ALLE!ACHTUNG!

Das Sicherheitsmagazin der AUVA

NOVEMBER
DEZEMBER 2026



Pflegeberufe
So wirkt Ergonomie in Kombination mit passenden Hilfsmitteln

Inklusion
Warum nicht sichtbare Behinderungen mehr Aufmerksamkeit erfordern

Berufsbildung
Lehrkräfte und ihre Rolle bei der Vermittlung von Sicherheit am Arbeitsplatz

Oft ist es nur ein Moment

Sauber arbeiten, gesund bleiben

Reinigungskräfte arbeiten unter besonders fordernden Bedingungen

AUVA



Jetzt Anmelden!

auva.at/veranstaltungen/saubere-sache/anmeldung

Saubere Sache

Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) lädt Sie sehr herzlich zur Veranstaltung **„Saubere Sache: Mit Sicherheit und Gesundheit Reinigungsarbeit gestalten“** ein.

Die Reinigungsbranche in Österreich beschäftigt rund 63.000 Menschen und ist von einem hohen Frauenanteil, vielen Teilzeitstellen und vielfältigen Belastungen geprägt. Atypische Arbeitszeiten und Preisdruck erschweren die Einhaltung des Arbeitnehmer:innenschutzes. Die AUVA-Veranstaltung „Saubere Sache“ richtet sich an relevante Akteure:Akteurinnen der Branche. Im Fokus stehen Prävention, Austausch und praxisnahe Lösungen durch Experten:Expertinnen und eine begleitende Ausstellung.

Saubere Sache
Mit Sicherheit und Gesundheit Reinigungsarbeit gestalten

12. November 2026
Tech Gate Vienna

Mehr Informationen unter:
auva.at/veranstaltungen/saubere-sache

10

Gute Reinigung braucht mehr als saubere Ergebnisse. Sie braucht Bedingungen, unter denen auch jene gesund bleiben können, die täglich für Sauberkeit sorgen.



© SISCOSOLER/ISTOCK

INHALT

News 4
Digitalisierung in der Produktion 8
Online-Gesundheitstag: Neue Energie 9
Sauber arbeiten, gesund bleiben 10
Reinigungsarbeit: Den Abend zum Tag machen 11
Sprachlos. Und jetzt? 12
Raus aus der Überlastung: Lösungen für Pflegeberufe 13
Gutes Licht, gute Arbeit 14
Arbeitsplatzanpassungen für Barrierefreiheit 16
Sicherheit für Mensch und Maschine 17
Warum die richtige Kleidung so wichtig ist 18
3-Säulen-Routine für mehr Gesundheit 19
Verletzten Nerven neue Wege zeigen 20
Was tun gegen Asthma-Gefahr im Job? 22
Sicherheit vermitteln, Kompetenzen stärken 23

Sie wollen uns eine Änderung Ihrer Daten bekanntgeben, eine Änderung der bezogenen Stückzahl durchführen oder Ihr Abo abbestellen? Bitte verwenden Sie dazu dieses Formular: **alle-achtung.at/abo/abo-aendern-oder-abbestellen**
Retouren per Post erreichen uns nicht.

IMPRESSUM: Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), 1100 Wien, Wienerbergstraße 11, Internet: www.auva.at | Beauftragte Redakteurin: Mag.ª (FH) Dagmar Achter, Tel.: +43 5 9393-22909, dagmar.achter@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 (FH) Dagmar Achter und Mag.ª Veronika Tesar | Redaktion: Mag.ª Renate Haiden (haiden@publishfactory.at), Anita Aichinger, MSc (aa), Mag.ª Sylvia Ebner (se), Agnes Fessler, M.A. (af), Dr.in Myriam Gaitsch, M.A. (mg), Bettina Hillebrand (bh), Dr.in Annick Huber (ah), Mag.ª Marlene Cordas-Pernjak (mcp), Lukas Popovcsics (lp), Mag.ª Dr.in Karin Sardadvar (ks), Dr. Gerhard Orsolits (go), Mag.ª Rosemarie Pexa (rp), Mag. Dr. Philip Schörpf (psch), Dr.in Cornelia Schneider, MSc (cs), Mag.ª Ariadne Seitz-Ludwig (asl), Mag.ª Julia Steurer (jst), Mag.ª Michaela Strebl (ms), Markus Ruppnig, BSc MSc (mr), Anita Wagner, BSc. BEd. (aw) | Anzeigen: Peter Bauer, Tel.: +43 1 961 10 00-180, bauer@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 Birgit Weilguni | Grafik und Layout: Mag.ª (FH) Marion Dorner | Hersteller: Druckerei Berger, Horn | Verlagsleitung: Mag. Philipp Ita, Kommerzialrat Axel C. Moser. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe auch 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.

201920021
PRINTED IN AUSTRIA

COVERFOTO © HIRURG/ISTOCK

EDITORIAL



© D. BERANEK

DI Mario Watz, Unternehmer und Obmann der AUVA

Die unsichtbare Seite der Sicherheit

Geschätzte Leser:innen,

die offensichtlichen Gefahren am Arbeitsplatz erkennen wir meist sofort. Ein ungesichertes Gerüst oder eine fehlende Schutzbrille fallen auf. Doch was ist mit den unsichtbaren Risiken? Ergonomie und Prävention bedeuten weit mehr, als nur die richtige Hebehilfe bereitzustellen. Es geht auch um Faktoren wie schlechtes Licht, das uns unbemerkt ermüdet, oder um Dauerstress, der unseren Organismus ständig in Alarmbereitschaft versetzt.

Ebenso unsichtbar, aber mit gravierenden Folgen, sind berufsbedingte Erkrankungen der Atemwege. Allergisches Asthma zählt zu den häufigsten Diagnosen – mit einer enormen Dunkelziffer. Werden Auslöser im Arbeitsumfeld nicht rechtzeitig als Gefahr erkannt, drohen chronische Verläufe. Wir brauchen eine Präventionskultur, die auch jene Risiken ernst nimmt, die man nicht auf den ersten Blick sieht.

Sicherheit muss für alle spürbar werden – sei es durch Barrierefreiheit, die Fachkräfte im Betrieb hält, oder durch praxisnahe Lehrbehelfe, die das Bewusstsein früh schärfen. Wenn wir theoretisches Wissen konsequent in den oft hektischen Arbeitsalltag übersetzen, machen wir unsichtbare Gefahren beherrschbar.

Wie das in der Praxis gelingt, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ihr **DI Mario Watz,** Obmann der AUVA



DGKP Birgit Wagermaier und DGKP Christa Freisinger

© EVA BUCHINGER

FORSCHUNG

Kinästhetik als wirksamer Ansatz zur Gesundheitsförderung von Pflegepersonen in der AUVA

Prävention – und damit sichere und gesunde Arbeitsbedingungen in Unternehmen - gehört zu den Kernaufgaben der AUVA. Nun investiert sie auch verstärkt in den eigenen Einrichtungen in die Gesundheit der Pflegepersonen, um arbeitsbedingten muskuloskelettalen Beschwerden vorzubeugen.

Eine aktuelle Metaanalyse von 71 Studien mit über 33.000 Pflegekräften kommt zu dem Fazit, dass arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen weltweit zu den bedeutendsten Problemen bei Pflegepersonen gehören.[1] Die Risikofaktoren hierfür sind vielschichtig und komplex; regelmäßig angeführt werden häufige Patienten:Patientinnentransfers sowie Heben und Umlagern, Arbeiten in Zwangshaltungen, Zeitdruck und psychosoziale Belastungen.[2] Im Sinne des Arbeitnehmer:innenschutzgesetztes ist es von entscheidender Bedeutung, der körperlichen und psychischen Gesundheit der Pflegepersonen mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Kinästhetik

Kinästhetik bietet einen Ansatz, um diesen Belastungen entgegenzuwirken. Es handelt sich dabei um ein Fachgebiet, das sich durch eine präventions- und ressourcenorientierte Arbeitsweise auszeichnet. Eine hohe Kinästhetikkompetenz befähigt die Pflegenden einerseits, pflegebedürftige Menschen in ihren Alltagsbewegungen so zu unterstützen, dass diese dabei ihre Bewegungskompetenz entwickeln können, und andererseits, auf sich selbst zu achten und sich dabei körperlich nicht zu überlasten.[3]

Gesundheitsfördernde Pflege in der AUVA

In den letzten Jahren wurden die Pflegepersonen im stationären Bereich der Unfallkrankenhäuser und Rehabilitationszentren der AUVA intensiv in Kinästhetik geschult. Ziel ist, eine nachhaltige Integration von Entwicklungs- und Gesundheitsförderung bei Patienten:Patientinnen und Pflegepersonen zu erreichen. Dies trägt dazu bei, dass die Mitarbeitenden weniger heben und tragen müssen und die langfristige Gesunderhaltung im beruflichen Umfeld unterstützt wird. Bei Patienten:Patientinnen werden durch die aktive Beteiligung Bewegungsfähigkeit und Autonomie gestärkt.

Evaluierung der Wirksamkeit von Kinästhetik

Um das positive Erfahrungswissen wissenschaftlich zu untermauern, wurde 2024 in Zusammenarbeit mit einer Schweizer Fachhochschule eine Evaluation bei Personen mit vertiefter formaler Kinästhetikweiterbildung in sieben Einrichtungen der AUVA durchgeführt.

Entscheidend für solche Ergebnisse sind die kontinuierliche Lernbegleitung der Mitarbeitenden auf der Station sowie unterstützende organisatorische Rahmenbedingungen. Dies setzt die AUVA Im Rahmen eines mehrjährigen Auszeichnungsprozesses in Kinästhetik derzeit um. **(aa)** ■

Die Untersuchung zeigte u.a. folgende Ergebnisse:

- Die körperlichen Beschwerden waren signifikant geringer verglichen mit rezenten wissenschaftlichen Studien.
- Bezüglich Auswirkung auf Pflegepersonen wurden ein achtsameres und bewussteres Bewegungsmuster angegeben sowie mehr Selbstwirksamkeit und Freude im Beruf. Die Pflegequalität wurde höher bewertet.
- Bezüglich Auswirkung auf Patienten:Patientinnen wurden deutlich weniger Schmerzen und Anstrengung wahrgenommen sowie deutlich mehr Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit, Motivation und ein gestiegenes Sicherheitsgefühl.

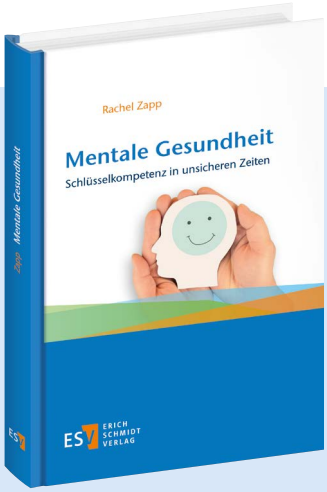
KINÄSTHETIK
Lebensqualität durch Bewegungskompetenz

1 https://link.springer.com/content/pdf/s12912-025-03945-6.pdf
2 Caponecchia et al. (2020)
3 Gattinger, Leino-Kilpi et al. (2017a)

BUCHTIPP

Mentale Gesundheit: Schlüsselkompetenz in unsicheren Zeiten

Die Arbeitswelt verändert sich mit einer Geschwindigkeit, die kaum noch Raum für innere Orientierung lässt.



