

ALLE!ACHTUNG!

SEPTEMBER —
OKTOBER 2023

Das Sicherheitsmagazin der AUVA

AUVA-Gütesiegel

Niederschwellige Alternative als
Managementsystem für Prävention

Digitalisierung

Intensivierung und Entgrenzung
der Arbeit machen Entspannung
immer schwieriger

Komm gut an

Ein klarer Kopf am Steuer bringt
Sie beruflich und privat sicher
an Ihr Ziel

Oft ist es nur
ein Moment

Gesunder Schlaf

So wichtig sind ausgeschlafene
Mitarbeiter:innen



Besuchen Sie
unseren Info-Blog
für Prävention
am Arbeitsplatz:
sichereswissen.info





10

Schlechter Schlaf wird häufig als selbstverständlich hingegenommen und den gesundheitlichen Folgen zu wenig Bedeutung beigemessen.

© SKYSHER/ISTOCK

EDITORIAL



© D. BERANEK

**DI Mario Watz,
Unternehmer
und Obmann
der AUVA**

Gesund in Job & Schule

Gesundheit ist unser höchstes Gut. In der AUVA arbeiten wir jeden Tag daran, das (Arbeits-)Leben in Österreich sicherer und gesünder zu machen. In dieser Ausgabe, die ich Ihnen besonders ans Herz lege, widmen wir uns dem Thema Gesundheit am Arbeitsplatz in zahlreichen Facetten. „Wie gesund sind Österreichs Lehrlinge?“ – wir berichten über die Ergebnisse einer ausführlichen Gesundheitsbefragung des „Nachwuchses“ am österreichischen Arbeitsmarkt.

Auch Abschalten hilft – im wahrsten Sinn des Wortes. Zum Thema Arbeit und Erholung sowie den Auswirkungen der Digitalisierung haben wir mit Prof. Gerhard Blasche vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien gesprochen. Darüber hinaus hat sich unsere Redaktion mit den Auswirkungen von schlechtem Schlaf befasst. Prof. Manuel Schabus, Schlafforscher am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften in Salzburg, liefert interessante Einblicke.

In den kommenden Wochen startet auch wieder der Schulbetrieb. Dies nehmen wir zum Anlass, Ihnen die neuen AUVA-Elternbroschüren rund um den sicheren Schulweg vorzustellen. Egal ob zu Fuß, mit dem Bus oder dem Tretroller – wir sind für Sie da, damit der viel zitierte „Ernst des Lebens“ ganz entspannt beginnt.

Ich wünsche Ihnen anregende und erkenntnisreiche Lektüre und einen guten Start in den Herbst!

INHALT

News	4
Wie gesund sind Österreichs Lehrlinge?	6
Sicher und gesund arbeiten	7
Abschalten hilft	8
Wachgerüttelt	10
Wie Altersbilder unser Verhalten prägen	13
Gelehrte und gelebte Inklusion	14
Knochenforschung auf höchstem Niveau	16
Mit klarem Kopf am Steuer	18
Hohes Gewicht, anderes Bremsverhalten, schnelleres Tempo	20
Sicher auf dem Schulweg	22
Hier wird Prävention zum Erlebnis	23

IMPRESSUM: Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), 1100 Wien, Wienerbergstraße 11, Internet: www.auva.at | Beauftragte Redakteurin: Mag.^a Veronika Tesar, Tel.: +43 5 9393-22906, veronika.tesar@auva.at | Assistenz: Michaela Krasznyanszky, Tel.: +43 5 93 93-22901, michaela.krasznyanszky@auva.at | Medieninhaber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), 1100 Wien, Wienerbergstraße 11, ATEOS1000086636, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: ATU 162 117 02 | Chefredaktion: Mag.^a Veronika Tesar, Tel.: +43 5 93 93-22906 | Redaktion: Mag.^a Renate Haiden (haiden@publishfactory.at), Joachim Rauch (jr), Bettina Pammer (bp), Mag.^a Rosemarie Pexa (rp), Dr. Cornelia Schneider, MSc (cs), Mag.^a Ariadne Seitz (as), Mag.^a Veronika Tesar (vt) | Anzeigen: Mag. Manfred Kommar, Tel.: +43 1 961 10 00-120, kommar@aerzteverlag.at | Anzeigenverwaltung: Stefanie Resatz, Tel.: +43 1 961 10 00-170, resatz@aerzteverlag.at | Anzeigenrepräsentanz: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: +43 1 961 10 00-0 | Zeitschriftenverlag: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: +43 1 961 10 00-0, office@aerzteverlag.at | Lektorat: Mag.^a Barbara Wrathall-Pohl, Mag.^a Birgit Weilguni | Grafik und Layout: Mag.^a (FH) Marion Dörner | Hersteller: Druckerei Berger, Horn | Verlagsleitung: Mag. Philipp Ita, Kommerzialrat Axel C. Moser. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe auch www.alle-achtung.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen.

COVERFOTO © ANASTASIA/ADOBESTOCK





© ÖPCGEPA PICTURES

PARALYMPISCHE SPIELE 2024

Spitzensport, Spektakel und Show

Der Countdown für die Paralympischen Sommerspiele 2024 in Paris läuft auf Hochtouren. Am 9. Oktober startet bereits der globale Ticketverkauf für die paralympischen Bewerbe. „Ich hoffe, dass möglichst viele österreichische Fans nach Paris kommen, um uns anzufeuern“, wünscht sich Paralympics-Sieger Walter Ablinger. Für den Oberösterreicher werden es seine letzten Paralympics sein – und schon auf dem Weg dorthin überlässt er nichts dem Zufall. Sein Handbike – ein Einzelstück aus Carbon – wurde komplett neu aufgebaut. „Die Konkurrenz schläft nicht, die Luft an der Spitze wird dünner. Allein in meiner Klasse gibt es sieben bis zehn Athleten, die um die Medaillen mitfahren werden“, weiß Ab-

linger, der in den Wintermonaten mehr als 7.500 Trainingskilometer abgespult hat. Die österreichischen Schwimm-Asse Janina Falk und Andreas Ernhofner halten über 50 m beziehungsweise 200 m Brust aktuell die Weltrekorde. „Ich wollte immer schon für zumindest einen Tag der schnellste Schwimmer der Welt sein, dieses Ziel habe ich erreicht. Das nächste ist eine Medaille in Paris“, wünscht sich der Niederösterreicher. Dafür trainiert Ernhofner bis zu zehnmal pro Woche.

Das Paralympic Team Austria wird in Paris rund 30 Athleten: Athletinnen umfassen, bei den letzten Spielen vor drei Jahren in Tokyo gewannen die österreichischen Sportler:innen neun Medaillen. ■

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

EU-Kommission fördert mentale Gesundheit

Mit mehr als einer Milliarde Euro will die EU-Kommission Menschen mit psychischen Problemen helfen. Dazu wurden kürzlich 20 Initiativen vorgestellt, die mit künftig insgesamt 1,23 Milliarden Euro aus EU-Mitteln gefördert werden. Vorgesehen ist etwa eine europäische Initiative zur Depressions- und Selbstmordprävention. Die Kommission

will auch gegen Stress und andere Probleme am Arbeitsplatz aktiv werden und ein Netzwerk für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aufbauen. Bereits vor der Corona-Pandemie hatten laut Angaben der Kommission rund 84 Millionen Menschen in der EU psychische Probleme. Die Lage habe sich seitdem weiter verschärft. (rh) ■

BUCHTIPP

Zu nett für diese Welt?

Wer nein sagen kann, hat mehr vom Leben

„Warum habe ich nicht einfach nein gesagt?“ Es gibt unterschiedliche Varianten des Nettseins, die Verhaltensweisen sind angelernt und können wieder neu erlernt werden. Auf den Körper achten, hinhören, was er braucht, und auch mal „Nein“ sagen. Mithilfe von einfachen Übungen, Fallbeispielen, den Fluch des Nettseins zu durchbrechen. Wer seine eigenen Interessen selbstbewusst vertritt, wird zufriedener sein. Wenn man klare Grenzen setzt und nicht vergisst, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, wird das Leben einfacher und angenehmer verlaufen. Die eigene Überzeugung zu überdenken, sich auf die eigenen Wünsche zu konzentrieren und diese einmal in den Vordergrund stellen und dadurch Energie tanken. Wie kann ich mir etwas gönnen? Prioritäten setzen, auf die Körpersprache und Tonfall achten, um ernst genommen zu werden. Nett sein, aber selbstbestimmt, wenn man es wirklich will. Bis das Ziel erreicht wird, gibt es sicher noch einige Umwege, doch für seine eigenen Bedürfnisse einzustehen, erhöht auch den Selbstrespekt. Den Fluch des Nettseins brechen!



Jacqui Marson, *Zu nett für diese Welt?*
Goldmann. ISBN 978-3-442-17423-2

Die Zukunft der Gesundheit ist digital

Digitale Gesundheitsvorsorge bietet die große Chance, dass Menschen insgesamt gesünder leben, indem sie ihre eigene Gesundheit besser überwachen und managen.



© SITTHIPHONG/ADOBESTOCK

Die große Mehrheit der Österreicher:innen googelt nach Krankheitssymptomen – über 90 Prozent haben dazu bereits im Internet gesucht. 44 Prozent geben sogar einmal im Monat oder häufiger ihre körperlichen oder mentalen Beschwerden in die Suchmaschine ein. Besonders aktiv sind jüngere Menschen, bei den 18- bis 39-Jährigen ziehen rund 60 Prozent der Befragten „Dr. Google“ mindestens einmal monatlich zurate. Das zeigt die „Health Study 2023“, für die 600 Personen ab 18 Jahren befragt wurden.

In nahezu allen Lebensbereichen haben sich die Nutzer:innen daran gewöhnt, schnell an die gewünschten Inhalte zu kommen. Gesundheitsthemen machen hier keine Ausnahme. Zudem ist laut der Studie die Sorge um die eigene Gesundheit für rund die Hälfte der Befragten ein regelmäßiges Thema.

Im Interesse der Nutzer:innen wären daher gerade bei Gesundheitsthemen mehr Hilfestellungen bei der Einordnung der Informationen erforderlich, denn aktuell sind User:innen bei der Auswertung und Interpretation meist auf sich allein gestellt. Häufig führe dies zur Verunsicherung, wie auch die Ergebnisse der Studie nahelegen: Zwei Drittel derjenigen, die regelmäßig nach Symptomen googeln, haben sich danach schon einmal ernsthaft Sorgen um ihre Gesundheit gemacht.

