantwortung mit sozialen und wirtschaftlichen Fragen. Während die Klimakrise Belastung erzeugt, kann Nachhaltigkeit Sinn, Orientierung und Handlungsspielräume eröffnen. Diese Unterscheidung ist zentral, denn sie entscheidet darüber, ob Menschen resignieren oder handlungsfähig bleiben.

Umweltveränderungen zeigen bereits spürbare Auswirkungen auf den Menschen. Hitze sowie erhöhte Feinstaub- und Schadstoffbelastungen beeinträchtigen Schlaf und Konzentrationsfähigkeit und führen zu erhöhter Reizbarkeit, Erschöpfung und depressiven Symptomen.

Die Klimakrise zeigt uns auf, was auf dem Spiel steht – Nachhaltigkeit eröffnet Wege, damit umzugehen

Psychische Gesundheit entsteht dort, wo Verantwortung geteilt wird – zwischen Menschen, die eigenverantwortlich agieren, und Strukturen, die gesundes Handeln ermöglichen. Resilienz ist dabei kein Durchhalten um jeden Preis, sondern die Fähigkeit, auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Gerade deshalb gewinnen Coping-Strategien und Resilienz an Bedeutung. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch unter anhaltenden Belastungen psychisch stabil zu bleiben. Sie bedeutet nicht, Belastungen auszublenden, sondern ihnen so zu begegnen, dass Handlungsfähigkeit und psychische Stabilität erhalten bleiben. Coping-Strategien sind dabei konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Zu diesen Strategien zählt zum Beispiel ein bewusster Umgang mit belastenden Informationen. Das bedeutet, sich nicht dauerhaft alarmierenden Nachrichten und Bildern auszusetzen, sondern Informationsquellen gezielt auszuwählen und zeitlich zu begrenzen. Ebenso wichtig ist der Umgang mit emotionalen Reaktionen auf Belastungen. Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut wahrzunehmen, ohne sie zu verdrängen oder sich von ihnen überwältigen zu lassen, trägt wesentlich zur psychischen Stabilität bei.

& PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auch Regeneration ist ein zentrales Element wirksamer Coping-Strategien. Menschen, die regelmäßig Pausen machen, auf ausreichenden Schlaf achten, soziale Unterstützung nutzen und bewusst Zeit in der Natur verbringen, verfügen über wichtige psychische Schutzfaktoren.

Ein zentraler Resilienzfaktor ist das Erleben von Selbstwirksamkeit. Wer Handlungsspielräume – auch kleine – erkennt und nutzt, reduziert Ohnmachtsgefühle. Dazu gehört auch nachhaltiges Handeln im Alltag, etwa be-

wusster Konsum oder umweltfreundliche Mobilität. Solche Schritte lösen die Klimakrise nicht, sie stärken jedoch das Gefühl von Handlungsfähigkeit und Sinn.

Resilienz ist jedoch keine reine Individualleistung. Sie entsteht im Zusammenspiel mit Rahmenbedingungen. Unternehmen unterstützen durch Arbeitsorganisation, Führung und Kommunikation, wie gut Menschen Belastungen bewältigen können. Auch politische Rahmenbedingungen geben Orientierung. Verantwortung darf dabei nicht verschoben werden: Weder können Einzelne globale Krisen allein bewältigen, noch entsteht psychische Gesundheit allein durch persönliche Widerstandskraft.



good news

MENTALTIPP



Wenn man das Gefühl hat, dass einem alles zu viel wird, reagiert auch der Körper. Unter Stress verändert sich häufig die Haltung: Schultern sinken nach vorne, der Blick richtet sich nach unten, die Atmung wird flacher. Diese Veränderungen können das Erleben von Kontrollverlust und Hilflosigkeit verstärken. Bereits kleine Anpassungen können hier stabilisierend wirken.

Beide Füße bewusst auf den Boden zu stellen und den Oberkörper aufzurichten, geben dem Körper Orientierung und vermitteln Sicherheit. Gleichzeitig kann es helfen, die Atmung zu verlangsamen: bewusst durch die Nase einatmen und anschließend etwas länger über den Mund ausatmen. Schon wenige dieser Atemzüge können unsere innere Anspannung reduzieren. Begleitend kann es hilfreich sein, sich einen einfachen, stabilisierenden Satz zu sagen, etwa: „Dieser Moment geht vorbei“ oder „Ich halte kurz inne.“

von Birgitt Espernberger

Leitung asz Arbeits-
und Organisationspsychologie



Solche kleinen Übungen ersetzen keine strukturellen Lösungen, sie können jedoch helfen, einen belastenden Moment zu regulieren, um handlungsfähig zu bleiben.



good news VITALTIPP 04



Nachhaltig Essen

von **Corinna Voglmayr**
asz Ernährungsberaterin

Wie und was wir essen beeinflusst unsere Gesundheit & Wohlbefinden wesentlich. Aber auch für die Gesundheit unseres Planeten Erde ist unsere Ernährungsweise entscheidend. Die Nahrungsmittelproduktion ist für ein Viertel der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich und verbraucht etwa 70% des jährlich entnommenen Trinkwassers.

Was wir selbst tun können:

- **Mehr Gemüse** auf den Teller – je bunter, desto besser
- **Weniger tierische Produkte**, besonders weniger Rind- und Lammfleisch essen (wer Hühnerfleisch statt Rindfleisch wählt, senkt die Treibhausgasemissionen um mindestens die Hälfte)
- **Mehr Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte, Nüsse, Kerne & Samen:** Die Kombination von Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja/Tofu mit (Vollkorn-)Getreideprodukten wie Nudeln, (Dinkel-)reis, Brot oder Kartoffeln stellt eine optimale Versorgung mit hochwertigem Eiweiß sicher. Beispiele: Spaghetti mit Linsenbolognese, Bohneneintopf mit Schwarzbrot, Hummus auf Vollkornbrot
- **Milchprodukte öfter durch pflanzliche Alternativen ersetzen:** z. B. Soja- oder andere Pflanzendrinks (mit Calcium und Vitamin B12 angereichert)
- **Zugesetzten Zucker meiden** – am besten Zutatenliste lesen: Zucker versteckt sich auch unter den Begriffen Sirup (z. B. Dattelsirup) und der Endung -ose (Glucose, Fructose, ...)
- **Weniger ist mehr:** auf einen ausgewogenen Energiehaushalt achten (nicht über den Bedarf essen), achtsamer Umgang mit Lebensmitteln (nur einkaufen, was man braucht)

Sie müssen nicht gleich Veganer:in werden – schon 2 vegetarische/vegane Tage in der Woche tun gut – Ihrem Körper und dem Planeten



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 nachlesen. Sollten Sie keine Zusendungen mehr von uns wünschen, bitten wir um ein formloses E-Mail an: 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, www.asz.at

