AMD SALZBURG – ZENTRUM FÜR GESUNDES ARBEITEN

Arbeitsmedizin im Handel

Best Practice: Betreuung eines Konzernes im Lebensmittelhandel

SPAR Österreichische Warenhandels AG

Dr. med. Andrea Tögel, Samstag 26.9.2015
Jahrestagung der Österr. Gesellschaft für Arbeitsmedizin

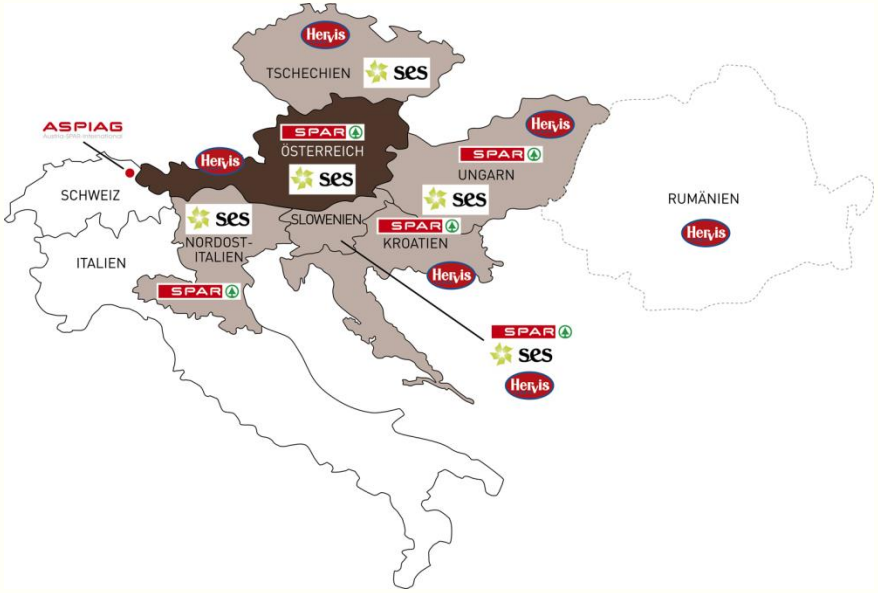
AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Inhaltsübersicht

I. Struktur SPAR im Überblick
II. SPAR Arbeitsmedizin mit Best Practice Beispielen
III. Gesundheitsinitiative im Überblick

I. SPAR im Überblick

- SPAR = Österreichisches Handelsunternehmen mit internationalen Agenden
- SPAR = SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR, Maximarkt
- SPAR = HERVIS, SES, ICS, Einzelhändler
- SPAR = TANN, Regio, Weingut Fels