Rachel Zapp, Mentale Gesundheit. Schlüsselkompetenz in unsicheren Zeiten, 307 Seiten, mit zahlreichen farbigen Abbildungen und Übersichten, Erich Schmidt Verlag, ISBN 978-3-503-24328-0

Technologische Entwicklungen, weltweite Spannungen, wirtschaftliche Unsicherheit und emotionale Erschöpfung bestimmen den Alltag vieler Menschen. Begriffe wie Resilienz und Achtsamkeit haben sich etabliert, reichen jedoch nicht aus.

Innerlich anpassungsfähig in Übergängen

Mentale Elastizität beschreibt die innere Anpassungsfähigkeit in Zeiten des Übergangs. Sie erklärt, wie Menschen reagieren, wenn vertraute Sicherheiten brüchig werden, und wie sie trotz Unsicherheit klar handeln können. Das Konzept verbindet psychologische Grundlagen, gesellschaftliche Entwicklungen und praktische Erfahrungen aus Organisationen. Die Autorin beleuchtet Themen wie Beweglichkeit im Denken, Umgang mit emotionaler Spannung, das persönliche Verhältnis zu Verantwortung und Kontrolle oder die Fähigkeit, Unsicherheit zu gestalten. Auch das Zusammenspiel zwischen individueller Psyche, Organisation und Gesellschaft wird in diesem Buch behandelt. **(rh)** ■

Lesen Sie auch 2026 die „Soziale Sicherheit“!

Jetzt ein JAHRES-ABO bestellen!



2026 sind wieder vier große Schwerpunktausgaben der Fachzeitschrift der österreichischen Sozialversicherung geplant.

Hier die Erscheinungstermine:

Ausgabe 1: Anfang März 2026
Ausgabe 2: Anfang Juni 2026
Ausgabe 3: Anfang September 2026
Ausgabe 4: Anfang Dezember 2026

Bestellen Sie Ihr Jahresabonnement oder machen Sie jemandem eine Freude mit einem Abo-Geschenk. Das Abo 2026 für vier Ausgaben kostet 24,20 Euro, Porto- und Versandspesen für Österreich sind inkludiert. Auch Einzelausgaben zum Preis von 6,50 Euro je Exemplar sind bestellbar.

Wussten Sie, dass es auch eine englische Ausgabe gibt?

Die Fachzeitschrift „Soziale Sicherheit“ gibt es auch in einer englischsprachigen Version. Alles Wichtige zur Sozialversicherung, relevante Fachbegriffe und aussagekräftige Kennzahlen wurden ins Englische übersetzt.

Bestellen Sie die „Soziale Sicherheit“ bzw. die englische Ausgabe online unter www.sozialversicherung.at/sosi-bestellen oder kontaktieren Sie uns per E-Mail unter sosi@sozialversicherung.at.



Digitalisierung geht weit über Bildschirmarbeitsplätze hinaus

© ANDREY POPOV/ISTOCK

DIGITALISIERUNG

Was einen gesunden digitalen Arbeitsplatz ausmacht

Digitale Technologie prägt heute fast jeden Arbeitsplatz, doch ob sie Verbesserungen bringt oder belastet, entscheidet sich meist nicht an der Technik selbst, sondern daran, wie sie genutzt wird und wer mitgestaltet. Das Projekt „Gesund digital arbeiten" der Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt und der AUVA holt die Beteiligten an den Tisch.

Kaum ein Arbeitsplatz kommt heute ohne digitale Technologien aus. Zum einen beeinflusst der Einsatz digitaler Technologien die Arbeitsgestaltung und die Arbeitsorganisation. Zum anderen verändern digitale Technologien die Tätigkeiten selbst; das Schlagwort der Stunde ist hier sicherlich künstliche Intelligenz. Über veränderte Arbeitsorganisation und Tätigkeiten werden schlussendlich auch die Arbeitsbedingungen beeinflusst. Die Forschung kennt die Kehrseiten gut: ständige Erreichbarkeit, Unterbrechungen und Ablenkungen (Marsh et al., 2022), gesundheitliche und psychische Belastungen (Ahlers et al., 2021) bis hin zur digitalen Leistungsüberwachung (Kellogg et al., 2020). Lange betraf das vor allem die Bildschirmarbeit im Büro. Doch längst gehören digitale Abläufe über mobile Geräte auch im Außendienst und in der Logistik, im Einzelhandel und in der Pflege zum Alltag.

Entscheidend ist dabei: digitale Technologie hat keine Wirkung „an sich". Es kommt darauf an, wofür sie eingesetzt wird, wie sie gestaltet ist und wie sie im Alltag tatsächlich genutzt wird. Oft übersehene Fragen sind: Wer entscheidet über digitale Technologien? Und: Fließen die Erfahrungen der Beschäftigten in diese Entscheidungen ein?

Das Projekt „Gesund digital arbeiten"

Unter dem Motto „von der Sozialwissenschaft in die Praxis" hat die Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA) gemeinsam mit der AUVA ein methodisches Vorgehen entwickelt und in mehreren Betriebsfallstudien erprobt. Beim Projekt „Gesund digital arbeiten" steht die Frage im Zentrum, wie digitale Technologien die Organisation und die Tätigkeiten moderner Arbeit verändern – und unter welchen organisatorischen Bedingungen Belastungen entstehen oder gemildert werden.

Beim Projekt „Gesund digital arbeiten" steht die Frage im Zentrum, wie digitale Technologien die Organisation und die Tätigkeiten moderner Arbeit verändern

Der Fokus liegt auf der tatsächlichen Nutzung von digitalen Technologien im Arbeitsalltag. Durch die aktive und kontinuierliche Einbeziehung der betroffenen Mitarbeitenden entstehen soziale Räume für gemeinsame Reflexion und Gestaltung. Das Projekt setzt methodisch auf qualitative Interviews, zweiwöchige Tätigkeitsprotokolle, individuelle Erfahrungsberichte und Fokusgruppen. Die Beschäftigten reflektieren ihren Arbeitsalltag, erhalten fundiertes Feedback und entwickeln in moderierten Fokusgruppen gemeinsame Perspektiven auf Problemlagen und Lösungswege. Abschließend dienen ein Ergebnisbericht an den Betrieb und ein Workshop mit Management, betrieblichen Gesundheitsakteuren:-akteurinnen und Betriebsräten:Betriebsrätinnen als Ausgangspunkt für betriebliche Entscheidungsprozesse und konkrete Impulse.

Ergebnisse

Zentrale Anregungen in einer Fallstudie betrafen etwa die digitale Meeting- und Pausenkultur. Als einfacher, betriebsweit umsetzbarer Quick Win wurde eine technische Pausenvoreinstellung im Microsoft-Programm Outlook diskutiert, die Besprechungen voreingestellt auf 50 Minuten begrenzt und so Puffer zwischen den Terminen schafft. Schon beim Onboarding, so ein weiterer Vorschlag, sollten Themen wie Erreichbarkeit, Pausen und Meetingkultur integriert und aktiv angesprochen werden. In einer weiteren Fallstudie wurden vor allem die Einführung digitaler Anwendungen und die Etablierung entsprechender Arbeitsroutinen diskutiert. **(psch/af/mg)** ■

BERATUNGSANGEBOT

Gesund digital arbeiten: Unterstützung für Unternehmen

Digitale Tools und KI versprechen mehr Effizienz. In der Praxis führen sie jedoch nicht immer zu einer spürbaren Erleichterung für die Mitarbeitenden.

Mit dem Präventionsprogramm „Gesund digital arbeiten“ im Rahmen von AUVAfit unterstützt die AUVA Unternehmen, den Einsatz digitaler Anwendungen gesund und praxisgerecht zu gestalten. Mithilfe des vorgestellten wissenschaftlichen Methodenmixes und der Begleitung durch die Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA) werden Herausforderungen gemeinsam mit den Beschäftigten analysiert und im Anschluss mit den Verantwortlichen für Sicherheit und Gesundheit nachhaltige Lösungen erarbeitet. Das Angebot richtet sich an Unternehmen aller Branchen und Größen. **(se)** ■



© METAMORWORKS/ISTOCK

Weitere Informationen

Weitere Information finden Sie unter:
▸ **auva.at/praevention/sicher-arbeiten/beratung-und-messungen/programm-gesund-digital-arbeiten/**

Kontakt: ▸ **auvafit.digital@auva.at**



Foto: Patrick Winkler

Ausbildungen zum:zur Brandschutzbeauftragten oder Brandschutzwart:in

Die AUVA bietet regelmäßig fundierte und praxisnahe Ausbildungen zum:zur Brandschutzwart:in bzw. Brandschutzbeauftragten gemäß TRVB 117/24 (O) an.

Gut ausgebildete Brandschutzorgane erhöhen die Sicherheit im Betrieb, unterstützen die Einhaltung gesetzlicher Anforderungen und helfen, Personen, Sachwerte und Betriebsabläufe wirksam zu schützen. Mit der AUVA profitieren Sie von praxisnahen Inhalten, erfahrenen Vortragenden und einer Ausbildung nach den aktuellen Vorgaben.

Nach erfolgreich abgelegter Prüfung wird Ihnen ein Zeugnis, eine Teilnahmebestätigung und ein österreichweit gültiger Brandschutzpass ausgestellt.

Im Schulungsprogramm der AUVA finden Sie alle notwendigen Informationen zu den Ausbildungsseminaren: **Die nächste Ausbildung zum:zur Brandschutzwart:in ist am 10.03.2027 und die Ausbildung zum:zur Brandschutzbeauftragten ist vom 11.03. bis 12.03.2027 geplant.**

Ausbildung zum:zur Brandschutzwart:in AUVKurs

Ausbildung zum:zur Brandschutzbeauftragten AUVKurs

Mehr zum Schulungsangebot der AUVA unter **auvkurs.at/portal/KursSuche**

auva.at

EVENTBERICHT

Digitalisierung in der Produktion

Die Digitalisierungskampagne ist beendet, doch digitale Technologien bleiben ein Schwerpunkt der AUVA. Rückblicke und Ausblicke bot die Online-Abschlussveranstaltung „Gemeinsam sicher digital in der Produktion“ von AUVA und Plattform Industrie 4.0.

Die Digitalisierung der Arbeitswelt bringt neue Chancen, aber auch Risiken. Bei der Online-Abschlussveranstaltung nannte Markus Ruppnig, BSc MSc, Gesundheitsexperte der AUVA, ein Beispiel: Körperlich schwere Tätigkeiten werden vermehrt von Maschinen übernommen, Bildschirmarbeit nimmt zu. Damit verändern sich Belastungen: Langes Sitzen am Computer kann zu Verspannungen führen und strengt die Augen an, was wiederum Fehlhaltungen begünstigt. Tipps für Bildschirmarbeit bietet der AUVA-Podcast „Sicher digital sehen“.

