



Leiter der Betriebsmedizin. Letztere werden jetzt mittels dreier neuer Nichtraucherspots thematisiert. Das Gute daran: Sie zeigen nicht mit dem Zeigefinger auf die nikotinabhängigen Kollegen. „Wir wollen die Raucher emotional erreichen, mit Humor. Uns geht es darum, dass die Menschen in Dialog treten“, so Jutta Kaar vom Betriebsmedizinischen Zentrum.

Breitenwirkung. Gezeigt werden die Spots ab Mai auf eigenen Terminals, drei werden bei den Speisesälen zu finden sein und zwei gehen auf Tour durch das Werk. Dass die Filme Wirkung zeigen, davon ist Helmut Csillag überzeugt. Jede Meisterei bekommt die Filme außerdem auf DVD – für die Sicherheitsviertelstunde. „So wollen wir früher oder später alle Kolleginnen und Kollegen erreichen. Unser langfristiges Ziel ist es, dass wir rauchfrei werden – irgendwann“, so Helmut Csillag abschließend.

Na Mahlzeit!

Die wichtigsten Ergebnisse der Befragung des Betriebsmedizinischen Zentrums:

- 70 % der Wechselschichtarbeiter mit Nachtarbeit haben Übergewicht
- meistens nur zwei statt fünf Mahlzeiten am Tag
- seltener Verzehr von Nachtmahlzeiten
- Nachtmahlzeiten meistens kalt
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- zu geringer Obst- und Gemüseverzehr
- geringe sportliche Betätigung

Neue LIFE-Gesundheitsinitiative „schichtfit – Abenteuer Gesundheit“

In Schichten essen

Wer schichtelt, muss auch essen. Die Frage ist nur, was. Eine etwas andere Gesundheitsinitiative soll nun helfen, die eine oder andere lieb gewonnene Ernährungsgewohnheit aufzugeben.

von Michael Leithinger

Nachtschicht im Stahlwerk, Halbzeit, Tatort Gemeinschaftsküche, 1.33 Uhr. Im sanften Licht der Neonröhre genießen die Kollegen von der Schicht ihr Nacht-mahl. Oder das, was man als Nacht-mahl bezeichnen kann: Einer trinkt Kaffee, ein anderer Cola. Einer kaut an einem Speckbrot, ein anderer an einer Wurstsemmel. Preisfrage: Was haben die vier Kollegen gemeinsam? Ja, genau – sie ernähren sich nicht unbedingt gesund, so wie viele Mitarbeiter, die in der Wechselschicht tätig sind.

Stressfaktor Schichtarbeit. Eine Untersuchung des Betriebsmedizinischen Zentrums hat die Ernährungsgewohnheiten von Wechselschichtmitarbeitern beleuchtet (siehe factbox). „Schichtarbeit bedeutet Stress für Psyche und Körper. Mit einer ausgewogenen Ernährung, beispielsweise einer warmen, nicht zu schweren Mahlzeit, kann man diesem Stress entgegenwirken“, erläutert Andreas Koller von der Betriebsmedizin. Was das heißt, „ausgewogen ernähren“, das möchte er gemeinsam mit Claudia Csillag, Bettina Ilk, Anton Feuerstein, Klaus Haidinger, Horst Fischerlehner mit der LIFE-Initiative „schichtfit – Abenteuer Gesundheit“ vermitteln. „Natürlich sind Ernährungsgewohnheiten immer auch Rituale, die man mit den Jahren lieb gewonnen hat. Diese wollen wir nun bewusst machen, nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern auf unterhaltsame Art und Weise“, so Koller.

Interaktive Initiative. Das Besondere an „schichtfit“ ist der mehrdimensionale Ansatz – bestehend aus einem interaktiven Quiz mit schönen Preisen, einem Vortrag zur Auflösung des Quiz und einer Theaterperformance. In einem ersten Schritt sollen die Meister von B2 in den Genuss von „schichtfit“ kommen und dann alle Schichtarbeiter. „Wir laden immer auch die Partnerinnen ein, denn gesunde Ernährung kann man ja nicht auf das Werksgelände beschränken“, so Koller. Flankierend dazu soll es bald eigene Nachtschichtmenüs in Tiefkühlautomaten und eine warme Suppe jede Nacht geben, außerdem Obstkörbe und eine generelle Erweiterung des Caseli-Shop-Angebotes. Falls Sie Appetit bekommen haben: Für nähere Informationen stehen Andreas Koller (DW 6358, andreas.koller@voestalpine.com) und Claudia Csillag (DW 8340, claudia.csillag@voestalpine.com) gerne zur Verfügung.



Schon erstaunlich, was wir so alles essen. Im Rahmen eines Quiz während der Auftaktveranstaltung von „schichtfit“ gab es so manches Aha-Erlebnis. • „Schichtarbeit bedeutet Stress. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man diesem Stress entgegenwirken.“ Andreas Koller