Vom österreichischen Handelsunternehmen zum mitteleuropäischen Handelskonzern

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Unternehmen SPAR

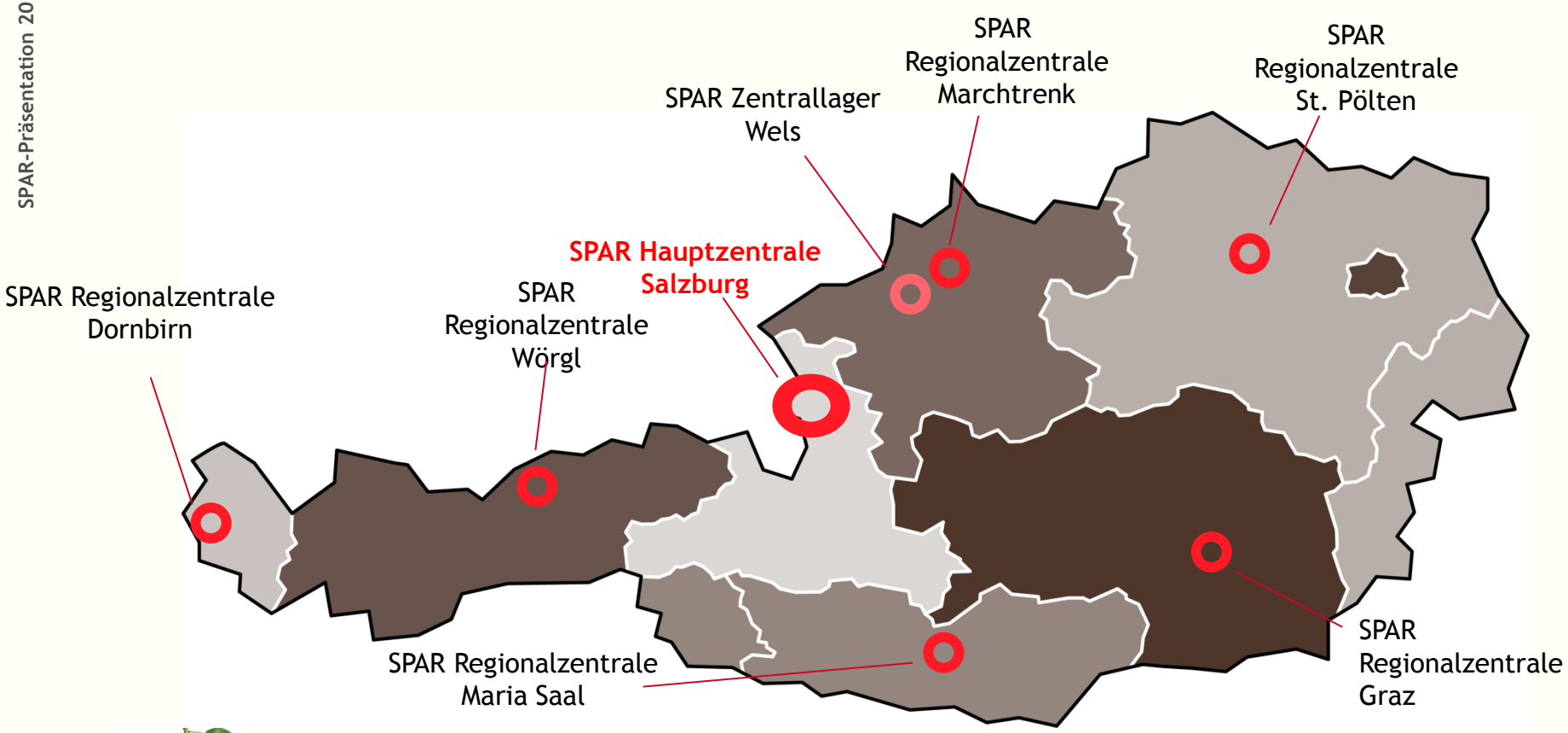
Familiengeführtes Unternehmen

- 1970: Zusammenschluss von 10 SPAR-Großhändlern zur SPAR Österreichische Warenhandels-AG

- SPAR ist das einzige österreichweit tätige Lebensmittelhandels-Unternehmen des Landes, das heute noch zu 100 Prozent in österreichischem Eigentum ist.

6 REGIONAL-ZENTRALEN

- Regionalzentralen: Betreuung und Belieferung der SPAR-Standorte der jeweiligen Region



II. SPAR Arbeitsmedizin

- Gesetzlicher Rahmen, darüber hinaus
- Angebote der Präventivmedizin und Allgemeinmedizin
- Einsatzbereich: SPAR Hauptzentrale, Zentralen HERVIS, SES, Märkte
- Gemeinsame konzernale Zielrichtung

Gesund bei SPAR

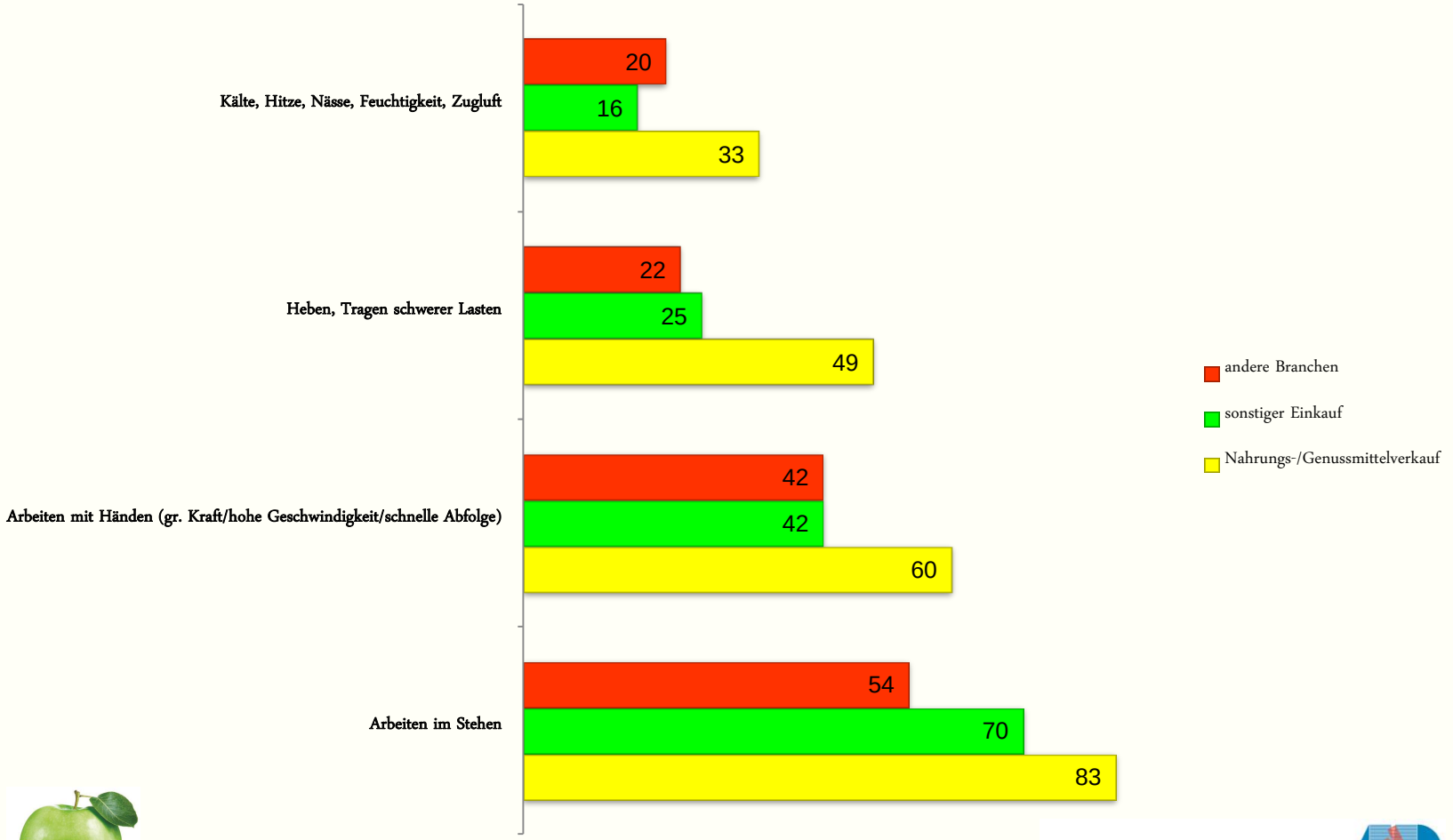
AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Arbeitsbedingungen im Einzelhandel