Der Vortrag von DI Robert Fischer-Schwarz, Maschinensicherheitsexperte der AUVA, befasste sich mit dem Zusammenhang von Safety, Security und künstlicher Intelligenz (KI). Einfach erklärt, geht es bei Safety um den Schutz des Menschen vor der Maschine, damit etwa die Fehlfunktion einer Maschine nicht zu einem Unfall führt. Bei Security soll die Maschine vor unerlaubtem Zugriff von Menschen – zum Beispiel vor Hackern:Hackerinnen – geschützt werden. Auch ein Angriff auf eine Maschine kann Unfälle verursachen.



© MTSTOCK STUDIO/ISTOCK

Mensch vor Maschine schützen – aber auch umgekehrt

Alle Informationen zum Thema Digitalisierung gibt es unter

▸ **auva.at/digitalisierung**

▸ **plattform-industrie40.at**

Infos zu AUVAfit unter

▸ **auva.at/gesund-digital-arbeiten**

Peter Schwaighofer, BSc, Verkehrssicherheitsexperte der AUVA, gab einen Überblick über unterstützende digitale Systeme. Dazu zählen unter anderem sogenannte Wearables, bei denen am Körper getragene Sensoren zum Beispiel Herzfrequenz oder Hauttemperatur erfassen. Die AUVA verwendet das digitale Analysesystem Motion Capture, mit dem sich Belastungen bei Bewegungsabläufen, etwa beim Heben, aufzeichnen und analysieren lassen. Beim ebenfalls von der AUVA eingesetzten Eye Tracking zeichnen auf einer Brille angebrachte Kameras die Bewegungen der Pupille auf – man erkennt, wohin beispielsweise ein:e Staplerfahrer:in blickt und was er:sie möglichweise übersieht. Virtual-Reality-Brillen werden für sichere Schulungen, etwa an der Formatkreissäge, genutzt.

Unterstützungsangebote

AUVA-Kampagnenleiterin Marie Jelenko zog Bilanz über die AUVA-Digitalisierungskampagne und gab einen Ausblick auf zukünftige Unterstützungsangebote der AUVA im Bereich Digitalisierung. Bestehende Tools werden weiterhin für Betriebe kostenlos nutzbar sein, etwa die vielfältigen auf der AUVA-Website zugänglichen Online-Evaluierungstools der AUVA und der AUVA-Altersstrukturcheck, der derzeit überarbeitet wird. Merkblätter zu diversen Themen der Digitalisierung und Prävention oder die Broschüre „Chatbots im Arbeitsschutz“ der AUVA sind weiterhin kostenlos verfügbar. Ein internationales Nachfolgeprojekt unter Leitung von AUVA und der deutschen BAuA führt das Thema fort und fokussiert auf die Kompetenzentwicklung für Präventivfachkräfte zur sicheren Nutzung von KI-basierten Chatbots im Arbeitsschutz.

Agnes Fessler, Mitarbeiterin der Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA), stellte das gemeinsam mit der AUVA durchgeführte Forschungsprojekt „Humanisierung digitaler Arbeit“ vor. Das Projekt setzte sich aus drei Betriebsfallstudien zusammen. Die Ergebnisse zeigen Herausforderungen und Bewältigungsstrategien, die mit spezifischen digitalen Arbeitsformen verbunden sind, auf. Betriebe setzten darauf aufbauend gemeinsam mit den Beschäftigten Maßnahmen, um Gesundheit und Motivation zu stärken. Auf Basis des Projekts wurde das AUVAfit-Angebot „Gesund digital arbeiten“ entwickelt, um psychosoziale Risiken digitaler Technologien zu reduzieren und Chancen besser zu nutzen. **(rp)** ■



© RONNY LISKER/RTS SALZBURG

Das Team des Digital Health Day 2026

DIGITAL HEALTH DAY 2026

Online-Gesundheitstag: Neue Energie

Ständige Erreichbarkeit, zu wenig Bewegung und ungesundes Essen können auf Dauer krank machen. Beim Digital Health Day 2026 unter dem Motto „Neue Energie“ gaben die Vortragenden Tipps, wie man die eigenen „Batterien“ wieder aufladen kann.

Paralympics-Sieger Günther Matzinger veranstaltete am 15. Oktober 2026 schon zum fünften Mal den Digital Health Day (früher „Austrian Health Day“). Mit Unterstützung der AUVA konnten wieder zahlreiche Unternehmen und ihre Mitarbeiter:innen online teilnehmen.

Stress vermeiden

Digitaler Stress war Thema des Vortrags von Daniela Ullmann. „Wir müssen lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern“, betonte die Expertin für digitale Balance und mentale Gesundheit. Viele Menschen versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen und auf jede eingehende Nachricht sofort zu reagieren. Sinnvoller ist es, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und nur dringende Anfragen gleich zu beantworten. Wer ständig unterbrochen wird, ermüdet schneller, macht mehr Fehler und braucht für seine Arbeit insgesamt länger.

Der Vitalpsychologe Dr. Bardia Monshi plädierte für mehr Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen. Oft verursachen nicht nur die eigentlichen Probleme Stress, sondern auch die ständigen Gedanken darüber. Es fühlt sich gut an, eine unbefriedigende Situation zu verbessern. Manchmal sollte man aber auch akzeptieren, dass sich nicht alles verändern lässt.

Sportler:innen als Vorbilder

Im Profisport achten Betreuer:innen darauf, dass die Athleten:Athletinnen ausgewogen essen, sich nach dem Training ausreichend erholen und genügend schlafen. Arbeitnehmer:innen sollten sich daran ein Beispiel nehmen, riet der Sportmediziner Dr. Lutz Graumann. Wer den Tag mit ein paar Minuten Bewegung beginnt, gezielt Pausen einplant, abends nur eine leichte Mahlzeit zu sich nimmt und vor dem Schlafengehen auf das Handy verzichtet, unterstützt die eigene Leistungsfähigkeit und fördert die Regeneration.

Nicht immer gelingt alles auf Anhieb. Radprofi Philipp Kaider, Sieger des Radrennens „Race Across America“, empfahl, Scheitern nicht als Versagen zu sehen, sondern als Chance, daraus zu lernen. Statt aufzugeben, sollte man überlegen, was man beim nächsten Versuch besser machen könnte. Mentale Stärke bedeutet für Kaider auch, sich selbst Fehler zu erlauben: „Ich weiß, dass ich scheitern darf.“

Bunt essen

Ein gesunder Darm ist nicht nur für das Immunsystem wichtig, sondern beeinflusst auch die Stimmung, den Schlaf und den Umgang mit Stress. Um das Darmmikrobiom zu stärken, setzt die Ernährungswissenschafterin Dr.in Simone Kumhofer auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie fermentierten Produkten wie Joghurt oder Sauerkraut. Ihr Tipp: „bunt essen“ und möglichst viele verschiedene Lebensmittel wählen. Hochverarbeitete Produkte sollte man dagegen meiden.

Gesunde Mitarbeiter:innen

Beim „BGM-Talk“ diskutierten Experten:Expertinnen, wie Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in der Praxis umgesetzt werden kann. Wesentlich ist dabei, auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter:innen einzugehen, damit die Angebote auch angenommen werden. DI Klaus Wittig, Leiter der Sicherheitstechnischen Prüfstelle der AUVA, sieht im AUVA-Gütesiegel „sicher und gesund arbeiten“ ein hilfreiches Werkzeug, um zu prüfen, was im Betrieb bereits für die Gesundheit getan wird und wo noch Verbesserungsbedarf besteht. **(rp)** ■

SICHERE REINIGUNG

Sauber arbeiten, gesund bleiben



Gute Reinigung braucht mehr als saubere Ergebnisse. Sie braucht Bedingungen, unter denen auch jene gesund bleiben können, die täglich für Sauberkeit sorgen.

Saubere Büros, hygienische Sanitärräume, gepflegte Stiegenhäuser oder sichere öffentliche Bereiche fallen meist erst dann auf, wenn sie fehlen. Dass dahinter Menschen stehen, die Tag für Tag körperlich fordernde Arbeit leisten, bleibt oft unsichtbar, denn viele Reinigungskräfte arbeiten früh am Morgen oder spät am Abend, unter Zeitdruck und häufig dann, wenn andere Beschäftigte nicht mehr im Gebäude sind.

Genau hier setzt das Projekt „Saubere Sache: Mit Sicherheit und Gesundheit Reinigungsarbeit gestalten“ im Rahmen der Österreichischen ArbeitnehmerInnenschutzstrategie (ÖAS) an. Es will Reinigungsarbeit stärker ins Blickfeld rücken, Gesundheitsrisiken reduzieren und passende Präventionsmaßnahmen aufzeigen.

Vielfältige Belastungen

Rund 63.000 Menschen arbeiten in Österreich in der Reinigungsbranche. Etwa 70 Prozent sind Frauen, ähnlich hoch ist der Anteil Beschäftigter mit Migrationshintergrund. Rund 60 Prozent arbeiten in Teilzeit. Die Arbeitszeiten prägen den Alltag stark. Viele Gebäude werden gereinigt, bevor der reguläre Betrieb beginnt oder nachdem die Belegschaft gegangen ist. Für Reinigungskräfte bedeutet das oft kurze Einsätze, geteilte Dienste und lange Unterbrechungen. Das erschwert die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und sorgt zugleich dafür, dass Reinigungspersonal für viele kaum sichtbar bleibt. Diese Unsichtbarkeit ist nicht nur eine Frage der Wertschätzung. Sie kann auch zum Sicherheitsproblem werden. Wer in Gebäuden anderer Unternehmen arbeitet, muss wissen, welche Gefahren dort bestehen, welche Bereiche besonderen Schutz erfordern und wie im Notfall zu handeln ist.

Auch das Spektrum möglicher Gesundheitsrisiken ist breit und reicht von Rutsch- und Sturzgefahren, dem Arbeiten auf Leitern und mit Maschinen bis hin zu körperlichen Belastungen durch häufiges Bücken, ungünstige Körperhaltungen, Heben und Tragen sowie sich ständig wiederholende Bewegungen. Reinigungs- und Desinfektionsmittel können Haut und Atemwege belasten. Besonders Feuchtarbeit beansprucht die natürliche Schutzbarriere der Haut. In einer Branche mit vielen unterschiedlichen Erstsprachen reicht es zudem nicht, Sicherheitsinformationen lediglich auszuteilen. Entscheidend ist, ob sie tatsächlich verstanden und im Arbeitsalltag umgesetzt werden können.

Arbeitsschutz ist auch Organisation

Sichere Reinigung braucht gute Organisation. Hoher Kostendruck und knapp bemessene Arbeitszeiten können sicheres und ergonomisches Arbeiten erschweren. Tagreinigung sowie Qualitäts- und Sozialkriterien bei Ausschreibungen können die Arbeitsbedingungen verbessern.

