

FIT FÜR DIE SCHICHT. FIT FÜR DIE FREIZEIT!



Die Fitness der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist den Verantwortlichen am Erzberg nach wie vor ein großes Anliegen. Schichtfit und Vitalyzed stehen beispielhaft für die intensiven Bemühungen in dem Zusammenhang.

GESUNDHEITS.KOLLER am Erzberg

Andreas Koller weiß, wovon er spricht, wenn er von den enormen Belastungen durch den 4-Schicht-Betrieb erzählt. Schließlich hat er selbst viele Jahre lang in der voestalpine in Linz in dieser Schichtform gearbeitet, bevor er sich gänzlich dem Thema Gesundheitsförderung verschrieben und mit seinem Know-how selbständig gemacht hat. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ist er derzeit am Erzberg im Einsatz, um den Mitarbeitern mit seinen Tipps zu helfen, sich besser auf die Belastungen des 4-Schicht-Betriebes einzustellen bzw. diese zu verringern. Schlagworte in dem Zusammenhang sind Schlafrhythmus, Ernährung, Vorbereitung auf die Nachtschicht usw.

Mit schichtfit.com können die Mitarbeiter eine App basierende Unterstützung verwenden. So ist es möglich, in dieses Tool den Schichtplan einzugeben, worauf man dann Tipps und Tricks erfährt, um sich möglichst optimal auf den Rhythmus einstellen zu können. Dazu kommen aber auch Empfehlungen für die passende Ernährung in der Form von Rezepten, die in Zusammenhang mit Gourmet entwickelt wurden. Die Mitarbeiter erfahren, welche Mahlzeiten besonders gut geeignet sind, wenn eine Nachtschicht ansteht. Es geht aber nicht nur um die richtige Ernährung. Der Mitarbeiter erfährt auch, wie die Ruhephase nach der Nachtschicht optimal geplant werden sollte, um den größten Benefit zu erzielen. Darüber hinaus empfiehlt die App, abgestimmt auf den Schichtplan, den besten Zeitpunkt für eine sportliche Betätigung.

Mit dem sogenannten Schichtcoach soll es in jeder Schicht eine Ansprechperson geben, an die sich die Kollegen mit Problemen wenden können, die aus der Schichtthematik resultieren. Diese speziell ausgebildete Person sollte ein Mitarbeiter sein, der aus dem 4-Schicht-Betrieb stammt und somit über eine entsprechende „Schichterfahrung“ verfügt.

Es war übrigens für jeden Mitarbeiter möglich, den hoch interessanten Impulsvortrag von Andreas Koller zum Thema Schichtarbeit & Gesundheit zu besuchen. Es liegt jetzt an jedem einzelnen, ob Taten folgen und der Gesundheits.Koller viele Nachahmer am Erzberg findet. Dies mit dem Ziel möglichst fit sowohl für die Schicht als auch die Freizeit zu sein.



v.l.n.r.: H. BERGER, C. WIDHALM, B. HUBER (Trainer VITALYZED), M. ZARZER, M. RANINGER, M. GRACHER, D. OHRAUER, W. HOFER, R. TRNKA, N. LÖDL, E. HUBINGER, J. LÖDL, P. PUMHÖSL

Schwerpunkt „gesunde Ernährung“

Dass wir es als Mitarbeiter mit einer „gesunden Ernährung“ am Erzberg in der Vergangenheit nicht immer so genau genommen haben, ist ja kein Geheimnis. Die im Rahmen von Vitalyzed durchgeführten Quickchecks haben dies auch in aller Deutlichkeit bestätigt. Handlungsbedarf war also gegeben und dem wurde mit einem dreiteiligen Ernährungsworkshop Rechnung getragen. Äußerst erfreulich, dass sich dabei mehr als 20 MitarbeiterInnen mit dem Schwerpunkt „Ernährung im täglichen Arbeitsleben auseinandergesetzt haben. Konkret ging es beim Workshop, der ein gelungener Mix aus Theorie und Praxis war, zum Beispiel um die verschiedenen Inhaltsstoffe unserer Ernährung oder wie wertvoll ein „richtiges“ Frühstück für die körperliche und geistige Fitness im Arbeitsalltag ist.