beschäftigungsstärkste Wirtschaftszweig mit einer Vielzahl von Veränderungen in den letzten Jahren

- ☞ **Atypische Arbeitszeiten**
- ☞ **Einzelhandel weiblich mit hoher Teilzeitquote**
- ☞ **Psychische Belastung**
- ☞ **Physische Belastung**

Häufig körperliche Anforderungen abhängig Beschäftigter im Vergleich (in %)



Quelle: baua: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Arbeitsmedizinische Herausforderungen Märkte

- Kassenarbeitsplätze
- Anlieferung vom Zentrallager
- Ergonomie
- Infektionsgefahr
- Hautschutz
- Sicherheit

Arbeitsmedizinische Herausforderungen

- Kassenarbeitsplatz

Arbeitsmedizinische Herausforderungen

- Anlieferung aus dem Zentrallager

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Arbeitsmedizinische Herausforderungen

- Infektionsgefahr

Gesundheit geht uns alle an

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

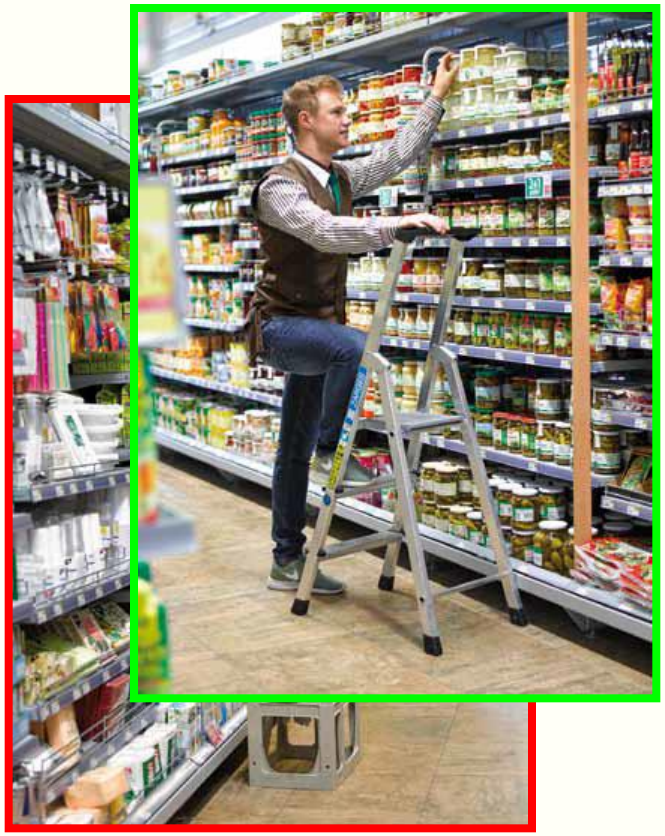
Arbeitsmedizinische Herausforderungen

- **Hautschutz**

- ☞Hautschutzprogramm
- ☞(Einmalhandschuhe)
- ☞Kälteschutzhandschuhe
- ☞Schnittschutzhandschuhe

Arbeitsmedizinische Herausforderungen

- Sicherheit



Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Hauptzentrale, Hervis Zentrale, SES

- Arbeitsmedizinische Begehungen (mit SFK und Haustechnik): laufende Anpassung des Arbeitsumfeldes
- Burn-Out Sensibilisierung
- Wiedereingliederungsmanagement
- Evaluierung psychischer Belastungen
- Sensibilisierung von Gesundheitsthemen

III. Unsere Gesundheitsinitiative

- „Gesund bei SPAR“ seit 2011
- Team Gesundheitskompetenz:

Dr. Renate Fellner-Färber
Konzernales Gesundheitsmanagement

„Gesundheit wünschen wir uns alle. Durch richtige Ernährung, viel Bewegung, ausreichende Entspannung und optimale Vorsorge können wir sie uns lange erhalten. Die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen und KundInnen liegt mir persönlich am Herzen.“

Dr. med. Andrea Tögel
SPAR Betriebsärztin

Vorsorge
„Gesunde Angebote geben den Mitarbeitern Impulse in Richtung eines gesunden Lebensstils. Vorsorge lohnt sich! Es ist nie zu spät, mit Gesundheit zu beginnen!“