Die Arbeitsinspektion hat 2026 Reinigung und Hausbetreuung österreichweit in den Fokus genommen. Geprüft wurden unter anderem Arbeitszeit, Gefahrstoffe, Schulungen, Ergonomie und Notfallregelungen. Am 12. November 2026 findet dazu in Wien die AUVA-Veranstaltung „Saubere Sache“ mit Themen rund um Arbeitszeit, Belastungen und Prävention statt. **(jst/rh)** ■

Weitere Infos

Mehr zur Initiative der Arbeitsinspektion unter
▸ **bit.ly/4rrKyxX**

Mehr zum Arbeitsschutz in der Reinigung
▸ **bit.ly/4yTvk7x**

Leitfaden für Reinigungskräfte, Objektleiter:innen und Auftraggeber:innen
▸ **bit.ly/4As1W9V**

Checkliste zur Selbstüberprüfung: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Reinigungsgewerbe
▸ **bit.ly/4iKusgO**

Antworten zu Fragen des Hautschutzes
▸ **shorturl.at/SgtPu**

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Reinigungsarbeit: Den Abend zum Tag machen

Arbeit zu den Tagesrandzeiten und geteilte Dienste sind verbreitete Arbeitszeitformen in der Reinigungsbranche. Die Folgen sind Erschöpfung, Einschränkungen im Sozial- und Familienleben und eine Form der „Unsichtbarkeit". Eine Alternative dazu ist Tagesreinigung.



Reinigungskräfte arbeiten, wenn andere bereits Feierabend haben

© CATLANE/ISTOCK

Bei geteilten Diensten versehen Beschäftigte eine Schicht am Morgen und eine zweite Schicht am Nachmittag und Abend. Geteilte Dienste werden häufig in Dienstleistungsbranchen verwendet, um Arbeitstage mit unregelmäßigem Arbeitsanfall zu organisieren. Sie sind neben der Büroreinigung auch in der mobilen Pflege und Betreuung, in der Gastronomie und bei Buslenkern:-lenkerinnen verbreitet.

Folgen für Familie, Erholung, Unfallrisiko

In unserer Forschung haben wir geteilte Dienste und Tagesrandarbeitszeiten in der österreichischen Reinigungsbranche untersucht. Das Ergebnis: Diese Arbeitszeiten greifen tief in das Leben Beschäftigter ein. Manche Reinigungskräfte versehen täglich geteilte Dienste. Das bedeutet, dass sie sowohl früh aufstehen als auch spät heimkommen. Dadurch ist es schwierig für sie, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Auch auf das Familienleben haben diese Arbeitszeiten gravierende Auswirkungen: Mitunter sehen Familienmitglieder einander unter der Woche nur wenig. Hinzu kommt, dass der ständige Wechsel zwischen Erwerbsarbeit, Haus- und Sorgearbeit sowie Freizeit für Körper und Psyche herausfordernd ist. Erschöpfung ist die Folge. Forschung aus Schweden zu Buslenkern:-lenkerinnen hat zudem gezeigt, dass geteilte Dienste mit erhöhten Unfallrisiken einhergehen.

Die Alternative: Tagesreinigung

Eine Alternative zu Randzeiten und geteilten Diensten ist Tagesreinigung. Hier arbeiten Beschäftigte zu den gleichen Zeiten wie andere Gebäudenutzer:innen. Tagesreinigung kann für alle Beteiligten Vorteile haben: Für die Reinigungsunternehmen sind damit Erleichterungen bei der Arbeitsorganisation verbunden. Für das Kunden-:Kundinnenunternehmen kann durch Tagesreinigung besser auf aktuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Für die Reinigungskräfte schließlich verringert Tagesreinigung die Isolation und verbessert die Bedingungen für das Sozial- und Familienleben.

Herausforderungen der Tagesreinigung

Tagesreinigung bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Im Rahmen der Forschung wurden Reinigungskräfte interviewt und in deren Arbeitsalltag begleitet. Dabei konnten wir beobachten, dass das Reinigungspersonal von anderen Gebäudenutzern:-nutzerinnen mitunter ignoriert, bevormundet oder unfreundlich behandelt wird. Auch bestehen häufig Irrtümer dahingehend, was im Vertrag mit der Reinigungsfirma enthalten ist – und was nicht. Ein typisches Beispiel: Das Reinigungspersonal ist oft nicht beauftragt, den Geschirrspüler ein- und auszuräumen – das Büropersonal weiß das aber manchmal nicht. Dadurch entstehen Missverständnisse.

Tagesreinigung gut vorbereitet einführen

Wird Tagesreinigung eingeführt, ist daher zentral, dass die damit verbundenen Veränderungen allen Beteiligten deutlich kommuniziert werden. Wie lange dauert es, ein Büro zu reinigen? Wann werden welche Räume sauber gemacht? Was ist im Reinigungsvertrag enthalten, was nicht? Darüber sollte Transparenz hergestellt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, Reinigungskräfte auf den Kontakt mit anderen Gebäudenutzern:-nutzerinnen einzustellen. Die Einführung von Tagesreinigung sollte also gut vorbereitet sein. Dann können Beschäftigte, Kunden:Kundinnen und Unternehmen davon profitieren. **(ks)** ■

Autorin:
Prof. Dr.in Karin Sardadvar
UniUniversität Duisburg-Essen,
Institut für Soziologie
karin.sardadvar@uni-due.de

Weitere Informationen zur Veranstaltung der AUVA „Saubere Sache" unter:
▸ **auva.at/veranstaltungen/saubere-sache**



© DRAZEN ZIGIC/MAGNIFIC

Mehr zum Thema finden Sie im AUVA-Blog:
auva.at/blog/gewalt-am-arbeitsplatz

KOMMUNIKATION

Sprachlos. Und jetzt?

Was Betroffene und Beobachtende tun können, wenn Grenzen überschritten werden.

„Du bist mit solchen Sachen halt schnell überfordert." Oder: „Bei dem Outfit werden sich die Kunden heute freuen." Abwertende Kommentare, anzügliche Bemerkungen oder ein respektloser Tonfall: Grenzverletzungen am Arbeitsplatz passieren oft beiläufig. Viele Menschen reagieren in solchen Situationen nicht sofort. Sie sind überrascht, verunsichert oder schlicht sprachlos. Schweigen bedeutet jedoch nicht Zustimmung. „Grenzverletzungen anzusprechen ist oft mit der Sorge verbunden, dass daraus negative Konsequenzen entstehen könnten", sagt AUVA-Arbeits- und Organisationspsychologe MMag. Martin Unterkircher. Hinzu kommt die Sorge, als zu sensibel, humorlos oder als „Spaßverderber" wahrgenommen zu werden. Auch frühere Erfahrungen spielen eine Rolle, denn wer erlebt hat, dass Beschwerden nichts bewirken, wird beim nächsten Mal möglicherweise lieber schweigen.

Die ersten paar Sekunden

Wer von einer Grenzverletzung überrascht wird, muss nicht sofort die perfekte Antwort parat haben. Manchmal genügt ein kurzer Satz, um das Gesagte nicht einfach stehen zu lassen, eine Grenze sichtbar zu machen oder Zeit zu gewinnen.

Nicht nur eine Frage des Mutes

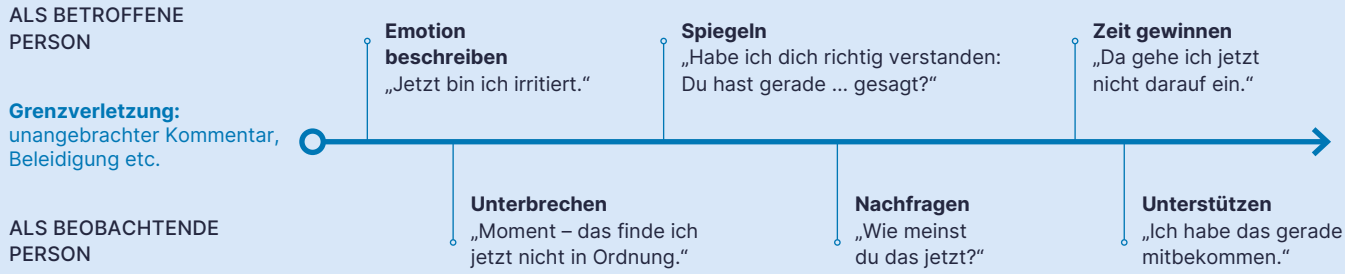
Ob Beschäftigte Grenzverletzungen ansprechen, hängt nicht allein von ihrer Persönlichkeit ab. Gerade wenn Übergriffe von Führungskräften oder Kollegen:Kolleginnen ausgehen, können Abhängigkeiten und gewachsene Dynamiken im Team eine Reaktion erschweren.

Unterkircher empfiehlt deshalb, sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen – und zwar nicht zwingend im eigenen Team. Wichtig ist die Verfügbarkeit von vertrauenswürdigen Ansprechpersonen, bei denen die Wahrscheinlichkeit gering ist, dass sie direkt oder indirekt in Grenzverletzungen involviert sind: Betriebsrat, Vertrauenspersonen oder andere Ansprechstellen im oder außerhalb des Unternehmens können helfen, einen Vorfall einzuordnen und weitere Schritte zu überlegen. **(mcp)** ■

Prävention:
Neue Herausforderungen, neue Lösungen
▸ **bit.ly/4xKiSGi**

AUVA-Checkliste
„Gewaltprävention":
▸ **bit.ly/4ycBmQw**

Beispielhafte Kommunikationsimpulse, wenn Ihnen die Worte fehlen:



ERGONOMIE

Raus aus der Überlastung: Lösungen für Pflegeberufe

Pflegekräfte leisten wertvolle Arbeit, sind dabei aber hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Wirksame Prävention gelingt nur, wenn kleine Hilfsmittel systematisch genutzt und ergonomische Maßnahmen konsequent umgesetzt werden.

Zwar sind Hilfsmittel und ergonomisches Arbeiten Teil der Ausbildung, doch Studien zeigen: Im stressigen Arbeitsalltag werden diese Inhalte oft nicht konsequent umgesetzt.[1] Dieser Theory-Practice Gap oder Skill Decay gefährdet unmittelbar die körperliche Sicherheit der Beschäftigten.

Akzeptanz entscheidet

Wie wirksam die Umsetzung sein kann, zeigen Studien der TU Dortmund (IfADo) und der BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege): Erst die Kombination aus ergonomischer Arbeitsweise und kleinen Hilfsmitteln reduziert die Druckbelastung um bis zu zwei Drittel – ein zentraler Baustein präventiven Arbeitsschutzes.

Antirutschmatten, Gleithilfen oder Mobilisationsgürtel sind kostengünstig, leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar. Sie reduzieren Scherkräfte, verhindern Schmerzen und unterstützen die Ressourcen der zu pflegenden Personen.

Voraussetzung für ihre Akzeptanz ist eine ausreichende Probephase, eine fundierte Schulung sowie die regelmäßige Überprüfung der Einsatztauglichkeit. Hilfsmittel müssen ausreichend und funktionsfähig verfügbar sein – und zwar dort, wo sie gebraucht werden.