Fast 90 Prozent der Anwender:innen von Fitnessstrackern oder -Apps bestätigen diesen Tools auch einen Nutzen: Rund 50 Prozent erklären, sie spornen sie zu mehr Bewegung an. Mehr Motivation, um Gesundheitsprogramme durchzuziehen, verspüren 34 Prozent der Nutzer:innen, mehr Ausdauer verzeichnen 26 Prozent, besseren Schlaf 19 Prozent. (rh) ■

Die „Health Study 2023“ von Zühlke steht unter folgendem Link zum Download zur Verfügung: zuehlke.com/de/digital-health-studie-2023

© R. REICHART



AUVA-VERANSTALTUNG

„Sichere Wege in der Arbeitsstätte“

Fachveranstaltung im Rahmen des AUVA-Präventionsschwerpunktes „Komm gut an!“ für mehr Verkehrssicherheit

Wenn Stapler, Fußgänger:innen, Fahrräder & Co. aufeinandertreffen, wird es oft riskant! Wenig überraschend also, dass im innerbetrieblichen Verkehr zahlreiche, oft schwere Unfälle sowie unzählige Beinaheunfälle passieren. Insbesondere, wenn neue Verkehrsmittel wie zum Beispiel E-Scooter oder Pedelecs eingesetzt werden, sind Unfälle an der Tagesordnung.

Welche Möglichkeiten zur Unfallprävention es im innerbetrieblichen Verkehr gibt, erfahren Präventivfachkräfte und Fachleute für Verkehrssicherheit in dieser AUVA-Veranstaltung. Experten:Expertinnen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz werden unter anderem folgende Fragen aufgreifen:

- Welche Herausforderungen und Unfallgefahren bergen unterschiedliche Verkehrsmittel im innerbetrieblichen Verkehr?
- Was muss beim Einführen eines Logistiksystems bedacht werden? Gilt ein E-Fahrrad als selbstfahrendes Arbeitsmittel gemäß AM-VO?
- Wie sieht der aktuelle Stand der Technik von fahrerlosen Transportsystemen, von Assistenzsystemen im innerbetrieblichen Verkehr (z. B. zur Kollisionsvermeidung) oder in der Absicherung von Verkehrswegen aus?
- Wie lassen sich Präventionsansätze im Betrieb umsetzen?



Infos zu Programm und Anmeldung unter:

► auva.at/veranstaltungen

Fachtagung
„Sichere Wege
in der Arbeitsstätte“
Donnerstag, 12. Oktober 2023
von 9:00 bis ca. 16:15
Welios, Weliosplatz 1,
4600 Wels

Wie gesund sind Österreichs Lehrlinge?

Die Ergebnisse der aktuellen Gesundheitsbefragung unter Lehrlingen zeigen deutlichen Handlungsbedarf: Schwierigkeiten beim Einschlafen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Nacken- sowie Schulterschmerzen sind häufige Beschwerden.

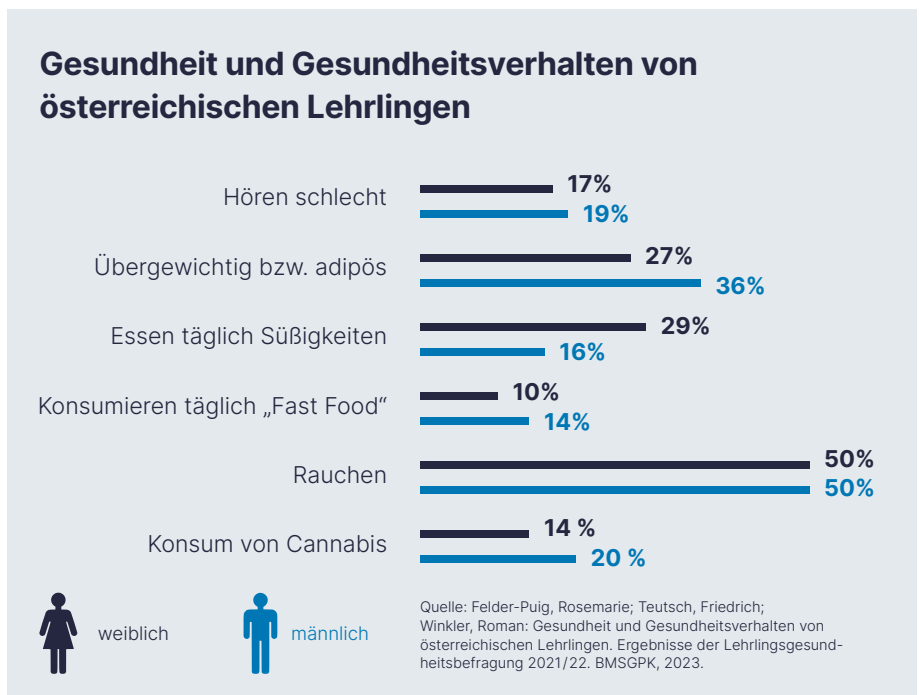
Die psychische Gesundheit von Jugendlichen hat sich durch die Pandemie verschlechtert, wobei Mädchen stärker belastet sind als Burschen. Das zeigen die Ergebnisse der WHO-HBSC-Studie 2021/22 „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern“. Die Erhebungen werden regelmäßig auch für Lehrlinge durchgeführt. Für die Studie „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Lehrlingen“ wurden im Oktober 2021 sowie im Juli 2022 3.100 Lehrlinge im Alter zwischen 16 und 21 Jahren österreichweit befragt.

Erfreulich ist, dass 72 Prozent der weiblichen und 79 Prozent der männlichen Lehrlinge in der Befragung ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „sehr gut“ beurteilten. Dennoch gab ein beachtlicher Teil der Lehrlinge an, mit ihrem Leben nicht besonders zufrieden zu sein. Schwierigkeiten beim Einschlafen, Angstgefühle und Nervosität gehören für viele zum Alltag.

Hohe Belastungen und Risiko für Verletzungen

Ungefähr die Hälfte der weiblichen Lehrlinge war innerhalb eines Jahres zumindest einmal verletzt und musste behandelt werden, bei ihren männlichen Kollegen waren es etwa 57 Prozent. Ein Drittel der weiblichen und fast ein Viertel der männlichen Lehrlinge geben außerdem an, an einer lang andauernden bzw. chronischen Erkrankung oder Belastung zu leiden.

Viel Stehen und schweres Heben sind vorrangige Arbeitsbelastungen, denen



mehr als die Hälfte der weiblichen und männlichen Lehrlinge regelmäßig ausgesetzt sind.

Zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Lehrlinge sehen die Studienautoren: -autorinnen eine Reihe von Handlungsoptionen, wie verlässliche Bezugspersonen in Betrieb und Berufsschule, soziale Unterstützung, eine gezielte Stärkung ihrer Rolle im Betrieb, aber auch motivierende Aufträge mit klaren Zielsetzungen und genügend Gestaltungsspielraum.

Gesunde Lehrlinge von heute sind die gesunden Mitarbeiter:innen von morgen und um ihnen eine gesundheitsorientierte Lebensgestaltung zu ermöglichen, hat sich

auch die „Initiative Gesunder Lehrling“ ([gesunderlehrling.at](https://www.gesunderlehrling.at)) des Themas angenommen. Im Fokus stehen die Entwicklung einer ausgeprägten Gesundheitskompetenz im Lehrlingsalter und die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeits-, Lern- und Lebensraums „Berufsschule“. Kernstück ist eine Toolbox mit interaktiven Unterrichtsmaterialien, die eine Lücke im Bildungssystem für diese Zielgruppe schließen soll. (rh) ■



Die Sonderausgabe 1/2023 von „Sichere Arbeit“, dem Fachmagazin für Prävention in der Arbeitswelt, widmet sich dem Schwerpunkt „Junge Arbeitnehmer:innen & Lehrlinge in Betrieben“ und steht auf der Website [sicherearbeit.at](https://www.sicherearbeit.at) als PDF zur Verfügung.



AUVA-GÜTESIEGEL

Sicher und gesund arbeiten

Das AUVA-Gütesiegel ist vor rund einem Jahr als neues Angebot der AUVA geschaffen worden und bietet eine niederschwellige Alternative als Managementsystem für Prävention.

Das Angebot des Gütesiegels richtet sich an alle Unternehmen, die aufzeigen möchten, dass sie sichere und gesunde Arbeitsplätze zur Verfügung stellen. Hier werden Kriterien zu ausgewählten Themenfeldern des Arbeitnehmer:innenschutzes und der Prävention genauer unter die Lupe genommen:

- interne und externe Kommunikation
- Rechtskonformität
- verantwortliche Personen im Unternehmen
- Arbeitsplatzevaluierung/Gefährdungsbeurteilung
- Qualifikation und Unterweisung
- Prüfpflichten
- Reparatur und Wartung
- Beschaffung
- Koordination von Externen
- überlassene Arbeitskräfte
- besonders zu berücksichtigende Personengruppen
- Umgang mit kritischen Ereignissen
- Untersuchungen

Neben allen Unternehmen aller Größen und Branchen können auch Vereine und andere Organisationen die Möglichkeit nutzen, sich um das AUVA-Gütesiegel zu bewerben. Eine Versicherungszugehörigkeit zur AUVA ist dafür nicht erforderlich.

SGM-Regelwerk läuft aus

Aufgrund des neuen Angebots des AUVA-Gütesiegels „sicher und gesund arbeiten“ und des mittlerweile gut ein-

Die Vorteile des AUVA-Gütesiegels für Ihr Unternehmen

- Positionierung als sicheres und gesundes Unternehmen
- Sichtbarkeit des eigenen Engagements auf dem Gebiet des Arbeitnehmer:innenschutzes
- Bewusstseinsbildung nach innen – Mitarbeiter:innen können die Sicherheits- und Gesundheitsarbeit des Unternehmens besser einschätzen
- Nutzbarkeit des Gütesiegels für Marketing- und Wettbewerbszwecke
- Vorteil beim Recruiting neuer Mitarbeiter:innen

geführten internationalen Standards ISO 45001 „Managementsysteme für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ hat sich die AUVA als Herausgeber des Regelwerks zum AUVA-SGM dazu entschlossen, dieses auslaufen zu lassen.