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Struktur der Initiative

CHEFSACHE
Gesundheit ist Anliegen des Vorstandes und der Geschäftsführer

Gesundheitskompetenz
Dr. Fellner-Färber, Dr. Tögel

ORGANISATION
Infrastruktur
Schulung
Kommunikation

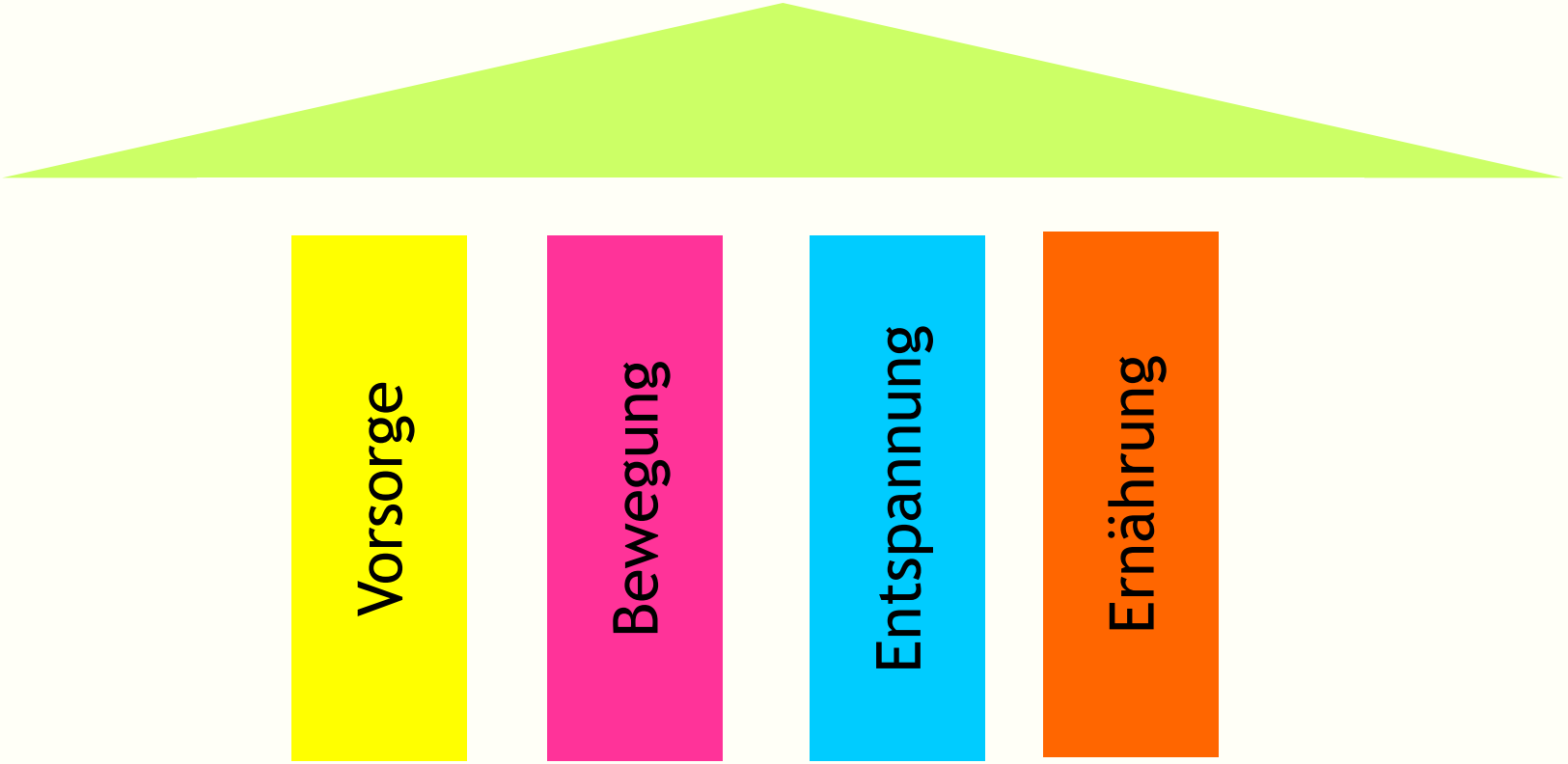
VERHALTEN
Angebote im Rahmen der 4 Säulen der Gesundheit

Gesund bei SPAR

GEWINN

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

4 Säulen der Gesundheit



Arbeitsmedizin plus Gesundheitsmanagement: Ein Gewinn für Alle!

1. Mitarbeitervorteil:

- Arbeitsplatzzufriedenheit
- Reduktion von Fehlbelastungen
- Lebensqualität
- Wertschätzung des Arbeitgebers

2. Unternehmensvorteil:

- zufriedene Mitarbeiter
- Kostenoptimierung
- Verbessertes Image
- Wettbewerbsvorteile

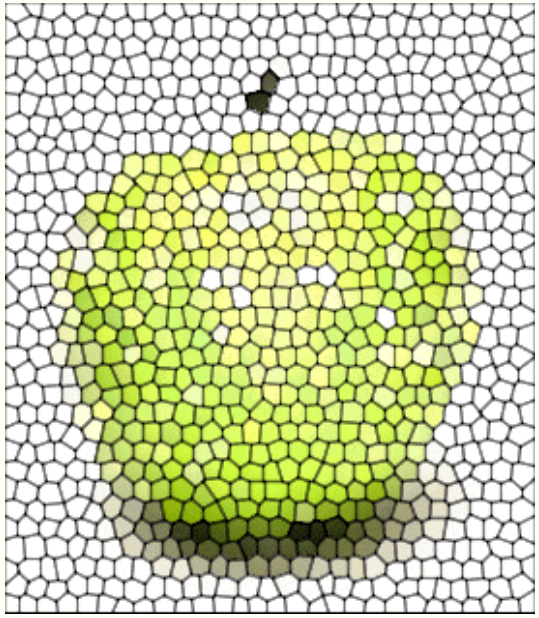
3. Kundenvorteil:

- Gesundheit wird authentisch
- Freude am Einkaufen bei Spar
- Umsatzplus

**Studie IHS: Umfassende Gesundheitsförderungs-Maßnahmen reduzieren Fehlzeiten und Kosten zwischen 12-36%, und bringen darüber hinaus weitreichende volkswirtschaftliche Vorteile.*

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Zielsetzung



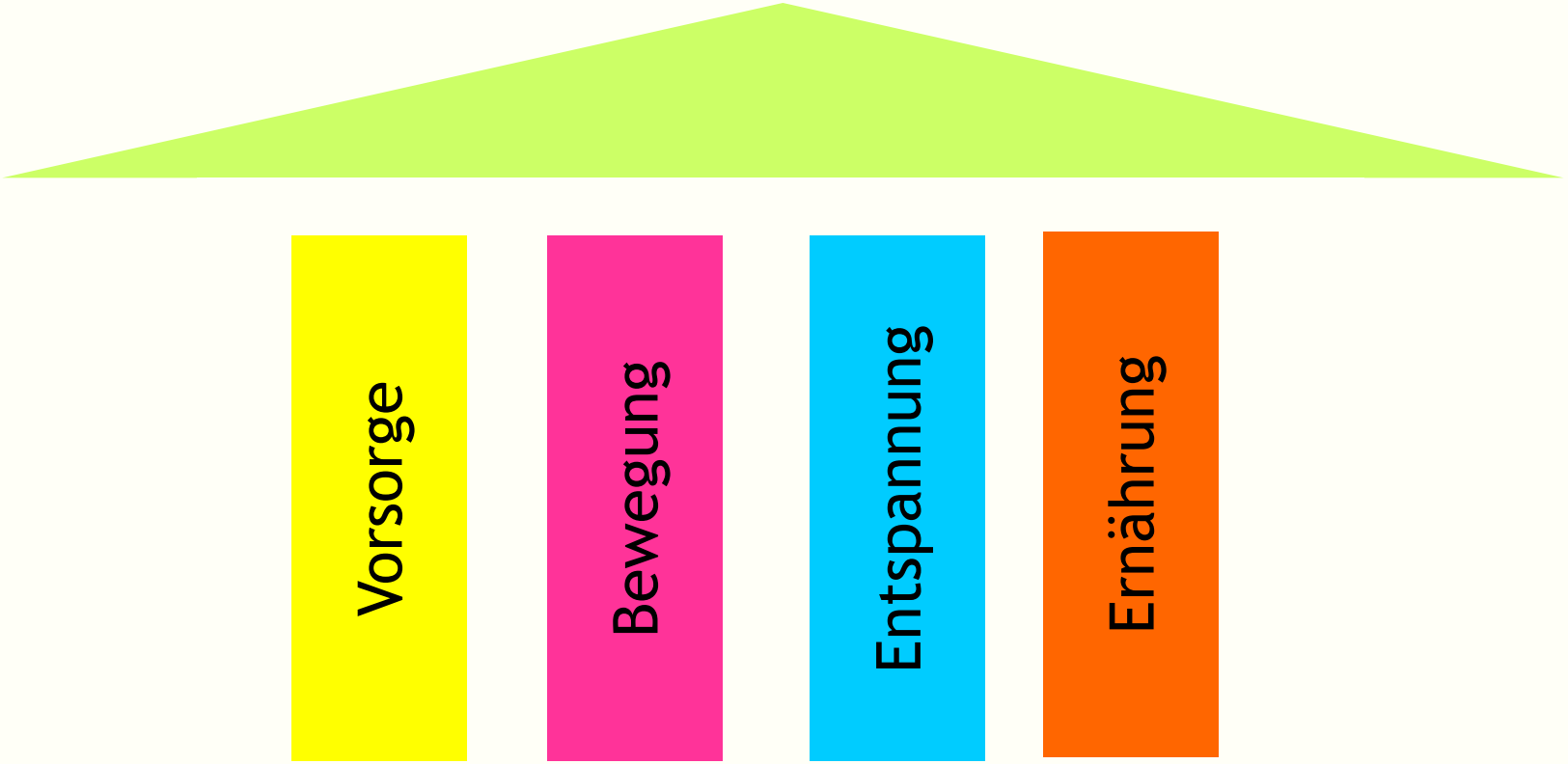
Transformation
zur
Nummer 1

Erfolgreich 2011 gestartet, laufend weiterentwickelt….