Für eine nachhaltige Entlastung reicht die Bereitstellung von Hilfsmitteln allein jedoch nicht aus. Entscheidend ist ein ganzheitlicher Ansatz nach dem STOP-Prinzip, der technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen verbindet. Obwohl eine vollständige Substitution pflegerischer Tätigkeiten hier nicht möglich ist, können belastende Teilaufgaben durch den Einsatz technischer Hilfsmittel und ergonomischer Arbeitsverfahren deutlich reduziert werden:

- **Technisch:** konsequente Ausstattung mit geeigneten Hilfsmitteln.
- **Organisatorisch:** verbindliche Nutzungsvorgaben, regelmäßige Unterweisungen und eine Pflegeplanung, die Hilfsmittel in jede Mobilisations- und Transfermaßnahme einbindet.
- **Personenbezogen:** regelmäßiges Auffrischen ergonomischer Kompetenzen. Kinästhetische Techniken und ressourcenorientiertes Arbeiten reduzieren Belastungen und fördern die Selbstständigkeit der zu Pflegenden.

Verankerung im Pflegeprozess

Auch der Pflegeprozess liefert dafür eine klare fachliche Struktur: Bereits bei der Informationssammlung und Maßnahmenplanung können Hilfsmittel gezielt berücksichtigt werden, während die Evaluation zeigt, ob ihr Einsatz tatsächlich wirksam war. So wird der Pflegeprozess zur verlässlichen Grundlage, um Hilfsmittel systematisch und professionell im Arbeitsalltag zu verankern.

Eine gelebte Präventionskultur entsteht darüber hinaus durch kontinuierliche teaminterne Reflexion und die Nutzung vorhandener Ressourcen. Kurze, regelmäßige Gespräche im Team schaffen Raum, um Belastungen sichtbar zu machen, den Einsatz geeigneter Hilfsmittel einzufordern und sichere Arbeitsweisen selbstverständlich werden zu lassen.

Erst das Zusammenspiel aus gesetzlicher Evaluierung, konsequenter Maßnahmenumsetzung, ihrer Verankerung im Pflegeprozess und gelebter Präventionskultur kann die körperliche Beanspruchung nachhaltig reduzieren. Kleine Hilfsmittel spielen dabei eine Schlüsselrolle – einfach, wirksam und zentral, um Pflegekräfte aus der Überlastung zu führen. **(mr)** ■

1 vgl. Tambunan, 2024 und weitere)



Antirutschmatten, Gleithilfen oder Mobilisationsgürtel helfen mit, Scherkräfte zu reduzieren, Schmerzen zu verhindern und können die Ressourcen der zu Pflegenden unterstützen.

© M. RUPPNIG

ERGONOMIE

Gutes Licht, gute Arbeit



Beim Thema Ergonomie am Arbeitsplatz denkt man meist an die richtige Haltung, unterstützt durch passende Sitzmöbel und Arbeitsflächen sowie durch Hebe- und Tragehilfen. Aber auch Umgebungseinflüsse wie Lärm, Klima und Licht spielen eine wesentliche Rolle. Eine gute Beleuchtung trägt zu Wohlbefinden, Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit bei.

Der Arbeitsplatz soll sich an den Menschen anpassen, nicht umgekehrt – das ist eine Grundregel für die ergonomische Gestaltung der Arbeit. Damit das gelingt, müssen mehrere Faktoren zusammenspielen:

Die richtige Körperhaltung hilft, Beschwerden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorzubeugen. Arbeits- und Sitzhöhe müssen der Körpergröße entsprechen, ständig wiederholte Tätigkeiten und Zwangshaltungen sind zu vermeiden. Beim Heben und Tragen von Lasten sollte man Hilfsmittel einsetzen oder zu zweit arbeiten.

Ist man über längere Zeit hindurch einer körperlichen oder psychischen Belastung ohne entsprechende Erholungsphasen ausgesetzt, steigt das Erkrankungsrisiko. Abhilfe kann geschaffen werden durch Pausen und einzuhaltende Ruhezeiten, zudem darf die höchstzulässige Arbeitszeit nicht überschritten werden. Arbeitnehmer:innen müssen vor belastenden Umgebungseinflüssen wie Lärm, Hitze, Kälte, Strahlung, Dämpfen oder Stäuben geschützt werden. Ob das Umgebungsklima als angenehm empfunden wird, hängt von Faktoren wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Wärmestrahlung, Luftgeschwindigkeit (Zugluft) und körperlicher Aktivität ab.

Tages- und Kunstlicht

Ein oft unterschätzter Umgebungsfaktor ist die Belichtung (durch Tageslicht) und die Beleuchtung (durch Kunstlicht) am Arbeitsplatz. Damit eine gute natürliche Belichtung gegeben ist, sollten Arbeitsplätze in Fensternähe liegen. Vor Blendung durch Sonnenlicht schützen Jalousien, Rollos, Sonnenschutzfolien oder Tageslicht-Lenksysteme, mit denen die Stellung der Jalousien automatisch an den Sonnenstand angepasst wird.

„Tageslicht ist das wichtigste Licht. Reicht es nicht aus, muss es durch Kunstlicht ergänzt werden“, erklärt DI^{in} Gudrun Schach, Vorstandsvorsitzende der LTG und Lehrbeauftragte an der TU Wien, der Hochschule Campus Wien sowie der BOKU Wien. Für Arbeitsräume ist eine gleichmäßige, farbneutrale künstliche Beleuchtung vorgeschrieben. Bei Bedarf müssen Arbeitsplätze zusätzlich beleuchtet werden. Dabei sollte man auch auf eine altersgerechte Beleuchtung achten, da man mit zunehmendem Alter mehr Licht braucht, Kontraste nicht mehr so gut erkennen kann und leichter geblendet ist.

Störende Effekte

Haben Leuchten eine schlechte Qualität oder sind sie ungünstig angeordnet, kann es zu störenden Effekten wie zu großer Helligkeit bzw. Helligkeitsunterschieden, Flimmern oder Blendung kommen. Von direkter Blendung spricht man, wenn sich eine Leuchte in Blickrichtung befindet und gewisse Leuchtdichtengrenzen überschreitet. Indirekte Blendung entsteht durch Reflexion. Um sie zu verhindern, sollte man bei Arbeitstischen und Geräten helle Flächen vermeiden.

Flimmern bezeichnet zeitliche Schwankungen der Lichtintensität einer Lichtquelle. Das kommt bei älteren Leuchtstofflampen öfter vor, ist aber auch bei LED-Leuchten möglich. Flim-



© JLCO – JULIA AMARAL/ISTOCK

mernde Lampen sollten ausgetauscht werden, da sie zu Ermüdung, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen beitragen. Flimmerndes Licht kann auch die Wahrnehmung von Bewegungen verfälschen. Durch den Stroboskop-Effekt sieht es aus, als ob bewegte oder rotierende Teile stillstehen, sich langsamer oder in die Gegenrichtung bewegen würden. Nimmt man die Bewegung einer Maschine nicht richtig wahr, steigt die Unfallgefahr.

Lichtfarbe und Farbwiedergabe

Die Lichtfarbe beeinflusst, wie ein Raum wirkt. Warmweißes Licht schafft etwa in Restaurants oder Hotels eine behagliche Atmosphäre. Neutralweißes Licht eignet sich z. B. für Büros, weil es sachlich und gleichzeitig angenehm erscheint.

Die Farbwiedergabe innerhalb eines Raumes gibt Auskunft darüber, wie originalgetreu Farben im Licht einer Lichtquelle erscheinen. Bei bestimmten Tätigkeiten ist es notwendig, Farben unverfälscht zu erkennen. Johanna Stückler, BA, Vorstandsmitglied der Lichttechnischen Gesellschaft Österreichs (LTG), nennt ein Beispiel: „Die Farbwiedergabe ist für Grafikdesigner:innen wichtiger als auf einer Baustelle."

Bildschirmarbeitsplätze

Bei Bildschirmarbeit sind starke Helligkeitsunterschiede im Blickfeld zu vermeiden. Der Bildschirm, die Arbeitsfläche und die Umgebung sollten möglichst ausgewogene Helligkeitsverhältnisse aufweisen. Blendung lässt sich verhindern, indem man den Bildschirm im rechten Winkel zum Fenster aufstellt.

Ein oft unterschätzter Umgebungsfaktor ist die Belichtung (durch Tageslicht) und die Beleuchtung (durch Kunstlicht) am Arbeitsplatz. Damit eine gute natürliche Belichtung gegeben ist, sollten Arbeitsplätze in Fensternähe liegen.

Im Homeoffice ist es nicht so einfach wie im Büro, ergonomisch günstige Bedingungen herzustellen. „Am Küchentisch hat man meist nicht das richtige Licht", bringt Schach das Problem auf den Punkt. Für eine gleichmäßige Ausleuchtung am Arbeitsplatz sorgt am besten eine Stehleuchte.

Wer am Abend arbeitet, sollte Licht mit geringem Blauanteil bevorzugen, um Schlafprobleme zu vermeiden. Das gilt insbesondere für Computer, Tablets und Smartphones. Diese haben meistens einen integrierten Blaulichtfilter oder Nachtmodus, um den Blauanteil des Displays zu reduzieren.

Arbeitsplätze im Freien

In der Dämmerung und nachts benötigt man auch bei Arbeiten im Freien künstliche Beleuchtung, etwa auf Baustellen oder bei Ladetätigkeiten. Die Grundbeleuchtung sollte durch flächig verteilte, breitstrahlende Baustrahler oder blendarme Flächenleuchten sichergestellt werden. Für sicheres Arbeiten sind eine ausreichende Beleuchtungsstärke und eine gleichmäßige Ausleuchtung mit geringen Schlagschatten erforderlich. Bei Bedarf kann laut Stückler für Detailarbeiten eine Stirnlampe als Ergänzung verwendet werden. **(rp)** ■

Zusätzliche Angebote

Beratung und Ausbildung

Für gutes Licht am Arbeitsplatz müssen viele Faktoren beachtet werden, von der Auswahl geeigneter Leuchten bis zur Gestaltung des gesamten Raums.

Die AUVA führt Messungen am Arbeitsplatz durch, etwa von Beleuchtungsstärke oder Blendung, und berät zu möglichen Verbesserungen. Infos und Kontakte für Messungen finden Sie unter

▸ auva.at/praevention/sicher-arbeiten/beratung-und-messungen/ergonomie-klima-und-licht

Weitere Infos & Beiträge zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz finden Sie auch unter
▸ bit.ly/4yaFHUB

Schulungen und Veranstaltungen

Unterstützung bei der Planung von Lichtlösungen gibt es auch von der Lichttechnischen Gesellschaft Österreichs (LTG). Sie organisiert Schulungen und Veranstaltungen und bietet in Kooperation mit Austrian Standards eine Ausbildung zum:zur zertifizierten Lichttechniker:in an
▸ ltg.at

Der Podcast „Licht hören" behandelt Themen rund um Licht und Nachhaltigkeit **▸ ltg.at/podcast-licht-hoeren/**

INKLUSION

Arbeitsplatz-anpassungen für Barrierefreiheit

Arbeitsplatzanpassungen sollten nicht als reine Frage der Compliance verstanden werden, sondern als wichtiger Beitrag zur Sicherung von Fachkräften. Eine Befragung von myAbility.jobs zeigt, dass eine reizarme Arbeitsumgebung, Flexibilität und Offenheit wichtige Grundvoraussetzungen für Barrierefreiheit sind.