Da das Regelwerk selbst jedoch noch auf einem gültigen Stand ist und die

Der Weg zum AUVA-Gütesiegel

Verleihung des Gütesiegels

Vertrag und Begutachtung durch die AUVA

AUVA-Beratung (optional) (AUVAtop) auf Basis der Bestandsaufnahme

Bestandsaufnahme (online) durch das Unternehmen

Interessensbekundung durch das Unternehmen

Zählen auch Sie zu den sichersten und gesündesten Unternehmen in Österreich und bewerben Sie sich jetzt für das AUVA-Gütesiegel unter

► auva.at/guetesiegel

Anforderungen an ein Managementsystem für Prävention erfüllt, können bereits bestehende Zertifikate auf Wunsch bis zum Ende ihrer Gültigkeit aufrechterhalten werden. Dazu sind Überwachungsaudits erforderlich. Nähere Informationen finden Sie unter auva.at/sgm. (bp) ■

Abschalten hilft

Durch den zunehmenden Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologie am Arbeitsplatz fällt es manchmal schwer, Erholung zu finden.

Zu viel Stress am digitalisierten Arbeitsplatz? Abschalten hilft! Gemeint ist damit einerseits, in der Freizeit den „Aus“-Schalter von Handy und Computer zu drücken. Damit widersteht man der Versuchung, zu Hause noch schnell etwas zu erledigen, das sich im Büro nicht mehr ausgegangen ist, wie etwa E-Mails zu beantworten. „Abschalten“ heißt aber ebenso, sich gedanklich nicht ständig mit beruflichen Dingen zu beschäftigen. Wer auch mental den richtigen „Schalter“ betätigt, kann trotz eines von Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) bestimmten Arbeitsalltags Erholung finden.

„Wenn Gedanken ständig um die Arbeit kreisen, wird eine mentale Distanzierung schwieriger.“



© MEDUNI WIEN/FEELIMAGE
Univ.-Prof. Dr. Gerhard Blasche, Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien

Dieser Ansicht ist Univ.-Prof. Dr. Gerhard Blasche vom Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Beim Forum Prävention der AUVA von 23. bis 25. Mai 2023 in Wien referierte er über das Thema Arbeit und Erholung mit Schwerpunkt Digitalisierung. Probleme bei der Erholungssuche bereiten seiner Meinung nach die Intensivierung und die Entgrenzung von Arbeit, die mit der Verbreitung von IKT in immer mehr Berufe Einzug halten.

Intensivierung der Arbeit

Die Auswirkungen der Digitalisierung auf Arbeit und Erholung betrachtet Blasche differenziert. Hinsichtlich der Intensivierung der Arbeit ist – zumindest aus der Perspektive der Arbeitgeber:innen – die Erhöhung von Effizienz und Produktivität positiv zu bewerten. Die Anforderung, ständig Neues zu lernen – etwa, weil man sich auf die jeweils aktuelle Software-Version einstellen muss –, sieht er ebenfalls als Pluspunkt.

Eine Intensivierung der Arbeit bedeutet aber auch stärkeren Zeitdruck. „Die Erwartungen haben sich verändert, wir sollen schneller werden und rascher reagieren, etwa auf Anfragen per E-Mail“, nennt Blasche ein Beispiel. Mit der

größeren Anzahl an Informationen erhöht sich auch die Menge der Arbeit. Außerdem führt jede eintreffende Nachricht zu einer Unterbrechung der Tätigkeit, die man gerade ausübt. Die Arbeit wird weniger planbar, das Stresslevel steigt.

Entgrenzung der Arbeit

Ob man eine Entgrenzung der Arbeit eher als Vorteil oder als Nachteil einstuft, hängt von der Segmentierungspräferenz ab, also von der persönlichen Vorliebe für eine Trennung bzw. Vermischung von Arbeit und Freizeit. Entgrenzung kann aufgrund der freieren





Das Freizeitverhalten wirkt sich direkt auch auf den Erholungswert aus: Was Freude macht, entspannt auch!

Wer auch mental den richtigen „Schalter“ betätigt, kann trotz eines von Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) bestimmten Arbeitsalltags Erholung finden.

ist schwierig.“ Die Vermischung von Arbeit und Freizeit kann zu kürzerem und schlechterem Schlaf führen, was das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt. Wenn zu wenig Zeit für die engsten Angehörigen bleibt, sind auch familiäre Konflikte möglich, die wiederum eine psychische Belastung darstellen.

Erholung und Ermüdung

Die Intensivierung der Arbeit und eine Ausdehnung der beruflichen Tätigkeiten in den Bereich der Freizeit steigern den Erholungsbedarf. Problematisch wird das insbesondere, wenn durch die Mehrarbeit weniger Zeit zum Erholen zur Verfügung steht oder es nicht gelingt, geistig abzuschalten. Für „aktive Erholung“, die einen auf anderen Gedanken bringen könnte, fehlt laut Blasche oft die Energie: „Man ist zu ermattet, um effiziente Erholungsstrategien zu verwirklichen.“ Abhilfe schaffen kann eine bewusste Planung von Erholungsmaßnahmen.

wicklung, die sich bereits im Verlauf des Sonntags wieder umkehrt.

Erholungszeiten

Um der Ermüdung während der Arbeitswoche entgegenzuwirken, sollte man mit der Erholung nicht bis zum Wochenende warten. Es ist daher sinnvoll, immer wieder Pausen einzulegen – am besten mehrere kürzere statt weniger langer. Blasche zitierte eine Studie, nach der die erholsame Wirkung einer Pause rund 90 Minuten anhält. Darüber hinaus reduzieren Pausen das Unfallrisiko erheblich.

Auch die Anzahl der Arbeitsstunden pro Tag spielt für die Ermüdung eine Rolle. Der Idee, die Tagesarbeitszeit deutlich zu erhöhen und dafür das Wochenende um einen Tag zu verlängern, steht Blasche skeptisch gegenüber: „Jenseits des Zehnstudentages beginnt die Gesundheit zu leiden, und man ist weniger produktiv. Ab zwölf Stunden zeigt sich ein starker Ermüdungsanstieg.“ Betrachtet man Urlaub unter dem Erholungsaspekt, sollte man sich mindestens zehn Tage am Stück freinehmen.

Gestaltung der Erholung

Wie man die Freizeit verbringt, beeinflusst ihren Erholungswert. Wesentlich ist es, eine mentale Distanzierung von der Arbeit zu erreichen. Allein schon der Gedanke an Berufliches kann den Erholungseffekt beeinträchtigen, was etwa für den Bereitschaftsdienst gilt. Gelingt das „Abschalten“ nicht, empfiehlt es sich, genauer auf eine Trennung von Arbeit und Freizeit zu achten, nicht ständig erreichbar zu sein sowie Erholungszeiten fix einzuplanen.

Eine erholsame Freizeitgestaltung kann, je nach individuellen Vorlieben, unterschiedlich aussehen: Bewegung in der freien Natur, die Beschäftigung mit einem Hobby, ein Bad genießen oder eine Entspannungstechnik wie autogenes Training praktizieren. Vor allem eines ist dabei wichtig, betont Blasche: „Je mehr Freude die Freizeit macht, desto erholsamer ist sie.“ **(rp) ■**

Zeiteinteilung als Gewinn für die persönliche Autonomie gesehen werden. Wer hingegen eine strikte Trennung bevorzugt, tut sich meist schwerer damit abzuschalten, wenn berufliche Aufgaben außerhalb der eigentlichen Arbeitszeit erledigt werden müssen.

Oft bewirkt Entgrenzung, dass die Zeit, die man mit beruflichen Tätigkeiten verbringt, in Summe zunimmt. Dadurch neigt man leichter dazu, die Gedanken ständig um die Arbeit kreisen zu lassen, so Blasche: „Eine mentale Distanzierung

Dafür ist es sinnvoll, über den Verlauf von Ermüdung und die Wirkungsweise von Erholung Bescheid zu wissen. Bei einer klassischen Arbeitswoche von Montag bis Freitag lässt sich eine typische Ermüdungskurve beobachten: Die Ermüdung steigt von Sonntag bis Donnerstag an und sinkt dann bis zum nächsten Sonntag wieder ab. Dabei zeigt sich ein sogenannter antizipatorischer Effekt: Offenbar bewirkt schon die Vorfreude auf die beiden freien Tage eine Abnahme der Müdigkeit – eine Ent-

GESUNDER SCHLAF

Wach- gerüttelt

Kaum etwas ist so selbstverständlich wie der Schlaf und gleichzeitig ranken sich viele Mythen und Geschichten um das Thema. Schlechter Schlaf wird häufig als selbstverständlich hingenommen und den gesundheitlichen Folgen zu wenig Bedeutung beigemessen.

Wissenschaftler:innen sind sich einig, dass eine erholsame Nachtruhe eine wichtige Voraussetzung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden ist.

Kurzfristig führt schlechter Schlaf zum persönlichen Unwohlsein, längerfristig können Krankheiten entstehen und auch gesellschaftliche Auswirkungen nach sich ziehen: Mehr Unfälle im Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen sowie mehr Krankenstände belasten auch die Volkswirtschaft.

Sich gesundschlafen

„Umfragen zeigen, dass mehr als 80 Prozent der Berufstätigen in Europa unter schlechtem Schlaf leiden“, sagt der Schlafexperte Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus vom Labor für Schlaf-, Kognitions- & Bewusstseinsforschung am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften Salzburg (CCNS) der Universität Salzburg (sleepscience.at). Die Pandemie hat diesen Trend weiter verschärft, denn Angst, Unsicherheit oder Krankheit sind keine guten Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Dennoch ist

© SKYNESHER/ISTOCK



die Bedeutung von gutem, erholsamem Schlaf nach wie vor in der öffentlichen Wahrnehmung nicht ausreichend präsent. Denn: Schlaf geschieht in einem sehr intimen Umfeld, daher sprechen wir auch nicht gerne darüber, wenn es uns damit nicht gut geht. Sind psychische Belastungen der Grund – auch wenn sie nur vorübergehend sind –, kann das ganz schnell dazu führen, dass wir uns schämen oder meinen, alleine mit der Problematik fertigwerden zu müssen.

Redewendungen wie „über etwas schlafen“ oder „sich gesundschlafen“ geben schon einen Hinweis darauf, dass der Schlaf für unsere Gesundheit bedeutsam ist. Wissenschaftler:innen sind sich einig, dass eine erholsame Nachtruhe eine wichtige Voraussetzung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden ist. Immerhin verbringt der Mensch im Schnitt etwa ein Drittel des Lebens im Schlaf – Grund genug, sich dem Schlaf auch aus wissenschaftlicher Sicht zu nähern. „Unser Körper läuft ständig auf Hochtouren und benötigt daher auch immer wieder Zeit, sich auszuruhen. Das passiert im Schlaf und zeigt, das Schlafen längst kein inaktiver Prozess ist. Viele Funktionen werden gestärkt, während wir schlafen, wie etwa das Immunsystem oder das Gedächtnis. Unsere Aufmerksamkeit bei der Arbeit oder in der Freizeit ist davon abhängig, wie gut wir ausgeschlafen sind. Der Abtransport von Abfallstoffen im Zentralnervensystem geschieht auch bevorzugt im Schlaf. Kurz gesagt: Wer längere Zeit nicht ausreichend Schlaf bekommt, wird erste Krankheitsanzeichen erkennen. Das kann allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Ge-



Wussten Sie, dass ...