Infrastruktur Anpassungen

- Erweiterung der sanitären Räumlichkeiten
- Erweiterung eines Therapieraumes
- Einführung eines Gesundheitsausweise
- Einführung einer Gesundheits-App
- Programmierung eines komfortablen Anmeldesystems durch die IT

4 Säulen der Gesundheit



Vorsorge

- Melanomvorsorge
- Venenscreening
- Schlaganfallvorsorgeuntersuchung
- Blutdruckscreening mit Stresstest
- COPD-Screening
- Impfprogramme

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Bewegung

- Kooperation mit externen Partnern wie
  - ☞AVOS
  - ☞ASKÖ
  - ☞Uniqa
- Interne Maßnahmen

SPAR Monday Fun Run

Deine Gesundheit liegt in Deiner Hand.

Bewegung ist wichtig. Sie ist neben Ernährung, Entspannung und Vorsorge eine der 4 Säulen deiner Gesundheit.

Bewegung

Ein entspannter Lauf zwischendurch bringt Körper und Geist wieder in Schwung! Der SPAR Lauftreff bietet Dir hierzu eine gute Gelegenheit!
Startbereit: Jeden Montag 12:30 Uhr in der Tiefgarage.

Dauer: 45', **Kontakt:** renate.fellner-faerber@spar.at
Intensität: Plaudern, Entspannen, Sauerstoff tanken!

Ab sofort werden unter dem Dach „SPAR setzt Zeichen" im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements "Gesund bei SPAR" gezielt Maßnahmen und Aktivitäten für Mitarbeiter angeboten.

Dr. med. Andrea Tögel SPAR Betriebsärztin | Dr. Renate Fellner-Färber Konsenuales Gesundheitsmanagement

Kontakt: gesund@spar.at

Donnerstag ist Liftfreier Tag

Deine Gesundheit liegt in Deiner Hand.
Bewegung ist wichtig. Sie ist neben Ernährung, Entspannung und Vorsorge eine der 4 Säulen deiner Gesundheit.

Bewegung

Stiegensteigen bringt dich in Schwung! Du trainierst nicht nur Dein Herz-Kreislaufsystem, kräftigst deine Muskeln rund um Gesäß, Oberschenkel und unterer Rücken, sondern verbrennst auch noch jede Menge an Kalorien!

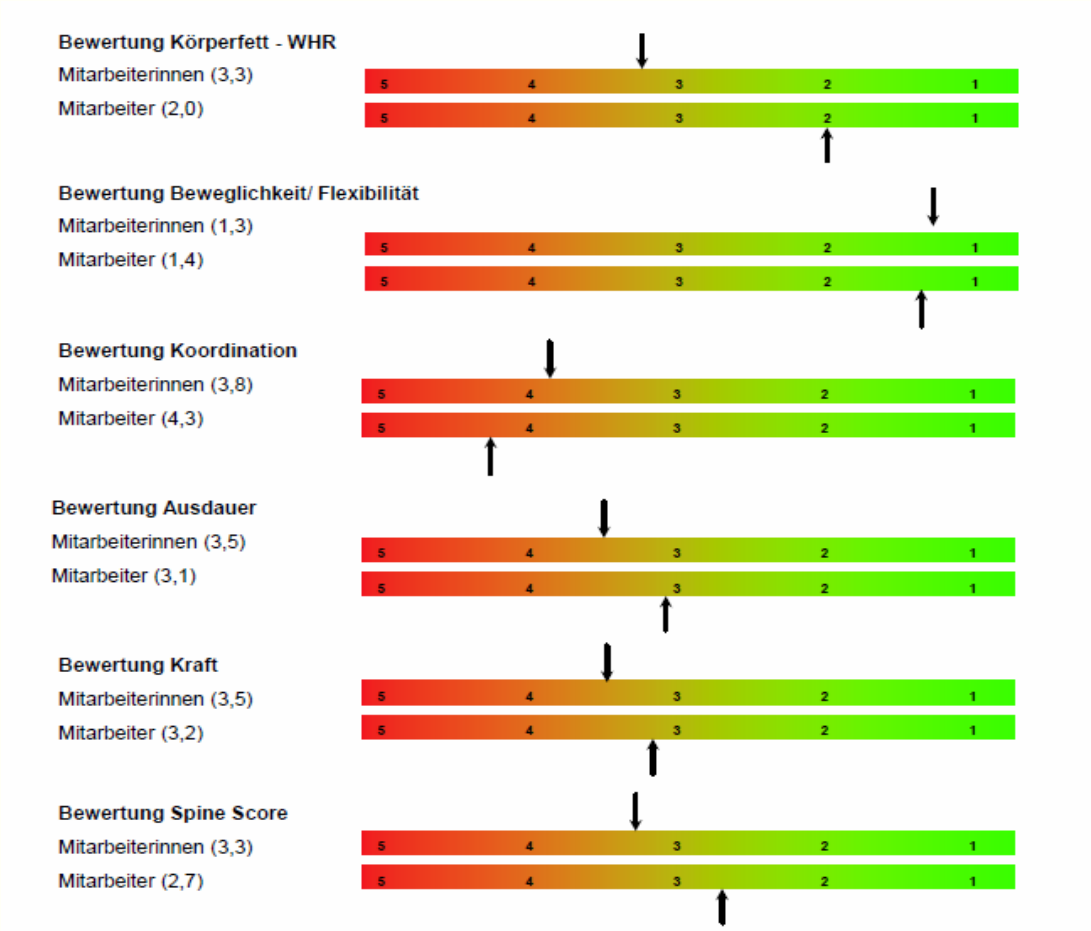
Jeden Donnerstag, manchesmal mit Belohnung, jede Stiege deiner Wahl.
Übrigens: Für deine Gesundheit kannst du auch jeden anderen Tag zu deinem persönlichen liftfreien Tag erklären!