Menschen mit Behinderungen haben in Österreich einen gesetzlichen Anspruch auf angemessene Vorkehrungen am Arbeitsplatz (§ 6 Behinderteneinstellungsgesetz -BEinstG). Arbeitsplatzanpassungen sind aber mehr als eine rechtliche Pflicht. Wer qualifizierte Mitarbeitende gewinnen und halten will, gestaltet das Arbeitsumfeld so, dass alle ihre Leistung abrufen können, gerade angesichts des Fachkräftemangels.

Für Menschen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 Prozent fördert das Sozialministerium Anpassungen häufig finanziell. Betriebe ab 25 Beschäftigten sind verpflichtet, eine bestimmte Anzahl an Pflichtstellen zu besetzen, andernfalls wird die Ausgleichstaxe fällig. Jedoch sollten Anpassungen nicht nur der Gruppe von begünstigten Behinderten zur Verfügung stehen. Laut Eurostat (2024) berichten in Österreich 24,2 Prozent der Menschen im arbeitsfähigen Alter über langfristige gesundheitliche Einschränkungen, unabhängig von einem offiziellen Behindertenstatus.

Eine Befragung von myAbility.jobs unter 197 Jobsuchenden mit Behinderungen (Frühjahr 2025) zeigt, wo Unternehmen konkret ansetzen können. Ergonomische oder technische Hilfsmittel stehen dabei nicht an erster Stelle. Am häufigsten genannt wurden flexible Arbeitszeiten, Homeoffice sowie ruhige Arbeitsumgebungen oder Rückzugsräume – Rahmenbedingungen, die in vielen Unternehmen bereits bestehen und allen Mitarbeitenden nützen.

Mehr Aufmerksamkeit verdienen nicht sichtbare Behinderungen wie chronische Erkrankungen, Sinnesbeeinträchtigungen oder Neurodivergenz. Schätzungen zufolge sind rund 75 Prozent aller Behinderungsarten nicht sichtbar. Anforderungen von Betroffenen werden daher seltener mitgedacht, und das kann dazu führen, dass Betroffene unter Rechtfertigungsdruck stehen. Daher gilt es, Führungskräfte zu schulen, damit eine vertrauensvolle und sichere Arbeitsatmosphäre entsteht, die einen offenen Umgang mit Anforderungen an den Arbeitsplatz ermöglicht. Schon kleine Maßnahmen können viel bewirken: geeignete Beleuchtung, gute Raumakustik, Noise-Cancelling-Kopfhörer oder automatische Untertitel bei digitalen Besprechungen.

Im Idealfall lässt sich ein passendes Arbeitsmittel niederschwellig beschaffen, ohne dass Beschäftigte ihre gesundheitlichen Einschränkungen offenlegen müssen. Es empfiehlt sich Arbeitnehmende zu fragen, was sie benötigen, um ihre Arbeit optimal erledigen zu können, sodass immer das Potenzial im Fokus steht. Denn die Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Belegschaft zu erhalten oder sogar zu verbessern, ist das zentrale Anliegen von Barrierefreiheit und damit ein Eckpfeiler der Sicherung von Fachkräften.

Arbeitsplatzanpassungen sind letztlich weniger eine Frage von Compliance als von inklusiver Haltung. Eine inklusive Haltung kommt allen Mitarbeitenden und auch dem Erfolg des ganzen Unternehmens zugute. **(bh)** ■

Viele Behinderungsarten sind nicht sichtbar, daher werden die Anforderungen oft zu wenig berücksichtigt.



© STEFAN JOHAM.COM

myAbility bietet Schulungen und Beratung zu baulicher oder digitaler Barrierefreiheit sowie inklusiver Personalführung oder Rekrutierung. Über die Jobbörse www.myAbility.jobs können Unternehmen ihre Stellenausschreibungen direkt an die Zielgruppe Menschen mit Behinderungen richten.

Weitere Informationen unter: ▸ **myability.org**



Kanalreinigung wird von Aichinger seit mehr als 50 Jahren angeboten.

GOLDENE SECURITAS

Sicherheit für Mensch und Maschine

Mit einer Nominierung bei der Goldenen Securitas 2025 wurde Aichinger Kanal- & Prüfservice in der Kategorie „Innovativ für mehr Sicherheit“ belohnt. Mit diesem Sicherheitspreis werden von AUVA und WKO alle zwei Jahre Betriebe für besondere Maßnahmen zur Unfallverhütung ausgezeichnet.

Kanalreinigung und Abflusstechnik wird von Aichinger seit über 50 Jahren für Gemeinden, Reinhalteverbände, Unternehmen und private Haushalte angeboten. Das Unternehmen sorgt mit seinen Reinigungs-LKWs, die einsatzbereit rund 26 bis 36 Tonnen wiegen, für saubere Kanäle. Dabei liegen die Kanalsysteme nicht nur auf gut befahrbaren Verkehrswegen, sondern oft auch in unwegsamem und unbefestigtem Gelände.

Für ein gefahrloses Erreichen von Kanalrohren wurde daher von Aichinger Kanal & Prüfservice die sogenannte Schlauchanakonda entwickelt. Damit ist es möglich, große Distanzen zu überbrücken, um entlegene Kanaldeckel in unwegsamem Gebiet wie zum Beispiel auf Wiesen, Feldern oder Wäldern zu erreichen und sicher zu reinigen.

Sichere Reinigung von Kanalrohren

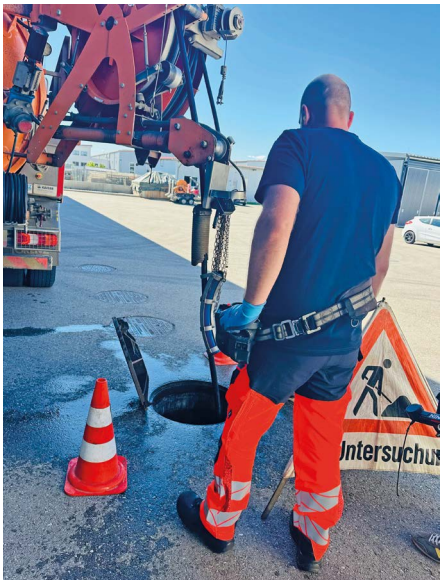
Die beiden Geschäftsführer sind stolz auf die Innovation der Schlauchanakonda, die ihrem engagierten Team die Arbeit beim Reinigen von Kanalrohren im unwegsamen Gelände maßgeblich erleichtert. Zum einen sind die Einsatzfahrzeuge sehr schwer und zum anderen birgt der Untergrund, der plötzlich nachgeben kann, ein besonders großes Risiko bei solchen Einsätzen. So besteht die Gefahr, dass das Fahrzeug kippt. Dies ist in der Vergangenheit schon passiert und der LKW musste mühsam geborgen werden. Derartige Zwischenfälle sind auch für das Einsatzteam sehr gefährlich. Zudem sind die Spülschläuche besonders schwer und stellen das Team vor Ort vor große ergonomische Herausforderungen.

Aus diesem Grund hat die Geschäftsführung eine Lösung für einen sicheren Umgang zur Reinigung von Kanälen entwickelt. Das Ergebnis ist dieser innovative Schlauchwagen, die Schlauchanakonda, die sich sehen lassen kann.

Mit dieser Innovation können – einzigartig in Österreich – große Distanzen bis zu einer Länge von 1.500 Meter überbrückt werden. Dabei schlängelt sich die Schlauchanakonda bis zu den entlegensten Kanaldeckeln vor. Bis zu 1.000 Meter 5/4-Zoll-Spülschlauch werden dabei direkt am Kanalspülkombi angeschlossen und versorgen die im Gelände befindliche Spülraupe mit Wasser. Die hydraulische Ab- und Aufwicklung des Schlauches entlastet das Bedienungspersonal. Somit muss von den Mitarbeitenden kein schweres Gerät in das Gelände gebracht werden, um eine effektive Kanalreinigung zu gewährleisten. Muskel-Skelett-Belastungen und Verletzungen, zum Beispiel an Füßen oder Armen, können in unwegsamem Terrain vermieden werden. Zusätzlich sind die Gefahren des Steckenbleibens oder Umkippens des LKWs und dadurch eine Gefährdung der Mitarbeitenden gebannt. **(asl)** ■



Geschäftsführer (re.) mit Einsatzteam vor Ort



Die Schlauchanakonda schlängelt sich bis zu entlegenen Kanaldeckeln vor.

BILDER © A. SEITZ-LUDWIG



Die Schutzklasse der Schnittschutzkleidung sollte zur verwendeten Kettensäge und zum geplanten Einsatz passen.

© R. REICHHART

SERIE: SICHERHEITSTECHNISCHE PRÜFSTELLE

Warum die richtige Kleidung so wichtig ist

Wer mit einer Kettensäge arbeitet, sollte nicht nur wissen, wie man sie richtig bedient, sondern auch die passende Schutzausrüstung tragen. Das gilt nicht nur für Forstarbeiter:innen oder Profis, sondern auch beim Brennholzschneiden im eigenen Garten.

Eine Kettensäge arbeitet mit einer sehr schnell laufenden Kette. Kommt diese mit dem Körper in Kontakt, kann sie innerhalb von Sekundenbruchteilen tiefe Verletzungen verursachen. Schnittschutzkleidung schützt Beine und Füße: Spezielle Fasern können die schnell laufende Kettensäge stoppen und schwere Verletzungen verhindern.

Wie funktioniert eine Schnittschutzhose?

Eine Schnittschutzhose sieht oft wie eine Arbeitshose aus, enthält aber eine besondere Schutzschicht mit langen, reißfesten Fasern. Trifft die Kette der Kettensäge darauf, werden die Fasern herausgezogen, wickeln sich um die Kette und können sie stark abbremsen oder blockieren. So lässt sich verhindern, dass die Kette tief in das Bein eindringt. Eine Schnittschutzhose kann Verletzungen deutlich verringern, aber keinen vollständigen Schutz garantieren.

Auch Füße und Unterschenkel sind gefährdet. Spezielle Schnittschutzschuhe oder -stiefel besitzen daher verstärkte Bereiche, die den Kontakt mit der Kettensäge möglichst rasch stoppen sollen. Je nach Ausführung bieten sie zusätzliche Schutzfunktionen wie Zehenschutzkappen und stabile Sohlen. Ein Sicherheitsschuh ist deshalb nicht automatisch ein Schnittschutzschuh.

Leistungsklassen von Schnittschutz

Schnittschutzhosen und Schnittschutzschuhe werden in verschiedene Leistungsklassen eingeteilt. Diese Klassen geben, vereinfacht gesagt, an, mit welcher Geschwindigkeit der Schnittschutz geprüft wurde.