- ... die Arbeitsproduktivität bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum schlecht schlafen, um 10 bis 13 % sinkt?
- ... sich bei chronischem Schlafmangel das Risiko für Schlaganfälle verdreifacht und für psychische Erkrankungen wie Angst oder Depression verdoppelt?
- ... Menschen mit Schlafproblemen im Schnitt rund fünf Tage mehr krankheitsbedingte Ausfälle pro Jahr verursachen als ausgeschlafene Mitarbeiter:innen?
- ... unausgeschlafene Mitarbeiter:innen reizbarer, weniger stressresilient und weniger teamfähig sind?
- ... rund 25 % aller Unfälle im deutschen Straßenverkehr auf Sekundenschlaf zurückzuführen sind?
- ... schon 24 Stunden Schlafentzug zu einer Leistungsminderung führen können, die vergleichbar mit 0,5 Promille Alkohol im Blut ist?

reiztheit sein, langfristig entstehen auch psychische Erkrankungen und am Ende eine kürzere Lebenszeit“, so Schabus.

Lange Zeit wurde der Schlaf als inaktiver Zustand betrachtet. Erst mit der Erfindung der Elektroenzephalografie (EEG) und damit der Möglichkeit, Aktivitäten des Gehirns zu messen, wurde der Schlaf als dynamischer Prozess der Hirnfunktionen dargestellt. Im Schlaf werden die Vitalfunktionen wie Atmung und Herzaktivität langsamer und der Körper benötigt weniger Energie. Gedächtnisinhalte werden gespeichert,

Muskeln aufgebaut, Hormone reguliert und das Immunsystem gestärkt.

Ab wann spricht man von Schlafstörungen?

Subjektiv empfinden wir „gut geschlafen“ dann, wenn wir rasch einschlafen, selten wach werden und uns am Morgen ausgeruht fühlen. Wer gelegentlich oder über einen absehbaren Zeitraum unruhige Nächte hat, muss aber nicht gleich an Schlafstörungen leiden. Besondere Lebensphasen, Urlaubsreisen, Zeitumstellung, Lärm oder Hitze können dazu führen, dass wir vorübergehend wenig erholsamen Schlaf bekommen. „Erst wenn für drei Monate mindestens drei Mal pro Woche der Nachtschlaf gestört ist und auch tagsüber eine Beeinträchtigung zu spüren ist, sprechen Experten:Expertinnen von Schlafstörungen. Dann sollte man auf jeden Fall die Ursachen hinterfragen“, sagt Schabus. Er rät dringend dazu, ausgewie- ▶

„Ein 20-Minuten-Powernap kann schon Erholung bringen. Wichtig dabei ist, es einzuüben und nicht länger zu schlafen.“

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus vom Labor für Schlaf-, Kognitions- & Bewusstseinsforschung am Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften Salzburg (CCNS) der Universität Salzburg



© MICHAEL BRAUER

► sene Schlafexperten:-expertinnen aufzusuchen, denn nur sie sind auf die umfassende Diagnose und Behandlung spezialisiert. Eine Liste findet sich auf der Website der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM, schlafmedizin.at). Schabus warnt auch davor, Schlafstörungen im ersten Schritt gleich mit Schlafmedikamenten zu behandeln, denn sie beseitigen nicht die Ursache, können zu Abhängigkeiten führen und die Problematik verschlimmern.

Einfache Veränderungen, die helfen können

Eine Schlüsselrolle für guten Schlaf spielt der individuelle Lebensstil und damit verknüpft unsere Schlafgewohnheiten. Die Schlafzeiten von Erwachsenen verschieben sich oft in Richtung Mitternacht. Das führt dazu, dass wir zu wenig schlafen, denn frühmorgens läutet bereits der Wecker, meist früher als wir wollen und es bräuchten. Die Signale der inneren Uhr, früher zu Bett zu gehen, werden dabei oft überhört, sodass wir im Schlaf nicht die erforderliche körperliche und psychische Regeneration erhalten.

„Licht, Lärm und Wärme sind die Klassiker für schlechte Schafumgebung“, sagt Schabus. Manches davon lässt sich einfach ändern, anderes wiederum – etwa Arbeitszeiten und damit das Aufstehen nach der Ansage des Weckers – kann nicht so einfach verändert

werden. Darüber hinaus spielen weitere Faktoren eine Rolle: spätes Essen, zu viel Alkohol- und Tabakkonsum, wenig Tageslicht und keinerlei körperliche Aktivität, Schichtarbeit oder psychische Belastungen. Wer ständig sein Telefon und den Laptop mit ins Bett nimmt, wird feststellen, dass das Einschlafen zunehmend schwieriger wird. Der Grund ist einfach: Jener Teil des vegetativen Nervensystems – der Sympathikus –, der für Stress und Konzentrationsphasen verantwortlich ist, kann nicht abgeschaltet werden. Zudem haben die Bildschirme von Smartphones, Tablet oder Laptop oft einen hohen Blaulichtanteil. Der sorgt dafür, dass das Hormon Melatonin, das wir dringend benötigen, um müde zu werden, nicht ausgeschüttet werden kann. „Melatonin extra zu sich zu nehmen ist aber nur dann angesagt, wenn man tatsächlich eine Unterversorgung hat. Ein Umstand, den wir bei den meisten Menschen unter 55 Jahren kaum

„Licht, Lärm und Wärme sind die Klassiker für eine schlechte Schafumgebung.“

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus

vorfinden“, weiß der Experte. Das beste Rezept ist nach wie vor, an den Schlafgewohnheiten zu arbeiten: Entschleunigung, Psychohygiene und das passende Schlafumfeld stehen hier weit oben auf der Liste. „Daher ist der Goldstandard in der Schlafmedizin auch eine Verhaltenstherapie, also ein Programm über sechs bis acht Wochen, in dem man lernt, den Schlafplatz und seine Gewohnheiten zu optimieren sowie Entspannung einzuüben und Gedanken umzustrukturieren“, fasst Schabus zusammen und ergänzt: „Das braucht jedenfalls Geduld.“ Denn: Gewohnheiten zu verändern klappt nicht in wenigen Tagen.

„Schlafapps gibt es viele, doch die App Nukkuaa bietet beispielsweise eine hochpräzise Schlafanalyse, fast so genau wie in einem klinischen Schlaflabor kombiniert mit wirksamem Schlafttraining. Damit gelingt es, den Schlaf zu analysieren, zu verbessern und Schlafprobleme wirksam zu lösen. Die App wurde von Schlafexperten der Universität Salzburg entwickelt, die wissenschaftliche Basis ist ein elementarer Bestandteil der App, die laufend weiterentwickelt wird“, so Schabus. Wer regelmäßig weniger als sieben Stunden schläft, kann nach Angaben des Experten bis zu fünf Lebensjahre einbüßen. Die schlechte Nachricht: Fehlenden Schlaf nachholen, etwa im Urlaub oder am Wochenende, geht leider nicht: „Etwa ein Drittel kann man schon nachschlafen, aber der Rest ist einfach verloren“, so Schabus. (rh) ■

Die schlechte Nachricht: Fehlenden Schlaf nachholen, etwa im Urlaub oder am Wochenende, geht leider nicht.



Heißt „alt“ immer auch gleich „abgestempelt“? Wie Altersbilder im beruflichen Alltag aussehen und wie wir bewusst positiv damit umgehen können.

BERUFSALLTAG

Wie Altersbilder unser Verhalten prägen



© FILADENDRON/ISTOCK

Es geht darum, zu sehen, dass das Älterwerden nicht nur mit Abbau und Einschränkungen einhergeht.

Altersbilder sind die Vorstellungen und Erwartungen, die wir als Gesellschaft mit dem Thema „Alter(n)“ verbinden. Sie haben einen wesentlichen Einfluss darauf, was junge Menschen für ihr eigenes Alter erwarten und wie ältere Menschen gesehen werden und sich selbst sehen. „Eine positive Sicht auf ein langes Leben, Anerkennung und Wertschätzung für den Erfahrungsschatz und die Potenziale älterer Menschen sind gut für deren Gesundheit. Negative, pessimistische Bilder verschlechtern die Teilhabemöglichkeiten von älteren Menschen, stören den Dialog zwischen den Generationen und führen zu Altersdiskriminierung“, beschreibt Dr. Klaus Ropin, Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), die Problematik.

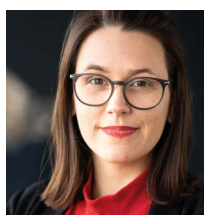
Die Macht von Alter(n)sbildern

Wer alt ist, wer jung ist, wie wir als Gesellschaft und individuell das Älterwerden bewerten, ist nicht fixiert, sondern sowohl individuell als auch kollektiv wandel- und gestaltbar. „Alter(n)sbilder wirken auf unsere Verhaltensweisen im Umgang mit älteren Menschen prägend und beeinflussen auch deren Selbstwahrnehmung. Die Forschung zeigt hier,

dass negative und defizitorientierte Alter(n)sbilder in Medien überwiegen“, sagt Dr. Vera Gallistl vom Kompetenzzentrum Gerontologie und Gesundheitsforschung der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems.

Ein Problem mit den Altersbildern ist die homogenisierende Darstellung des Alters: Ältere Mitarbeitende sind langsamer und weniger lernfähig oder alle alten Menschen sind krank und leben dann in Pflegeeinrichtungen. Faltige Hände sind ein beliebtes Bild, um „Alter“ in Medien, aber auch in Firmenbroschüren zu illustrieren.