Im „Praxisteil“ sind aktiv Speisen zubereitet worden, musste für eine Woche ein Ernährungsprotokoll geführt und dann diskutiert werden.

90% der TeilnehmerInnen am Workshop sind übrigens aus der Verwaltung gekommen. Die Erklärung dafür ist ganz einfach: Dieser Bereich hatte beim Quickcheck für die schlechtesten Werte gesorgt. Wer genau schaut, wird feststellen, dass der Umdenkprozess in Richtung „gesunde Ernährung“ in einigen Abteilungen bereits eingesetzt hat. Der „gesunde Teller“ mit mundgerecht aufbereiteten Obst- und Gemüsestückchen steht nämlich nicht nur zur Zierde herum, sondern wird vom Team als „Energiespender“ regelmäßig in Anspruch genommen.

Die „Stunde der Wahrheit“ wird für viele MitarbeiterInnen im Oktober kommen, wenn das Team von Vitalized wieder am Erzberg ist: Einerseits steht für jene, die sich bereits im Herbst 2017 testen ließen, der Re-Check am Programm. Natürlich in der Hoffnung, dass sich die Werte gebessert haben. Andererseits haben weitere MitarbeiterInnen die Möglichkeit, sich dem grundlegenden Quickcheck zu unterziehen, um in der Folge aus den Ergebnissen die entsprechenden persönlichen Maßnahmen abzuleiten.

Der GESUNDHEITS.KOLLER und Vitalized sind zwei ausgezeichnete Beispiele, dass „G’sund am Berg“ für das gesamte Team der VA Erzberg mehr als ein bloßes Schlagwort sind. ■



Andreas Koller
GESUNDHEITS.KOLLER

DER GESUNDHEITS. KOLLER MEINT...

„Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung in Form von maßgeschneiderten Präsenzseminaren, ergänzt um ein digitales Lernportal, sind laut Jacobs University Bremen Garant für nachhaltigen Erfolg von BGF-Maßnahmen. Die VA Erzberg GmbH ist in diesem Zusammenhang auf Erfolg versprechendem Weg mit der Schichtfit Gesundheitsförderung der Schichtmitarbeiter“

1999 wog Andreas Koller noch gut hundert Kilogramm. Heute ist der 1961 geborene Ottensheimer hundertfacher Viertel-, Halb-, Ganz-, Ultra- und Bergmarathonläufer. Der Vortragsredner, Autor, Trainer und Coach bietet als EPU und freiberuflicher Gesundheits- und Krankenpfleger Beratung im Bereich der betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung. Schwerpunkte sind die Themen Ernährung, Bewegung und Schlaf. Gelernt hat Andreas Koller sein medizinisches Handwerk im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz. Darüber hinaus erlangte er sportwissenschaftliche Kenntnisse an der Bundessportakademie in Linz und bei Professor Hans Holdhaus im Olympiazentrum Südstadt. Drei Jahre Traditionelle Chinesische Medizin bei Dr. Ploberger erweiterten den Horizont des leidenschaftlichen Hobbykoches und Weingenießers.

Die Spezialisierung auf betriebliche und persönliche Gesundheitsförderung erfolgte in der Betriebsmedizin voestalpine in Linz. Koller war Mitbegründer und Mitgestalter des Erfolgsmodells BGF voestalpine unter Prim. Dr. Helmut Csillag. Nach über 30 Jahren dort wechselte der Gesundheitsbegeisterte mit seinem gesamten Bildungs- und Erfahrungsschatz 2013 in die Selbstständigkeit und gründete seine Firma „GESUNDHEITS.KOLLER“. Sein Angebot umfasst wesentliche Gesundheitsthemen wie Ernährung, Ausdauerbewegung, Schlaf und dessen Störung – speziell auch in Zusammenhang mit Schichtarbeit. Die Umsetzung erfolgt durch Vorträge, Seminar-Workshops, Workshop to go© und Einzelberatungen. Ziel ist die Vermittlung von Gesundheitswissen und Motivation zur Eigenverantwortung – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. ■