Klasse 1:	bis 20 m/s
Klasse 2:	bis 24 m/s
Klasse 3:	bis 28 m/s

Je höher die Klasse, desto höher war die Geschwindigkeit, bei der der Schutz getestet wurde. Für herkömmliche Anwendende ist vor allem wichtig, dass die Schutzklasse zur verwendeten Kettensäge und zum geplanten Einsatz passt. Beim Kauf sollte man deshalb ausdrücklich auf ausgewiesenen Kettensägen-Schnittschutz achten.

Worauf zu achten ist

Beim Kauf sollte man prüfen, ob die Kleidung eindeutig als Schnittschutzkleidung gekennzeichnet ist. Auch ein entsprechendes Prüfzeichen beziehungsweise die vorgeschriebene Kennzeichnung sollte vorhanden sein. Außerdem sollte die Kleidung richtig passen. Eine zu große oder zu kleine Hose kann beim Arbeiten unangenehm sein und die Bewegungsfreiheit einschränken. Gerade bei Schnittschutzhosen ist es wichtig, dass der geschützte Bereich tatsächlich dort sitzt, wo er sitzen soll. Deshalb sollte man beim Anprobieren darauf achten, dass die Hose weder zu kurz noch zu weit ist.

Was passiert nach einem Schnitt?

Nach dem Kontakt mit einer laufenden Kettensäge sollte eine Schnittschutzhose überprüft und meist ersetzt werden. Auch kleine äußere Schäden können bedeuten, dass die Schutzfasern im Inneren beschädigt sind. Abnutzung und unsachgemäße Reparaturen können die Schutzwirkung ebenfalls beeinträchtigen. Deshalb sollte Schnittschutzkleidung regelmäßig nach Herstellerangaben gepflegt werden. **(lp)** ■

Hier geht es zur Sicherheitstechnischen Prüfstelle der AUVA:
▸ auva.at/servicestellen/sicherheitstechnische-pruefstelle-stp

BEWEGUNG UND SPORT

3-Säulen-Routine für mehr Gesundheit



© ANDREYPOPOV/ISTOCK

AUVA-Blog
„In Bewegung bleiben!"
▸ **auva.at/blog/bewegungsuebungen**

Die meisten Belastungen im Arbeitsalltag sind unsichtbar, aber ständig präsent. Ständige Unterbrechungen, permanente Erreichbarkeit und fordernde Arbeitsaufträge aktivieren das autonome Nervensystem oft länger, als gesund wäre.

Atmung, Selbstfürsorge und Bewegung bilden gemeinsam ein wissenschaftlich belegtes Fundament, um Belastungen zu regulieren und die eigene Gesundheit aktiv zu schützen.

Atmung. Die Atmung ist das schnellste Werkzeug des Nervensystems und ist die einzige autonome Körperfunktion, die wir bewusst steuern können. Durch bewusstes, ruhiges und achtsames Atmen kann der Nervus vagus, auch „Ruhenerv" genannt, beeinflusst und das Nervensystem beruhigt werden. Stabilität, Sicherheit und Ruhe in „der eigenen Haut" können wieder hergestellt und gefestigt werden. Verlängertes Ausatmen stimuliert den Vagusnerv zusätzlich und reguliert Herzfrequenz, Muskeltonus und Stresshormone.

Selbstfürsorge. Sich um sich selbst zu kümmern, wird oft missverstanden und als „sich etwas gönnen" abgewertet. Dabei ist Selbstfürsorge ein klarer Gesundheitsfaktor im Umgang mit sich selbst, um Überlastungen, Fehlentscheidungen und chronischen Stress zu reduzieren. Es bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen, um nachhaltig arbeitsfähig und teamfähig zu sein und zu bleiben.

Bewegung. Eine neue Studie, veröffentlicht im Fachjournal „Nature Cardiovascular Research", ging dem Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten nach. Eine Erkenntnis daraus ist, dass bei Frauen mit (nur) 250 Minuten moderatem bis intensivem Sport pro Woche das Risiko für koronare Herzkrankheiten um rund 30 Prozent gesenkt werden kann, bei Männern kann der gleiche Effekt durch 530 Minuten körperliche Aktivität erzielt werden. Fakt ist: Bewegung senkt das Risiko für stressbedingte Herzereignisse, verbessert die Herzfrequenzvariabilität (HRV) und dient als wirksamer Schutzfaktor gegenüber erhöhten Belastungen, denen unser Organismus ausgesetzt ist.

AUVA-Bewegungstipps auf YouTube
▸ **bit.ly/3Yqdutk**

3-Säulen-Routine für den Arbeitsalltag

Die 3-Säulen-Routine verbindet diese drei Faktoren in Form von Atemfokus, Körpercheck und Herzbewegung. Sie ist sofort einsetzbar und unterstützt in der Erhaltung von Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit.

So funktioniert sie:
Atemfokus: Richte deinen Fokus 4 Atemzüge lang auf die Atmung – (lange Ausatmung).

Körper-Check – 20 Sekunden:
Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Nimmst du Spannung wahr? Wie fühlt sich das an? Halte kurz inne.

Herzbewegung – 40 Sekunden:
Mobilisation für Schultern, Brustkorb und Beine, lockere deinen Körper und aktiviere kurz das Herz-Kreislaufsystem.
→ Eine Minute, die Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit stärkt!

Gesundheit entsteht nicht durch große Veränderungen, sondern durch regelmäßige kleine Impulse, die das Nervensystem stabilisieren, das Herz schützen und dabei unterstützen, in der eigenen Kraft zu bleiben. **(ms)** ■



© IGNATIEV/ISTOCK

FORSCHUNG

Verletzten Nerven neue Wege zeigen

Manchmal genügt ein Moment. Die Hand gerät an die Kreissäge, oder ein Finger wird von einer Maschine gequetscht. Dass etwas nicht stimmt, melden uns unsere Nerven sofort und leiten den Schmerz binnen eines Sekundenbruchteils ans Gehirn weiter.

So unangenehm er ist, Schmerz ist eines unserer wichtigsten Warnsignale. Doch bei schweren Verletzungen können die Nerven selbst Schaden nehmen – mit Folgen, die weit über den Moment des Unfalls hinausreichen.

Periphere Nervenverletzungen gehören zu den häufigsten und besonders einschneidenden Folgen von Arbeitsunfällen. Gerade an den Händen können sie den Alltag massiv beeinträchtigen: Greifen, Schreiben, Tippen und mehr werden schwierig oder unmöglich, anhaltende Schmerzen können ebenso die Folge sein wie der völlige Verlust von Empfindungen. Die Neuroregenerationsgruppe am Ludwig Boltzmann Institut für Traumatologie, dem Forschungszentrum in Kooperation mit der AUVA (LBI Trauma), untersucht unter der Leitung von David Hercher, PhD, wie sich geschädigte Nerven möglichst gut wiederherstellen lassen.

Periphere Nervenverletzungen gehören zu den häufigsten und besonders einschneidenden Folgen von Arbeitsunfällen. Gerade an den Händen können sie den Alltag massiv beeinträchtigen.

Goldstandard aus den 1960ern

Periphere Nerven verbinden Gehirn und Rückenmark mit dem Rest des Körpers. In ihnen verlaufen gebündelt die Nervenfasern, sogenannte Axone. Sie sind von einer schützenden Myelinschicht umgeben, die ähnlich wie die Isolierung eines Kabels eine schnelle und zuverlässige Signalweiterleitung ermöglicht.

Wird ein Nerv vollständig durchtrennt, ist diese Verbindung unterbrochen. Kleine Defekte lassen sich mikrochirurgisch direkt wieder verbinden. Fehlt jedoch ein größeres Stück, etwa weil die Enden sich zurückgezogen haben, müssen die

nachwachsenden Axone eine Lücke überwinden und wieder den Weg zum richtigen Ziel finden.

Der Goldstandard dafür hat sich seit den 1960er-Jahren kaum verändert. Typischerweise wird ein sensorischer Nerv aus dem Unterschenkel entnommen und als körpereigene Brücke eingesetzt. Bis zu 30 oder 40 Zentimeter Nerventransplantat können so gewonnen werden. Es bringt neben der passenden Struktur auch Schwann-Zellen mit. Diese spezialisierten Zellen myelinisieren Nervenfasern und unterstützen sie bei der Regeneration. Der Nachteil des Eigentransplantats: Um einen Nerv zu reparieren, wird an anderer Stelle ein gesunder Nerv geopfert. Zudem ist das verfügbare Gewebe begrenzt.



© ROMAN FERRY

Dreamteam (v.l.): Die Zusammenarbeit von Carina Hromada, Andreas Teuschl-Woller (FH Technikum) und David Hercher (LBI Trauma) sorgte bereits 2023 für Aufsehen. Damals gewannen sie den Futurezone Award in der Kategorie „Health Tech" für ihren MagneTissue-Bioreaktor, der es sogar in eine Folge der Science-Busters schaffte.

Eine Brücke aus Seide

Eine mögliche Alternative sind Nervenleitschienen: kleine Röhrchen, die die Enden des verletzten Nervs verbinden und nachwachsenden Fasern den Weg weisen. Bei größeren Defekten stoßen sie bislang an ihre Grenzen. Im Inneren fehlt es unter anderem an Sauerstoff und Nährstoffen. Gewebe stirbt ab, bevor der Nerv die Lücke überwunden hat.

Die Neuroregenerationsgruppe arbeitet deshalb gemeinsam mit der FH Technikum Wien an Nervenleitschienen aus einem Material, das Menschen seit Jahrtausenden verwenden: Seide. Zum Einsatz kommt Seidenfibroin aus den Fasern des Seidenspinners Bombyx mori. Die Fasern werden zu Röhrchen verflochten und so verarbeitet, dass eine elastische Hülle entsteht, in deren Innerem der Nerv nachwachsen kann. Mit einem Laser bringen die Forschenden regelmäßig angeordnete Öffnungen in die Wand der Seidenröhrchen ein. Durch sie können Blutgefäße aus dem umliegenden Gewebe hineinwachsen.

Die Gefäße versorgen das regenerierende Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen, sind aber mehr als reine Versorgungsleitungen. Neu entstehende Blutgefäße geben Schwann-Zellen Orientierung, an denen sich wiederum die nachwachsenden Axone ausrichten können. Bevor ein Nerv seinen Weg durch die Lücke findet, bahnen sich also gewissermaßen die Blutgefäße den Weg.

Bei kürzeren Nervendefekten konnte die Forschungsgruppe bereits eine verbesserte Regeneration der Axone zeigen. Bei größeren Defekten reichte die zusätzliche Gefäßversorgung jedoch nicht aus. Eine gute Blutversorgung ist also wichtig für die Regeneration – allein genügt sie bei größeren Verletzungen aber nicht. Die Forschung geht weiter.


© LBG / MORITZ NACHTSCHATT

David Hercher, PhD, LBI Trauma

Signale am richtigen Ort

Einen weiteren Ansatz untersuchte Dr.in med. Mai Quyen Nguyen im Rahmen ihrer Dissertation in Herchers Team. Sie nutzte extrazelluläre Vesikel, kurz EVs: winzige, von Zellen abgegebene Partikel, die biologische Signale zwischen Zellen transportieren.