„Leider zeigt die wissenschaftliche Forschung, dass negative und defizitorientierte Alter(n)sbilder in Medien überwiegen.“



© L. PUNU

Dr. Vera Gallistl vom Kompetenzzentrum Gerontologie und Gesundheitsforschung der Karl Landsteiner Privatuniversität

Neue Rollen entdecken

Das Alter ist heute eine eigenständige Lebensphase von etwa zehn bis 20 Jahren, in der neue Rollen und Ziele entdeckt und umgesetzt werden. Hilfestellung für die Praxis gibt der Leitfaden „Neue Bilder des Alter(n)s“, der im Rahmen des „Dialog gesund & aktiv altern“ im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) erstellt wurde. Kommunikationsexpertin Mag. Yvonne Giedenbacher gibt hier praxisbezogene Anregungen und Beispiele für eine wertschätzende Kommunikationsarbeit, die dazu beitragen kann, das Bild in den Medien und somit in unseren Köpfen in all seiner Vielfalt darzustellen. Giedenbacher appelliert, ältere Menschen nicht hinter einzelnen Merkmalen oder Zuschreibungen „verschwinden“ zu lassen. Was für Bilder gilt, kann auch auf Aushänge, Schilder, Broschüren oder das gesprochene Wort umgelegt werden. Verzichten Sie auf Klischees und Vorurteile und achten Sie auf einen respektvollen Umgang. (rh) ■



Das soziale Dienstleistungsunternehmen Inclusion24 wurde zur Goldenen Securitas 2021 in der Kategorie „Vielfalt bringt Erfolg!“ nominiert.

GOLDENE SECURITAS

Gelehrte und gelebte Inklusion

Die Arbeitslosenquote unter Menschen mit Beeinträchtigung ist österreichweit hoch – weit höher als bei Menschen ohne Beeinträchtigung. Werden Menschen mit Beeinträchtigung in ihren verschiedenen Rollen und Qualitäten wahrgenommen, gibt es oft ganz einfache Lösungen.

Die Hauptgründe für die hohe Zahl an arbeitslosen Menschen mit Beeinträchtigungen sind unter anderem fehlende Bildungsmöglichkeiten, Vorurteile, Stigmatisierung und Diskriminierung. Die Folge davon sind fehlende Berufsmöglichkeiten, Chancenlosigkeit auf dem Arbeitsmarkt und Armut. Inclusion24 GmbH sieht es als ihre Aufgabe, dieses Problem aufzuzeigen und zu beseitigen. Ziel des Unternehmens ist es, über die Chance einer inklusiven Gesellschaft und einer inklusiven Arbeitspolitik aufzuklären und zu beraten. Die engagierte Geschäftsführerin des sozialen Dienstleistungsunternehmens, Mag. Valerie Clarke,

will Betriebe unterstützen, die Menschen mit Beeinträchtigungen einstellen und fördern wollen: „Inklusion geht nur gemeinsam und gemeinsam kommen die besten individuellen Lösungen zustande“. Im Zusammenspiel zwischen Erfahrungsexperten:-expertinnen und Fachexperten:-expertinnen werden Praxistipps und Wissen zu inklusivem Miteinander, sowohl in der Arbeit als auch im privaten Alltag, geteilt. Das Team hat sich zur Aufgabe gemacht, Themen wie etwa Leistungsfähigkeit, ungenutzte Potenziale und Akzeptanz von Menschen mit Behinderung vor den Vorhang zu holen und in den Mittelpunkt zu rücken. Dieses Engagement wurde mit einer Nominierung zur Goldenen Securitas 2021 in der Kategorie „Vielfalt bringt Erfolg!“, einem Preis für Sicherheits- und Gesundheitsschutz in Klein- und Mittelbetrieben, den die AUVA und WKO alle zwei Jahre vergibt, belohnt.

Absolventen: Absolventinnen sind gefragt

Ein wichtiger Bestandteil bei der Förderung von Menschen mit Behinderungen besteht für Inclusion24 aus Weiterbildungen in Form von barrierefreien Veranstaltungen. Diese sollen einerseits zum Netzwerken anregen, andererseits werden „Train the Trainer“-Kurse angeboten, in denen Multiplikatoren:Multiplikatorinnen ausgebildet werden. Das Spektrum reicht von Sensibilisierungsworkshops, bei denen am Verständnis für Alltagsprobleme und an deren Lösungen gearbeitet wird, über Gebärdensprachcrashkurse, Umgang mit Gehörlosen bis hin zu Rollstuhlparcours.

© A. SEITZ

Diese Ausbildungen werden vom AMS finanziert – ein Alleinstellungsmerkmal des zertifizierten Ausbildungszentrums Inclusion24. Neben den Kursen müssen die Auszubildenden auch 75 Praxisstunden in unterschiedlichen Organisationen und Vereinen wie etwa Pflegeheimen oder Kinderbetreuungsstätten absolvieren. Viele der Praktikanten:Praktikantinnen sind äußerst gefragt und bleiben nach Abschluss der Prüfungen, die von Externen abgenommen werden, weiter in diesen Arbeitsstätten. Somit findet bereits während der Ausbildung eine Eingliederung in bestimmten Bereichen des Arbeitsmarktes statt.

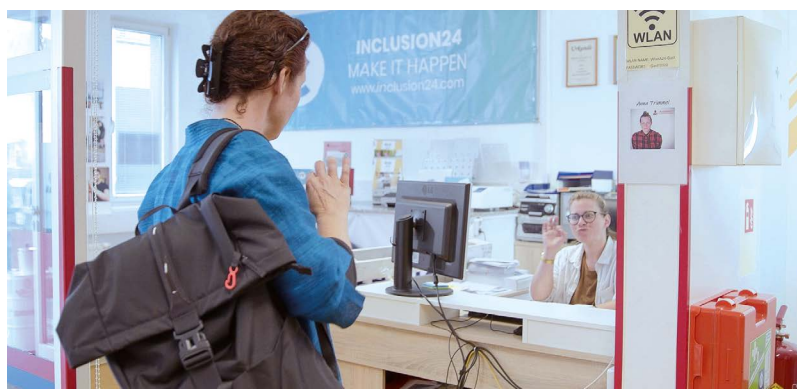
Der Themenschwerpunkt liegt auf der Suche nach Angeboten für menschenwürdige Lebensweise und Arbeitsmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen. Ein Highlight vieler Aktionen war das Event „1st Indoor Inclusion Market“, bei diesem konnten die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen in Hinblick auf selbstbestimmtes Leben und den damit zusammenhängenden Rahmenbedingungen miteinander austauschen.

Erster Marktplatz zur Vernetzung

Der „1st Indoor Inclusion Market“ bot Kunden:Kundinnen und Klienten:Klientinnen mit und ohne Behinderung an einem barrierefreien Ort die Möglichkeit, sich mit unterschiedlichen Institutionen, die sich mit der Diversity-Dimension „Behinderung“ auseinandersetzen, zu vernetzen und auszutauschen. Allen Ausstellenden und Teilnehmenden wurde die Möglichkeit geboten, unkompliziert miteinander in Kontakt zu treten, um Synergien zu entdecken. Mit dieser Veranstaltung wurden bereits vorhandene Maßnahmen zur Inklusion aufgezeigt, aber auch verdeutlicht, welche Hürden es noch zu bewältigen gibt und wo noch Herausforderungen am Weg zu einer gleichberechtigten Teilhabe vorhanden sind. Dabei kamen 96 verschiedene soziale Institutionen, Firmen und Organisationen sowie 700 Teilnehmer:innen zusammen, um Dienstleistungen und Produkte zu präsentieren sowie kennenzulernen. Mit dieser Veranstaltung konnte anschaulich gezeigt werden, wie neue Kooperationen und Netzwerke entstehen, um gemeinsam einen Weg zu finden, eine inklusive Gesellschaft zu gestalten.

Barrierefreiheit: breites Thema

Viele Menschen denken bei dem Begriff „Barrierefreiheit“ nur an Stufen für Menschen mit Gehbehinderung. Dabei ist das Thema der Barrierefreiheit viel größer. Es geht um einen unbeschwerten Alltag in der eigenen Wohnumgebung, bei der



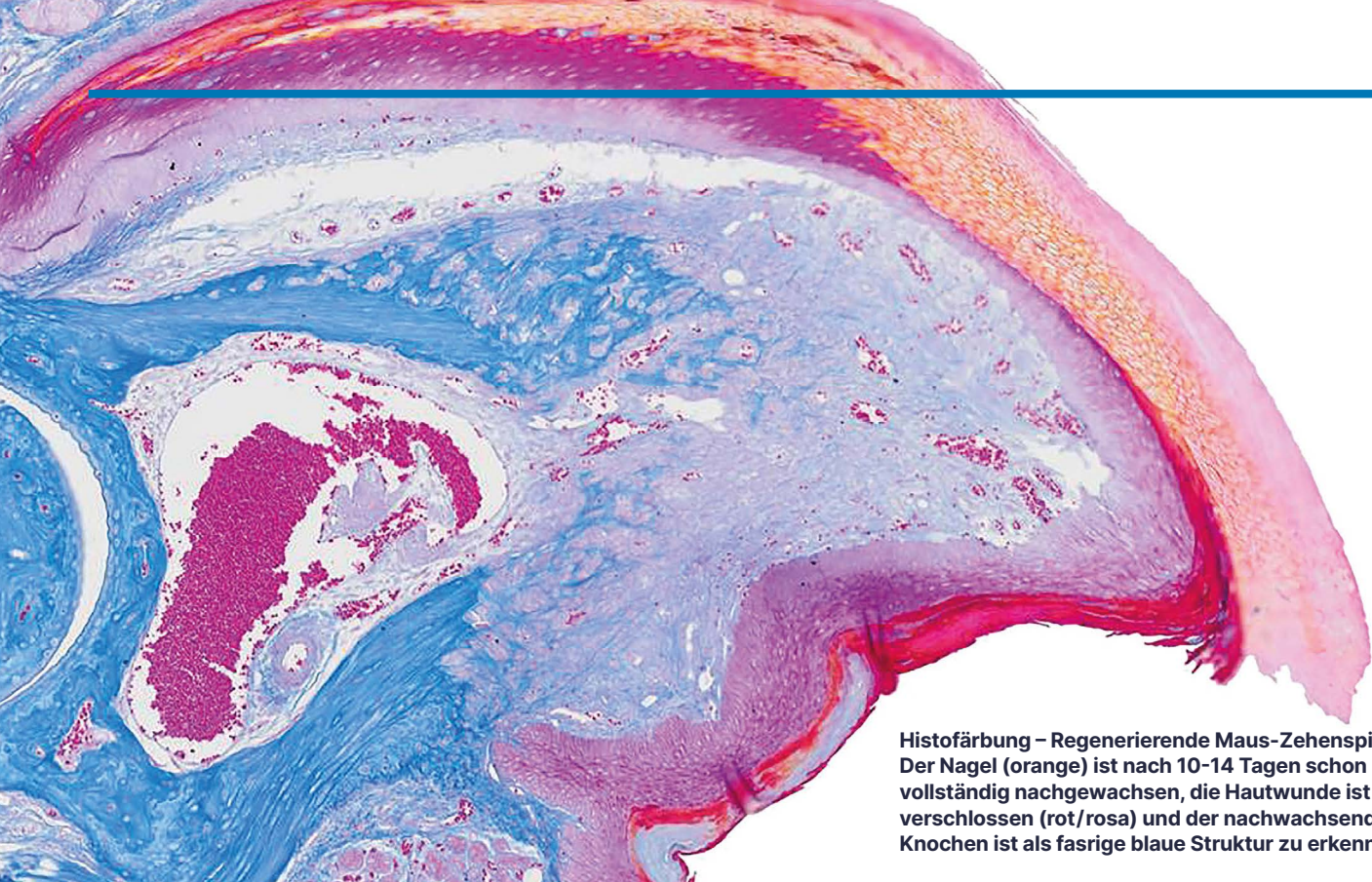
Firmen, die Menschen mit Beeinträchtigungen einstellen wollen, werden von Inclusion24 unterstützt.