Ab sofort werden unter dem Dach „SPAR setzt Zeichen" im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements "Gesund bei SPAR" gezielt Maßnahmen und Aktivitäten für Mitarbeiter angeboten.

Dr. med. Andrea Tögel SPAR Betriebsärztin | Dr. Renate Fellner-Färber Konsenuales Gesundheitsmanagement

Kontakt: gesund@spar.at

Uniqa Auswertungsprofil



Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Entspannung

- Jacobson
- Autogenes Training
- Shiatsu
- Massage Angebote

Ernährung

- Entwicklung vitaler Gerichte mit Johanna Maier für Restaurant u. Bistro
- Grander Wasserspender
- Ernährungsmedizinische Beratungen
- Positionierung im wissenschaftlichen Ernährungsbeirat

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Ernährungsirrtümer aufgedeckt

1. Fett macht fett

Falsch! Der Körper braucht Fett. Rund 30 Prozent aller Kalorien sollten aus fetthaltigen Lebensmitteln kommen – im Schnitt etwa 70 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Gesunde, ungesättigte Fettsäuren stecken z. B. in Oliven, Walnüssen oder Fisch.

2. Margarine ist besser als Butter

Falsch! Margarine galt lange als gesünder, da sie aufgrund ihrer pflanzlichen Fette weniger Cholesterin und Kalorien enthält. Im Gegensatz zu Butter ist sie aber kein reines Naturprodukt. Wie gesund das Streichfett ist, hängt wesentlich von dem verwendeten Öl sowie dem Anteil an schädlichen Transfettsäuren ab, die durch Erhitzen entstehen.

3. Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit

Falsch! Kaffee wirkt durch das enthaltene Koffein harntreibend, sodass wir nach einer Tasse Kaffee häufiger auf die Toilette müssen. Dem Körper wird nach dem Kaffeegenuss aber kein zusätzliches Wasser entzogen.

4. Light-Produkte haben keine Kalorien

Falsch! Light-Produkte sind lediglich kalorienreduziert. Grundsätzlich sind kalorienarme Produkte empfehlenswert, da einiges an Fett und Kalorien eingespart werden kann. Wichtig ist aber, dass Sie Light-Produkte nicht als Vorwand nehmen, um Lebensmittel zu essen, die Sie sich ansonsten gar nicht gegönnt hätten.

5. Kartoffeln machen dick

Falsch! Kartoffeln haben pro 100 Gramm gerade einmal 70 Kalorien. Damit sind sie ziemlich kalorienarm und keine Dickmacher. Wichtig ist die Zubereitung: Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln sind sehr gesund, anders sieht es bei Pommes und Co. aus: Durch die fettreiche Zubereitung schnellt der Kaloriengehalt in die Höhe.

6. Ein Apfel deckt den Vitamingehalt

Falsch! Äpfel enthalten viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, allerdings ist die Menge nicht groß genug, um den gesamten Tagesbedarf zu decken. Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu sich, um Ihren Vitaminbedarf optimal zu decken.

7. Schnaps bringt die Verdauung in Schwung

Falsch! Der Volksmund behauptet, ein Schnaps nach üppigem Essen kurbelt die Verdauung an, das Gegenteil ist aber der Fall: Alkohol hemmt die Fettverbrennung, das Essen liegt uns also noch länger schwer im Magen.

Gesund bei SPAR

AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Dr. med. Andrea Tögel, Arbeits- und Ernährungsmedizin

Tipps gegen den Herbstblues

1. Bewegung an der frischen Luft

Die Tage werden kürzen, die Abende länger und früher dunkel. Der Mangel an Licht wirkt sich negativ auf unsere Stimmung aus. Um das Glückshormon Serotonin zu produzieren, braucht unser Körper jedoch jede Menge Tageslicht. Eine halbe Stunde pro Tag den Wind um die Nase wehen zu lassen, verbessert die Laune schlagartig.

2. Extraportion Wohlfühl-Pflege

Kalte Temperaturen und Heizungsluft machen die Haut trocken und die Haare spröde und glanzlos. Dagegen helfen sanfte Duschcremes, reichhaltige Haarkuren, Gesichtsmasken und Packungen für Hände und Füße. Schaffen Sie sich doch einfach im Badezimmer ein Wohlfühl-Ambiente – mit einem Vollbad, Kerzen und Ihrer Lieblingsmusik.

3. Richtige Ernährung

Um die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen, sollten genügend Obst und Gemüse auf den Teller kommen. Vollkorn, Nüsse, Bananen, Milchprodukte und Trockenfrüchte unterstützen die Bildung von Glückshormonen. Zum Aufwärmen von innen eignen sich außerdem scharfe und aromatische Gewürze wie Ingwer, Chili, Zimt oder Kardamom.