Für die Neuroregeneration wurden die EVs so verändert, dass sie besonders gut an Laminin binden. Dieses Protein findet sich in der Umgebung regenerierender Nerven und spielt eine wichtige Rolle für Schwann-Zellen und Nervenfasern. Die Vesikel sollen dadurch bevorzugt dort wirken, wo der Nerv gerade versucht, sich zu regenerieren. Erste Ergebnisse zeigen bereits positive Effekte: Unter anderem verbesserten sich in präklinischen Studien Greifkraft und Muskelmasse in der Heilungsphase.

Der lange Weg über die Lücke

Dass das körpereigene Nerventransplantat nach mehr als 60 Jahren weiterhin Goldstandard ist, zeigt, wie schwierig es ist, seine Eigenschaften nachzubilden. Ein regenerierender Nerv braucht nicht nur eine Brücke, sondern Versorgung, Orientierung und die richtigen biologischen Signale.

Die Forschung am LBI Trauma setzt deshalb an mehreren Stellen an: Seide gibt den nachwachsenden Nervenfasern Struktur, Öffnungen verschaffen Blutgefäßen Zugang zum regenerierenden Gewebe und modifizierte EVs bringen biologische Signale gezielt dorthin, wo sie gebraucht werden. Langfristiges Ziel ist es eine Alternative zu einem körpereigenen Nerventransplantat zu finden, die die Nerven auch über größere Defekte hinweg bei der Regeneration unterstützt, ohne dafür an anderer Stelle eine neue Lücke schneiden zu müssen. **(cs)** ■

BERUFSKRANKHEITEN

Was tun gegen Asthma-Gefahr im Job?

Das berufsbedingte allergische Asthma (BK 1.6) ist eine der häufigsten durch Arbeit verursachte Atemwegserkrankungen, die nicht auf Krebs zurückzuführen ist. Die Krankheit startet meist unauffällig mit Reizungen der Augen und der oberen Atemwege.

Bei allergischem Asthma wird das Immunsystem auf allergisierende Stoffe in der Umwelt (Allergene, wie zum Beispiel Pollen, Tierhaare oder Mehlstaub) nach einem Kontakt sensibilisiert. Bei weiteren Kontakten kommt es zu einer überschießenden Aktivierung des Immunsystems.

Die Erkrankung beginnt häufig mit Reizungen der Augen und der oberen Atemwege. Typische Beschwerden sind Augenbrennen, wiederholtes Niesen, laufende Nase mit wässrigem Sekret sowie eine Behinderung der Nasenatmung. Später kommen Beschwerden der unteren Atemwege, wie Luftnot, pfeifende Atemgeräusche, Husten und Auswurf dazu. Wird der Kontakt mit dem auslösenden Stoff beendet, so bessern sich die Beschwerden.

Bleibt die Erkrankung unbehandelt oder wird sie nicht ausreichend behandelt, kann sich aus der zunächst noch vorrübergehenden Funktionsstörung eine dauerhaft bestehende Atemwegserkrankung entwickeln.

Gefahrenquellen in unterschiedlichen Berufen

Gefahrstoffe, die ein berufsbedingtes allergisches Asthma verursachen können, sind mit dem Gefahrenhinweis H334 („Kann bei Einatmen Allergie, asthmaartige Symptome oder Atembeschwerden verursachen“) gekennzeichnet. Hierzu zählen hoch- und niedermolekulare Allergene. Hochmolekulare Allergene sind überwiegend biologischen Ursprungs und umfassen bestimmte Eiweißstoffe, beispielsweise aus Mehl, Enzymen, Tieren oder Mikroorganismen. Niedermolekulare Allergene sind meist chemische Substanzen, wie beispielsweise Isocyanate oder Säureanhydride, zu finden unter anderem in KFZ-Betrieben, in der Elektroindustrie und auf Baustellen. Hochmolekulare Allergene verursachen insgesamt etwas häufiger ein berufsbedingtes allergisches Asthma als niedermolekulare Allergene.

Bleibt die Erkrankung unbehandelt, kann sich aus der zunächst noch vorübergehenden Funktionsstörung eine dauerhaft bestehende Atemwegserkrankung entwickeln.



© MILORAD KRAVIC/ISTOCK

So kann Prävention gelingen

Die wirksamste Präventionsmaßnahme ist die Verhinderung einer Sensibilisierung gegenüber allergieauslösenden Arbeitsstoffen. Grundlage der Prävention ist das STOP-Prinzip. Nach dem STOP-Prinzip haben die Substitution allergisierender Stoffe durch weniger sensibilisierende Stoffe oder Verfahren sowie technische Schutzmaßnahmen wie geschlossene Systeme oder wirksame Absaugungen Vorrang. Ergänzend kommen organisatorische Maßnahmen zum Einsatz, etwa die Begrenzung der Exposition. Hinzu kommt persönliche Schutzausrüstung, wie Atemschutz und Hautschutz.

Ein wesentlicher Baustein der Prävention ist die Unterweisung und Information der Beschäftigten über mögliche Wirkungen und Schutzmöglichkeiten. Besteht bereits ein berufsbedingtes allergisches Asthma, ist die rasche Beendigung der Exposition gegenüber dem auslösenden Allergen entscheidend. Je früher dies erfolgt, desto günstiger sind in der Regel Krankheitsverlauf und Prognose. **(go/ah)** ■

In den folgenden Ausgaben des Magazins ALLE!ACHTUNG! werden die häufigsten Berufskrankheiten (lt. Berufskrankheiten-Modernisierungs-Gesetz [BGBl. I Nr. 18/ 2024]) beschrieben und erklärt. Weitere Infos zu Berufskrankheiten finden Sie unter:

▸ auva.at/auva-ihre-leistungen/leistungen-auf-einen-blick/versicherungsschutz/berufskrankheiten

▸ auva.at/blog/schlagwort?keyword=Arbeitsmedizin%2C%20Berufskrankheiten



© INDUSTRYVIEW/ISTOCK

Über die weitere Umsetzung und mögliche Termine können interessierte Schulleitungen und Lehrkräfte hier anfragen:
▸ **jia@auva.at**

BERUFSBILDUNG: JUGENDLICHE IN AUSBILDUNG

Sicherheit vermitteln, Kompetenzen stärken

Wie wichtig es ist, junge Menschen frühzeitig für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu sensibilisieren, zeigt sich besonders in der Berufsbildung. Lehrkräfte übernehmen dabei eine zentrale Rolle: Sie vermitteln nicht nur fachliche Fertigkeiten, sondern schaffen auch die Grundlage für ein sicheres und gesundes Arbeitsleben.

Sicherheits- und Gesundheitsschutz sollen im Unterricht an Berufsschulen und berufsbildenden Schulen nicht nur theoretisch vermittelt, sondern auch praktisch verankert werden. Die AUVA unterstützt Lehrkräfte dabei mit drei praxisorientierten Lehrbehelfssammlungen: „Sicher und gesund durch die Arbeitswelt“, „Sicheres Arbeiten in der Metallbearbeitung“ und „Sicheres Arbeiten auf Baustellen“.

Die Materialien sind für den flexiblen Einsatz im Unterricht konzipiert und stehen den Lehrkräften kostenlos zur Verfügung. Ergänzend dazu werden im Rahmen des AUVA-Programms „Jugendliche in Ausbildung“ (JiA) fachtheoretische Fortbildungsmodule für Lehrkräfte in Metall- und Bauberufen angeboten. Ziel ist es, die Kenntnisse und Kompetenzen der Lehrkräfte im Bereich der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes zu erweitern und sie dabei zu unterstützen, dieses Wissen praxisnah an die Auszubildenden weiterzugeben.

Im Mittelpunkt stehen die Grundsätze der Unfallverhütung und das sichere Arbeiten in Metall- und Bauberufen. Die Wissensvermittlung wird durch praxistaugliche Präsentationen und pädagogisch entwickelte Lehrbehelfe unterstützt. Diese werden den Teilnehmenden kostenlos zur Verfügung gestellt und können unmittelbar im Unterricht eingesetzt werden. Inhaltliche Voraussetzung für die Teilnahme sind fachliche Kenntnisse aus Metall- und Bau-Fachrichtungen.

Das fachspezifische Modul für Metallberufe wurde am 5. Oktober 2026 im Rahmen einer schulinternen Lehrer:innenfortbildung an der HTL Wien West pilotiert. Auch das entsprechende Modul für Bauberufe soll diesen Herbst pilotiert werden.

Die Angebote der AUVA-Initiative „Jugendliche in Ausbildung“ wurden in Abstimmung mit dem Bildungsministerium, den Bildungsdirektionen und den Pädagogischen Hochschulen Österreichs entwickelt. **(aw)** ■



„Sicher und gesund durch die Arbeitswelt“:
▸ **bit.ly/3VK9vJ4**



„Sicheres Arbeiten in der Metallbearbeitung“:
▸ **bit.ly/4yc5uvm4**



„Sicheres Arbeiten auf Baustellen“:
▸ **bit.ly/4hnUFzk**

Holen Sie sich Wissen!



Sicheres und gesundes Arbeiten erfordert vielseitiges Wissen. Nutzen Sie das breit gefächerte Schulungsangebot der AUVA, um auf dem letzten Stand zu bleiben!

Die Angebotspalette reicht von Webinaren über Fachvorträge und eintägige Betriebsseminare bis zur siebenwöchigen Ausbildung zur Sicherheitsfachkraft.

Alle **AUVA-Schulungsangebote** finden Sie unter: **auvkurs.at**

Auswahl kommender Präsenzseminare

19.11.	Schweißen – es gibt noch immer was zu tun!	Wien
26.11.	Herstellervorschriften für Maschinen	Linz
01.–03.12.	Refresher für Sicherheitsfachkräfte	Graz
03.12.	Die CLP-Verordnung	Wien
03.12.	Risikobeurteilung von Maschinen	Wien
10.12.	Umbau von Maschinen	St. Pölten
14.–15.01.	Ausbildung zum:zur Laserschutzbeauftragten	Linz
15.01.	Auffrischung für Laserschutzbeauftragte	Linz
19.01.	Praktische Anwendung der Leitmerkmalmethoden	St. Pölten
27.01.	Herstellervorschriften für Maschinen	Linz

Auswahl kommender Webinare

09.11.	Resilienz – stärken Sie Ihre Widerstandskraft	
09.11.	Lärm in Bildungseinrichtungen	gratis
11.11.	Sicherheit und Gesundheit beim Arbeiten mit 3D-Druckern	gratis
17.11.	Tatort Lager – Richtige Lagerung und Abfüllen von Chemikalien	
17.11.	REACH und Arbeitnehmer:innenschutz	
18.11.	Grundregeln für sichere Forstarbeit	
19.11.	Digitale Arbeitsplanung und Simulation	gratis
20.11.	Raumakustik	
24.11.	Arbeitsmittelverordnung praktisch angewendet	

Hier geht's direkt zur Anmeldung:
auvkurs.at/portal/KursSuche

Während der Laufzeit der **AUVA-Präventionskampagne „Gemeinsam sicher digital“** (Digitalisierung) werden thematisch passende Präsenzseminare zum halben Preis sowie Webinare gratis angeboten.

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