Arbeit und unterwegs. Spontane Teilhabe sollte selbstverständlich sein ebenso wie individuelle und bedingungslose Informations- und Bildungsmöglichkeiten für alle Menschen sowie ein uneingeschränkter Zugang zu Ressourcen, insbesondere dem Internet.

Die Möglichkeiten, Inklusion und Barrierefreiheit im Alltag zu leben, sind genauso vielfältig wie Menschen selbst. Dazu gehören zum Beispiel eine Aufganglinie für blinde Personen an der Geschäftstüre, Unterlagen in „Leichter Sprache“, Seminare in einfacher Sprache, das Erlernen von Gebärdensprache für Mitarbeiter:innen, das Beziehen von Dolmetschern:Dolmetscherinnen, ein barrierefreies WC, individuelle Homeoffice-Lösungen oder das Bereitstellen von Informationen auch für Screenreader (Software, die Textinformationen, die am Bildschirm zu sehen sind, vorliest) auf einer Homepage. (as) ■



Mag. Valerie Clarke, Geschäftsführerin von Inclusion24, ist mit Herzblut bei der Sache.



Histofärbung – Regenerierende Maus-Zehenspitze. Der Nagel (orange) ist nach 10-14 Tagen schon vollständig nachgewachsen, die Hautwunde ist verschlossen (rot/rosa) und der nachwachsende Knochen ist als fasrige blaue Struktur zu erkennen.

FORSCHUNG

Knochen- forschung auf höchstem Niveau

Was gibt es denn an hartem, unbelebtem Material wie Knochen schon zu forschen? Mit diesem gängigen Vorurteil räumt die neue Leiterin der Knochenregenerationsforschung am Ludwig Boltzmann Institut für Traumatologie rasch auf, wenn sie enthusiastisch von ihrer Arbeit erzählt.

Das Ludwig Boltzmann Institut für Traumatologie (LBI), das Forschungszentrum in Kooperation mit der AUVA, hat eine neue Leiterin der Knochenregenerationsforschung: Regina Brunauer, PhD, MS, BS ist Expertin auf dem Gebiet der Knochenheilung im Alter. Zuvor Professorin in Texas, stammt sie ursprünglich aus dem Salzburger Land. Wie sie die wissenschaftliche Heimkehr nach

Österreich erlebt und was sie an ihrer Arbeit schätzt, erzählt sie im Interview mit der LBI-Wissenschaftskommunikatorin Dr. Conny Schneider.

Ihre zwei großen wissenschaftlichen Steckperle sind Knochen und Alterung. Wie verhalten sich unsere Knochen im Alter?

Um sich das vorstellen zu können, muss ich erstmal mit einem Vorurteil über Knochen aufräumen. Wir stellen uns Knochen oft als hartes, unbelebtes Gewebe vor, weil wir meist nur Modelle aus dem Bio-Unterricht oder tote Knochen aus dem Museum kennen. Lebender Knochen ist ein so dynamisches Gewebe. Es ist ein andauerndes Zusammenspiel zwischen knochenbildenden und knochenfressenden Zellen, ein ständiger Umbau, der sich beispielsweise auch mechanischen Anforderungen anpasst.

Die höchste Knochendichte erreichen wir mit etwa 25 Jahren, danach nimmt sie sukzessive ab. Es wird mehr Knochen ab- als aufgebaut. Bei Verletzungen gibt es mehr Komplikationen, Brüche heilen langsamer. Bei besonders niedriger Knochenmasse, etwa bei Osteoporose, können selbst Stürze aus dem Stand heraus in einem Knochenbruch enden. Ziel unserer Forschung ist es natürlich, Patienten:Patientinnen jeden Alters zu besserer Knochenheilung zu verhelfen.

Was können wir von Tieren über die Regeneration lernen?

Sehr viel! Es macht einen Riesenunterschied, ob wir Phänomene im Labor untersuchen oder in einem echten Körper. Ich habe lange mit Stammzellen ge-

© LBI

arbeitet und es ist total cool, aber auch sehr künstlich. Wir müssen ganze Körper betrachten, nicht nur ihre kleinsten Teile. Ursprünglich wollten wir mit Axolotln arbeiten. Diese besondere Salamanderart ist bekannt dafür, dass sie ganze Gliedmaßen nachwachsen lassen kann. Wir haben überlegt, wie das Altern so eine Regeneration beeinflussen kann. Doch dann habe ich mich auf einer Konferenz mit einem Kollegen unterhalten und der meinte: „Schau dir doch mal die Maus an, sowas gibt's auch dort!“ Und tatsächlich, eine Maus kann zwar nicht ein ganzes Bein nachwachsen lassen, sehr wohl aber ihr äußerstes Fingerglied regenerieren. Und das ist natürlich viel spannender, weil Mäuse als Säugetiere uns Menschen viel ähnlicher sind.

Warum funktioniert das bei Mäusen und was unterscheidet sie von uns?

Ich würde mich hier gar nicht so viel auf die Unterschiede stürzen. Wenn nicht zu viel von der Fingerspitze verloren geht, kann sie sich auch beim Menschen wieder regenerieren. Das Weichgewebe wächst nach, der Nagel legt sich drüber und man erkennt kaum einen Unterschied zu vorher. Bei Mäusen können aber auch Fingerspitzen nachwachsen, wenn 50 Prozent vom ersten Glied verloren gegangen sind. Sie verfügen über beachtliche Regenerationsfähigkeiten, auch im Alter. Dauert es bei jungen Mäusen etwa einen Monat, bis die Fingerspitze wiederhergestellt ist, sind es bei älteren Exemplaren ein bis zwei Wochen länger. Selbst der Fingerknochen

Regina Brunauer posierte während des „Barshop Symposiums on Aging“ in Bandera, Texas mit der lokalen Attraktion – einem gutmütigen Longhorn Stier – für ein Foto.



© PRIVAT

wächst nach, dem kann man im Computertomografen förmlich beim Wachsen zusehen.

Das Nachwachsen von Knochen konnte bei Menschen zwar noch nicht systematisch studiert werden, es gibt aber beachtliche Fallstudien. Eine Ärztin aus Sheffield in England hat schon in den 1970er-Jahren Fälle von spontaner Regeneration in jungen Kindern beschrieben. Ein Zufallsfund, denn normalerweise wird die Wunde chirurgisch verschlossen, aber aufgrund eines Fehlers wurde die Wunde bei einem Kind einmal nur gereinigt, bevor es wieder nach Hause geschickt wurde. Bei der Kontrolle einige Tage später im Krankenhaus hatte die Regeneration bereits begonnen. Elf Wochen später war das Fingerglied nachgewachsen.

Was hat Sie damals von Österreich in die USA geführt?

Eigentlich hat es mir ja immer gut gefallen daheim. Aber durch die vielen Reisen im Laufe meiner Doktorarbeit wurde für mich klar, dass ich ins Ausland gehen möchte, um meinen Horizont zu erweitern. Dass es die USA wurden, war Zufall. Ich bin einfach der Altersforschung gefolgt.

Die USA waren uns damals in diesem Feld etwas voraus. Das IBA in Innsbruck war das erste altersspezifische Institut in Mitteleuropa, und das kannte ich schon aus meiner Doktorarbeit. Allerdings habe ich schnell festgestellt, dass sie in den USA auch nur mit Wasser kochen. Mein Labor dort sah auch nicht viel anders aus als das in Innsbruck. Was anders ist, ist die Arbeitskultur. Es wird erwartet, dass man immer verfügbar ist und so viel wie möglich im Labor, auch am Wochenende. Das nimmt einem die Freude an der Arbeit.

Und nun sind Sie wieder zurück.

Was ist in Österreich anders als in den USA?

Wenn ich eine Mail am Montagmorgen beantworte, ist das in Österreich völlig in Ordnung. Das ist sehr beruhigend. Als Wissenschaftlerin wird man ja nicht reich, aber die Freiheit, Ideen nachzugehen, und die Freude an der Arbeit, die sind das große Plus. Aus eigener Motivation heraus arbeite ich gerne auch mal am Wochenende. Und mir gefällt ganz besonders, dass es hier am LBI Trauma eine gemeinsame Mission gibt, einen Strang, an dem wir alle ziehen. Das macht sich auch in der Atmosphäre bemerkbar. Keiner:keine hier am Institut will der Superstar sein. Es geht nicht darum, wer etwas als Erste:r publiziert, sondern wie wir gemeinsam die Forschung für Unfallpatienten:-patientinnen voranbringen können. In so einem Umfeld arbeitet man gerne. (cs) ■



AUVA „KOMM GUT AN!“

Mit klarem Kopf am Steuer

Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert volle Konzentration. Wer unter dem Einfluss von Alkohol, Suchtmitteln oder bestimmten Medikamenten steht, ist nicht fahrtüchtig und hat ein erhöhtes Unfallrisiko. Wird man erwischt, droht Führerscheinentzug.

2022 war ein Rekordjahr – im negativen Sinn: Laut Statistik Austria wurden acht Prozent aller Straßenverkehrsunfälle, bei denen Personen zu Schaden kamen, unter Alkoholeinfluss verursacht. Das ist der höchste Anteil seit Beginn der digitalen Aufzeichnungen 1992. Im Vorjahr wurden bei Unfällen von Alko-Lenkern:-Lenkerinnen 3.519 Menschen verletzt und 26 getötet. Auch beim Fahren unter Drogeneinfluss ist eine steigende Tendenz zu verzeichnen.