4. Gesellig sein und unter die Leute gehen

Seien Sie gesellig, um der Melancholie des Herbstblues zu trotzen! Ein Kinobesuch, Essen gehen oder gemeinsam Kochen, Power-Shopping mit der besten Freundin oder ein gemütlicher Spieleabend mit Freunden sind das ideale Herbstprogramm. Und wer schon lange auf der Suche nach einem neuen Hobby ist, für den ist der Herbst die richtige Zeit: wie wäre es z. B. mit einem Salsa-Unterricht oder einem Sprachkurs?

5. Fit durch Wechselduschen

Wechselduschen kurbeln Kreislauf und Durchblutung an, bringen den Stoffwechsel auf Trab und machen fit für den Tag. Mit warmem Wasser beginnen, dann auf kaltes Wasser umstellen. Ganz Mutige gehen noch einen Schritt weiter und duschen komplett kalt. Die Belohnung: Erkältungen haben so gut wie keine Chance mehr. Darüber hinaus wird die Haut straff.

6. Schokolade macht glücklich

Sollten alle Stricke reißen, hier die gute Nachricht für alle „Süßmäuler“: Der Mangel am Glücksstoff Serotonin wird nicht nur durch ausreichend Bewegung im Freien wettgemacht, sondern auch durch Schokolade. Schokolade macht – zumindest zeitweise – glücklich! Grund dafür ist der Mix aus Kohlehydraten und Fett.

Expertentipp

Gesund bei SPAR

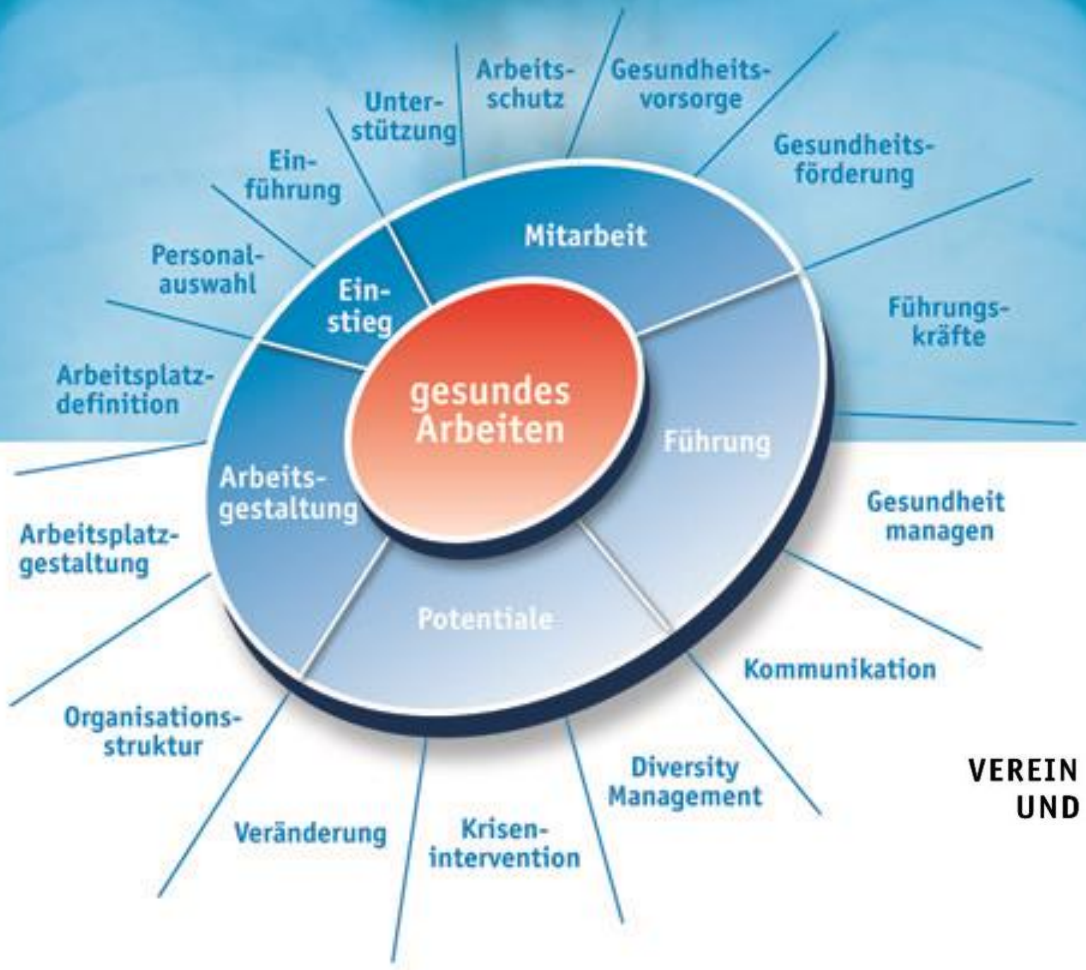
AMD SALZBURG
Zentrum für gesundes Arbeiten

Dr. med. Andrea Tögel, Arbeits- und Ernährungsmedizin

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Arthur Schopenhauer

AMD SALZBURG – ZENTRUM FÜR GESUNDES ARBEITEN



VEREIN FÜR ARBEITSMEDIZIN UND SICHERHEITSTECHNIK

Elisabethstraße 2
A-5020 Salzburg
T: +43/662/88 75 88-0
F: +43/662/88 75 88-16
E-Mail: amd@amd-sbg.at
www.amd-sbg.at

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!