Eine dritte Gruppe von Substanzen, welche die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen können, sind Medikamente. Besonders gefährlich ist eine Kombination mehrerer Substanzen, betont OR Dr. Marion Neuhauser, Arbeitsmedizinerin in der AUVA-Landesstelle Wien: „Meist haben Alkohol, Drogen und Medikamente eine sich gegenseitig verstärkende Wirkung.“

Ein „Kater“ ist kein guter Beifahrer

Bei Alkohol variieren die Effekte je nach konsumierter Menge von anregend über enthemmend bis zu narkotisierend. Die Konzentration lässt nach, man reagiert langsamer, hat eine herabgesetzte Wahrnehmungsfähigkeit und häufig auch eine erhöhte Risikobereitschaft. Die Fähigkeit, ein Fahrzeug sicher zu lenken, wird dadurch erheblich beeinträchtigt.

Pro Stunde wird im Schnitt nur rund 0,1 Promille Alkohol abgebaut. Wieviel genau abgebaut wird, ist abhängig von mehreren persönlichen Faktoren, z. B.

Alter, Gewicht oder weiteren körperlichen Gegebenheiten. Trinkt man also am Vorabend Alkohol und setzt sich am nächsten Tag in der Früh hinter das Steuer, dann könnte noch immer Restalkohol vorhanden sein. Beim Autofahren sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden, denn selbst wer „nur“ 0,5-Promille Alkohol im Blut hat, und in einen Unfall verwickelt wird, kann vom Gericht als fahruntüchtig eingestuft werden und als teilschuld gelten. Laut Univ.-Prof. Dr. Matthias Graw, Vorstand des Instituts für Rechtsmedizin an der Medizinischen Fakultät der Ludwig Maximilians Universität München und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin, wird zwischen relativer und absoluter Fahrunsicherheit unterschieden: „Ab 0,3 Promille liegt in Deutschland strafrechtlich gesehen eine relative Fahrunsicherheit vor, wenn der:die Lenker:in Anzeichen wie Fahren in Schlangenlinien zeigt, ab 1,1 Promille absolute Fahrunsicherheit. Ab 0,5 Promille bzw. einer Atemalkoholkonzentration von 0,25 mg/L ist auf jeden Fall eine Ordnungswidrigkeit gegeben.“

Es gilt, den noch vorhandenen Restalkoholspiegel zu beachten, bevor man mit einem „Kater“ Auto fährt. „Dadurch verhindert man Selbst- bzw. Fremdgefährdung durch einen Unfall“, so Neuhauser. Sie empfiehlt, bei Verdacht auf eine Beeinträchtigung durch Alkohol, Drogen oder Medikamente den:die Betroffenen: Betroffene anzusprechen und Hilfestellung anzubieten. Hat man eine Mitfahrgelegenheit, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass man sich alkoholisiert ans Steuer setzt.

Wenn die Reaktion beeinträchtigt ist

Bei illegalen Suchtmitteln hängt die Wirkung davon ab, ob eine dämpfende oder eine aktivierende Substanz konsumiert worden ist. Dämpfende Substanzen wie Cannabis, die bei Verkehrskontrollen am häufigsten festgestellte illegale Droge, verringern Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, sie verändern das

„Meist haben Alkohol, Drogen und Medikamente eine sich gegenseitig verstärkende Wirkung.“



Dr. Marion Neuhauser, Arbeitsmedizin in der AUVA-Landesstelle Wien

Zeitgefühl. Für Cannabis typisch ist eine extreme Verlangsamung, die sich fatal auswirken kann, wenn im Verkehr eine rasche Reaktion gefragt ist.

Aktivierende Substanzen begünstigen einen aggressiven Fahrstil. Kokain, das bei Verkehrskontrollen an zweiter Stelle liegt, erzeugt einen in zwei Phasen verlaufenden Rausch: Zuerst ist man euphorisch und erregt, was dazu führt, dass Lenker:innen sich selbst überschätzen und zu schnell fahren. In der zweiten Phase folgt ein Erschöpfungszustand, bei dem die Reaktionen ähnlich sind wie bei Cannabis.

In Deutschland sollen Erwachsene künftig Cannabis in bestimmten Mengen anbauen bzw. in lizenzierten Fach-

„Wer beruflich mit dem Fahrzeug unterwegs ist, muss auch die Rechtslage in anderen Ländern kennen.“



Univ.-Prof. Dr. Matthias Graw, Vorstand des Instituts für Rechtsmedizin an der Medizinischen Fakultät der Ludwig Maximilians Universität München und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin

geschäften kaufen können. „Wenn der Zugang leichter wird, ist es naheliegend, dass die Konsumfrequenz höher wird. Dann wird voraussichtlich auch die Belastung im Straßenverkehr ansteigen“, wagt Graw eine Prognose. Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von Cannabis als Arzneimittel war das Lenken eines Fahrzeugs schon bisher gestattet, sofern der:die Betroffene dabei keine Ausfallserscheinungen gezeigt hat.

Medikamente und Fahrtüchtigkeit

Dem Kuratorium für Verkehrssicherheit zufolge kommen in Österreich auf drei alkoholisierte Lenker:innen etwa zwei unter Medikamenteneinfluss. Rund 20 bis 30 Prozent aller Medikamente beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit. Dazu gehören neben Psychopharmaka, Antiepileptika, Antihistaminika, Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln auch rezeptfrei erhältliche Medikamente wie „harmlose“ Husten- und Erkältungsmittel. Ob die Fahrtüchtigkeit negativ beeinflusst wird, erkennt man unter anderem am Warnhinweis auf der Verpackung.

„Ein abruptes Absetzen dieser Medikamente oder eine Dosisänderung ist jedenfalls immer gefährlich. Im Zweifelsfall sollte man den:die Arzt:Ärztin bzw. den:die Apotheker:in nach möglichen zu erwartenden Wirkungen fragen“, so Neuhauser. Wer beruflich ein Fahrzeug lenken muss, kann auch mit dem:der behandelnden Arzt:Ärztin abklären, ob eine Umstellung auf ein weniger beeinträchtigendes Präparat möglich ist.

Eigenverantwortung zählt

Neuhauser appelliert an die Eigenverantwortung: „Vor der Inbetriebnahme jedes Fahrzeugs, auch eines Fahrrads oder Scooters, sollte man einen Selbstcheck bezüglich der Fahrsicherheit vornehmen.“ Hilfreich dabei ist das neue AUVA-Merkblatt „M.plus 800 Sicher unterwegs. Richtiger Umgang mit Müdigkeit, Ablenkung, Substanzen, Erkrankungen und Stress“. In diesem wird beschrieben, wie man Beeinträchtigungen erkennt. (rp) ■



Der Umstieg von einem herkömmlichen Fahrrad auf ein E-Bike erfordert auch ein Umlernen in puncto Bremsverhalten, Geschwindigkeit oder Wendigkeit.

AUVA „KOMM GUT AN!“

Hohes Gewicht, anderes Bremsverhalten, schnelleres Tempo

Radfahren schont die Umwelt und verbessert die Fitness. Ungefährlich ist es aber nicht, denn im Vorjahr verunglückten mehr als zehn Prozent aller Verkehrstoten mit dem Rad.

Im Vorjahr sind 40 Radfahrende tödlich verunglückt, davon 50 Prozent mit E-Bikes. Bezogen auf die gefahrenen Kilometer ergibt sich für E-Bike-Fahrende ein fast dreimal so hohes Risiko, tödlich zu verunfallen. Das Kuratorium für Verkehrssicherheit erklärt, wo beim Umgewöhnen von Fahrrädern auf E-Bikes die häufigsten Probleme liegen, und fordert eine Helmpflicht.

Wie eine Umfrage im Auftrag des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KFV) zeigt, fahren in Österreich 680.000 Personen ab sechs Jahren wöchentlich mit dem E-Bike – Tendenz steigend. Trotzdem ist das noch immer weniger als ein Drittel der rund

2,3 Millionen Menschen, die wöchentlich herkömmliche Fahrräder nutzen. Zu berücksichtigen ist, dass mit dem E-Bike mehr Kilometer zurückgelegt werden als mit dem Fahrrad. Herkömmliche Fahrräder werden oft nur gelegentlich genutzt, während mit E-Bikes längere Strecken gefahren werden.

Ältere Menschen häufiger betroffen

Eine besonders gefährdete Personengruppe auf E-Bikes sind ältere Menschen. Unter den Verletzten der vergangenen Jahre war fast jeder:jede Dritte 65 Jahre alt oder noch älter. Unter den Getöteten waren sogar zwei Drittel 65 Jahre alt oder noch älter. Bei E-Bike-Fahrenden nimmt also die Verletzungsschwere mit dem Alter zu. Dipl.-Ing. Klaus Robatsch, Leiter des Bereichs Verkehrssicherheit im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV), warnt davor, die Gefahren zu unterschätzen: „E-Bikes sind zwar bequemer, aber die elektrische Tret-

© JUNE MOSER/ISTOCK



© KFV

„E-Bikes sind zwar bequemer, aber die elektrische Tretunterstützung verleitet leider auch zu schnellerem Fahrverhalten.“

Dipl.-Ing. Klaus Robatsch, Leiter des Bereichs Verkehrssicherheit im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV)

unterstützung verleitet leider auch zu schnellerem Fahrverhalten.“ Bei einer vom KFV durchgeführten Testfahrt wählten die Probanden:Probandinnen mit Fahrrädern eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 18 km/h, mit Pedelecs (E-Bikes) fuhren sie aber im Schnitt 21 km/h.

Hohes Gewicht von E-Bikes bereitet häufig Probleme

Beim Umstieg von herkömmlichen Fahrrädern auf E-Bikes kann es zu einer Reihe von Problemen kommen, wie aus einer vom KFV beauftragten aktuellen Studie hervorgeht, die 2022 unter 1.676 E-Bike-Fahrenden durchgeführt wurde. Die mit Abstand meisten (58 Prozent) hatten Schwierigkeiten mit dem höheren Gewicht, gefolgt vom unterschiedlichen Bremsverhalten (27 Prozent), der Bedienung des Displays (26 Prozent), der höheren Geschwindigkeit (26 Prozent), dem Losfahren (23 Prozent), der geringeren Wendigkeit (19 Prozent) oder bei der Beschleunigung (18 Prozent). KFV-Verkehrssicherheitsexpertin Mag. (FH) Ernestine Mayer appelliert daher: „Übung macht den Meister und Wissen über die Herausforderungen erhöht die Sicherheit. E-Bike-Fahrsicherheitskurse auf freiwilliger Basis – insbesondere für ältere Personen – können Leben retten und unzählige Stürze sowie die damit einhergehenden Verletzungen oder gar Invaliditätsfälle vermeiden.“

Zu den Hauptunfallursachen von Kollisionen mit E-Bikes (Vierjahresdurchschnitt) zählen Vorrangverletzung/Rotlichtmissachtung (43 Prozent), Unachtsamkeit/Ablenkung (20 Prozent) und Missachtung von Ge- oder Verboten (13 Prozent). Im Jahr 2022 waren laut Statistik Austria bereits 33 Prozent aller verletzten Radfahrenden mit einem E-Bike unterwegs. Zum Vergleich: Im Jahr 2019 lag dieser Wert noch bei 18 Prozent. Allerdings ist bei Radfahrunfällen die Dunkelziffer generell hoch, weil oft Alleinunfälle wie Sturz aufgrund hoher Geschwindigkeit oder rutschiger Fahrbahn vorliegen und viele Verletzte in der offiziellen Verkehrsunfall-

ZAHLEN & FAKTEN

50%

der im letzten Jahr tödlich verunglückten Radfahrer waren mit E-Bikes unterwegs

66%

der getöteten Radfahrer waren über 65 Jahre

33%

der Radfahrer waren laut Statistik Austria im Jahr 2022 bereits mit einem E-Bike unterwegs



KFV-Verkehrssicherheitsexpertin Mag. (FH) Ernestine Mayer

statistik gar nicht aufscheinen. Laut Hochrechnung von KFV-Erhebungen in ausgewählten Krankenhäusern im Rahmen der Injury Database Austria (IDB-Austria) werden im Schnitt pro Jahr rund 10.000 Personen beim E-Bike-Fahren so schwer verletzt, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

KFV fordert Helmpflicht und Bewusstseinsbildung

Aufgrund der hohen Verletzungsschwere fordert das KFV eine Helmpflicht für E-Bike- sowie auch für E-Scooter-Fahrende. Weiters braucht es eine verstärkte Bewusstseinsbildung, damit die Helme dann auch tatsächlich und mit voller Überzeugung von allen getragen werden. „Vielfach bedarf es vermutlich nur eines kleinen Motivationsschubs, denn bereits jetzt ist vielen E-Bike-Nutzern:-Nutzerinnen die erhöhte Gefahr offenbar durchaus bewusst, wie Erhebungen des KFV zeigen. Demnach liegt die Helmtragequote bei Fahrrädern erst bei 41 Prozent, bei E-Bikes aber schon bei 62 Prozent“, erläutert Robatsch. Ein um das 11-Fache erhöhtes Risiko einer Schädel-Hirn-Verletzung gegenüber den Helmträgern:-trägerinnen ist jedenfalls ein sehr gewichtiges Argument, dass tatsächlich jeder:jede Einzelne einen Helm aufsetzt. Bei E-Bikes sollte dies aufgrund der größeren Gefahr sogar verpflichtend vorgeschrieben werden.

Dazu sind nach Ansicht der Experten:Expertinnen auch Bewusstseinsbildungsmaßnahmen zum Tragen eines Helmes, zur Teilnahme an freiwilligen E-Bike-Fahrsicherheitskursen, zum langsamen Annähern an Kreuzungen oder auch zum richtigen Verhalten bei Grundstücksausfahrten erforderlich. Zu mehr Sicherheit würde auch eine eigene Radinfrastruktur in jenen Bereichen beitragen, in denen andere Verkehrsteilnehmer:innen mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sind (50 km/h und mehr) oder wo viel Verkehrsaufkommen herrscht. Im Mischverkehr mit Radfahrenden sollten maximal 30 km/h erlaubt sein. (rh) ■

„Freiwillige E-Bike-Fahrsicherheitskurse können Leben retten und unzählige Stürze sowie die damit einhergehenden Verletzungen oder gar Invaliditätsfälle vermeiden.“



Sicher zu Fuß in die Schule

Informationen und Tipps für Eltern



Tipps und Informationen für Eltern

Sicher im Bus und an der Haltestelle



Sicher mit dem Tretroller zur Schule

Informationen und Tipps für Eltern

AUVA „KOMM GUT AN!“

Sicher auf dem Schulweg

Vier Broschüren der AUVA zur Schulwegsicherheit liefern grundlegende Informationen und wertvolle Tipps für Eltern.

Wie kommt mein Kind sicher zu Fuß in die Schule und wie kann ich es dabei unterstützen? Welche Herausforderungen gibt es im Bus und an der Haltestelle? Wo darf mein Kind mit dem Tretroller fahren und welche Verhaltensregeln gilt es zu beachten? Welche Grundfertigkeiten braucht mein Kind, um sicher Rad zu fahren? Die Inhalte der Broschüren der AUVA für Eltern von Volksschulkindern geben auf diese und viel mehr Fragen Antwort. Die Unterlagen wurden im Rahmen des aktuellen AUVA-Präventionsschwerpunkts „Komm gut an!“ zu Verkehrssicherheit entwickelt.

Sie liefern Informationen rund um die Schulwegsicherheit und geben Eltern konkrete Anleitungen für das Schulwegtraining mit ihren Kindern in der Verkehrsrealität.

„Sicher zu Fuß in die Schule“

Der selbstständige Fußweg in die Volksschule ist ein wichtiger Lernschritt für Kinder. Regelmäßiges Üben in der Praxis ist für eine sichere Verkehrsteilnahme essenziell. In dieser Broschüre finden Eltern von Schulneulingen Hintergrundwissen über die Besonderheiten der kindlichen Wahrnehmung sowie praktische Tipps, wie sie ihren Kindern

helfen können, sich im Straßenverkehr sicher zu bewegen und Herausforderungen, wie etwa das Überqueren von Straßen, optimal zu meistern.

„Sicher im Bus und an der Haltestelle“

Im Rahmen des Schulwegtrainings wird das Busfahren kaum berücksichtigt, da Busfahren als sicher gilt. Dennoch kommt es gerade hier zu schweren Unfällen. Wichtig ist, dass Eltern mit ihrem Kind das Busfahren sowie das richtige Verhalten an der Haltestelle und vor allem den Weg von und zur Haltestelle gemeinsam trainieren. Diese Broschüre vermittelt praktische Anleitungen dafür.

„Sicher mit dem Tretroller zur Schule“

Der Tretroller wird immer beliebter und häufig für den Weg zur Volksschule genutzt. Leider kommt es dabei jedoch zu vielen Unfällen mit teils erheblichen Verletzungen. Die Broschüre gibt einen Einblick, welche Unfallgefahren und Herausforderungen mit dem Tretrollerfahren verbunden sind, zeigt sichere Verhaltensweisen im Straßenverkehr und wie das konkrete Üben in der Praxis gelingen kann.



Sicher auf dem Rad

Informationen und Tipps für Eltern

Sie liefern Informationen rund um die Schulwegsicherheit und geben Eltern konkrete Anleitungen für das Schulwegtraining mit ihren Kindern in der Verkehrsrealität.

„Sicher auf dem Rad“

Damit Volksschulkinder sicher mit dem Rad am Straßenverkehr teilnehmen können, ist der Erwerb umfassender Bewegungs- und Verkehrskompetenzen wichtig. Diese Broschüre liefert Eltern in ihrer Rolle als Vorbild wichtige Informationen und Tipps, um Kinder dabei zu fördern. (jr) ■

BESTELLUNG

Alle Elternbroschüren können von Volksschulen und Elternvereinen kostenfrei bei der AUVA bestellt und an Eltern bspw. im Rahmen von Elternveranstaltungen, Elternsprechtagen oder bei Eltern-Kind-Tagen ausgegeben werden. Bestellung unter:



► auva.at/komm-gut-an



© R. REICHHART

INTERPÄDAGOGICA 2023

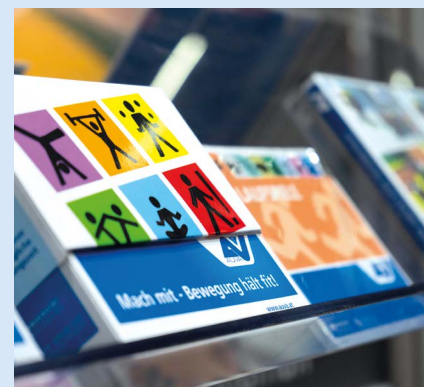
Hier wird Prävention zum Erlebnis

Sie ist Österreichs einzige Bildungsfachmesse und die AUVA ist wieder mit dabei: Vom 9. bis 11. November 2023 präsentiert die AUVA ihr Präventionsangebot für Kindergarten und Schule im Rahmen der Interpädagogica im Designcenter Linz.

Das AUVA-Präventionsteam berät Messe-Besucher:innen auf ihrem Stand rund um die Themen Sicherheit, Gesundheit und Bewegungsförderung in Schule und Kindergarten. Vorgestellt werden praktikable Unterrichtsmaterialien, kind- und jugendgerechte Medien sowie innovative Lösungen, um sicherheitsbewusstes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen zu erhöhen. Auch der aktuelle Präventionsschwerpunkt der AUVA „Komm gut an!“ zum Thema Verkehrssicherheit kommt nicht zu kurz: Für Pädagogen:Pädagoginnen und Eltern stehen vielfältige Aktionen und Medien zur Verfügung, die dabei hel-

fen, das Thema „Schulwegsicherheit“ in der Bildungseinrichtung und im Elternhaus zu verankern.

► interpaedagogica.at



© MSK

MaxiFlex®

PRECISION HANDLING™

proRange®



DER WAHRSCHEINLICH 'SAUBERSTE' MONTAGEHANDSCHUH AUF DEM MARKT

Sauberkeit, Hautverträglichkeit sowie Nachhaltigkeit: diese Merkmale gewinnen für verantwortungs-bewusste Menschen immer mehr an Bedeutung.

MaxiFlex® Ultimate™ kombiniert die Eigenschaften zu einem leistungsstarken Produkt und übernimmt damit Verantwortung.

Er verfügt über das **dermatologische Gütesiegel der Skin Health Alliance**, wurde vor dem Verpacken **gewaschen** und ist nach dem **OEKO-TEX® Standard 100®** zertifiziert.

Doch damit nicht genug – in der Praxis können MaxiFlex® Ultimate™ sowie MaxiFlex® Endurance™ Handschuhe nach Gebrauch bei 60°C gewaschen und wieder verwendet werden. Das spart Geld, schont die Umwelt und verbessert die Hygiene im Einsatz.

MaxiFlex® - the best a hand can get™



STANDARD
100

08.BH.57867
Hohenstein HTTI

www.oeko-tex.com



Intelligent Glove Solutions

Erfahren Sie mehr: www.atg-glovesolutions.com

Österreichische Post AG | MZ 11Z039012 M | Retouren an PF 555, 1008 Wien
ÄrztVerlag GmbH, Schlagergasse 11/15+16, 1090 Wien

*08.BH.57867 Hohenstein HTTI