



# Gesunder Magistrat

Bürgermeister Siegfried Nagl  
und die Teilnehmer  
am Businesslauf 2012.

Immer mehr Mitarbeiter können von gesundheitsfördernden Angeboten und Maßnahmen im Unternehmen profitieren. Die STGKK unterstützt steirische Betriebe dabei. Es gibt viele erfolgreiche Praxisbeispiele, die Stadt Graz ist durch das langjährige Engagement ein Vorzeigebetrieb.

**B**ürgermeister Siegfried Nagl initiierte das Gesundheitsförderungs-Projekt „Gesunde Mitarbeiter in der Stadt Graz – GeMa“ für die städtischen Bediensteten, das in allen Magistratsabteilungen der Stadt Graz über einen Zeitraum von drei Jahren (2007-2010) durchgeführt wurde. Zielgruppe waren die 4.400 Mitarbeiter aller Dienststellen.

Das Projekt begann mit einer Diagnosephase, um die gesundheitsbezogene Ausgangssituation zu erheben und arbeitsbezogene Belastungen, aber auch Ressourcen sichtbar zu machen. Anschließend wurden von Mitarbeitern und Führungskräften konkrete Maßnahmen und Lösungen zum Thema Arbeit und Gesundheit erarbeitet. Ergebnis war ein

breites Angebot an Maßnahmen: Ein umfassendes Wirbelsäulenprogramm, Ernährungs- und Weight-Watcher-Kurse werden ebenso angeboten wie betriebliche Suchtprävention, Veranstaltungen zum Thema Stressmanagement und Burn-out sowie Schwerpunkte für Führungskräfte. Für die Initiative wurde die Stadt Graz im Jahr 2009 mit dem steirischen Gesundheitspreis „Fit im Job“ ausgezeichnet und erhielt das BGF-Gütesiegel für die Jahre 2011-2013 verliehen.

Im Herbst 2010 wurde das Projekt in den Regelbetrieb übernommen und strukturell verankert. Neben einem regelmäßig tagenden Fachbeirat und Gesundheitsausschuss wurden 35 Mitarbeiter zu Erstansprechpersonen ausgebildet (Schwerpunkte: Betriebliche

Suchtprävention und Gesundheitsmanagement) und sind Bindeglied zwischen Mitarbeitern und Fachbeirat, indem sie wechselseitig informieren, Ideen einbringen und die BGF organisatorisch unterstützen. 2011/2012 wurden 23 Mitarbeiter zu „Konfliktlotsen“ ausgebildet, um künftig den Kolleginnen und Kollegen Hilfe zur Selbsthilfe bei zwischenmenschlichen Problemen am Arbeitsplatz zu geben.

Eine Sportwissenschaftlerin sorgt für das körperliche Wohlbefinden der Mitarbeiter am Arbeitsplatz mit unterschiedlichen Bewegungsmaßnahmen während und nach der Dienstzeit. Derzeit finden „Bewegte Pause“, Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz, Seminare „Gesunder Rücken“, Wirbelsäulengymnastik- und Yoga-Kurse statt.

## Ordnungswache: Rauchfrei in 6 Wochen

Ein attraktives Angebot der STGKK ist das „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminar, welches von Mitarbeitern der Ordnungswache in Anspruch genommen wurde.

Johannes Meisslitzler und seine Kollegin Anita Konrad ergriffen die Initiative und suchten Kollegen, die mit ihnen das Rauchen aufgeben wollten. Motiviert waren Johannes und Anita, weil er beim Bergsteigen nicht mehr so leistungsfähig war und sie beim Stiegensteigen leicht außer Atem kam. Rasch waren vier Kollegen gefunden, die sich mit der Einstellung, „probieren können wir es – ist ja nichts verheut“, auf das Vorhaben einließen. Am Ende stieß noch Wolfgang Marn aus dem Steueramt am Arbeitsplatz mit unterschiedlichem Interesse dazu, das Rauchen aufzugeben“. Ihre Raucherkarriere begannen sie alle schon sehr früh, zwischen 14 und 18 Jahren zogen sie an ihrer ersten Zigarette – „die keinem richtig geschmeckt hat“. Sie wollten dazugehören, das Rauchen war cool und Johannes Pircher war vom berauschenden Schwindelgefühl begeistert. Als es „dann endlich geschmeckt hat“, wurde mindestens ein Packerl am Tag konsumiert. Gemeinsam mit ihrer Trainerin Mag. Ursula Lackner machte sich die Gruppe im Februar auf den Weg in die Rauchfrei-



Im Magistrat ausgebildete Konfliktlotsen.



Rauchstopp in der Ordnungswache: Wolfgang Marn, Johannes Meisslitzler, Anita Konrad, Renate Klapsch und Johannes Pircher (v. li.).

heit. Erfahrungen hatten alle mit dem Aufhören, erfolgreich waren sie in der Vergangenheit nur kurzfristig. Zwei von den sieben Teilnehmern stiegen gleich wieder aus.

## Rauchstopp-Tag als Ritual

Der individuelle „Rauchstopp-Tag“ ist ein wichtiger Meilenstein des Programmes und findet zwischen der 2. und 3. Woche statt. Die Gruppe entschied sich aber für ein gemeinsames Ritual und einen gemeinsamen Tag. Sie begaben sich in ein Lokal, rauchten dort bis Mitternacht und vernichteten am Ende ihre übriggebliebenen Zigaretten, um danach keine mehr anzugreifen.

Mit Tipps der Trainerin wurde die erste rauchfreie Zeit gut überstanden. Anita hat in schwierigen Situationen kaltes Wasser getrunken, Wolfgang Nikotinpflaster geklebt, Johannes Pircher den Inhalator verwendet und Johannes Meisslitzler hat Obst gegessen. Veränderungen haben sich sofort eingestellt. Anita war überrascht, „wie schnell ihr Husten in der Früh und am Abend verschwunden war“. Renate

Klapsch war über die wiedererlangten Geschmacksempfindungen erfreut.

Unterstützung bekamen auch fast alle von ihren Partnern, da sind sie sich einig, „es war hilfreich“. Die Gruppe unterstützte sich aber auch gegenseitig und der Seminarbeginn direkt nach dem Dienst am Arbeitsplatz „war praktisch“. Vier haben es geschafft und sind nach drei Monaten noch immer rauchfrei. Johannes Meisslitzler ist rückfällig geworden. Durch Schlafmangel und Stress hat er wieder zur Zigarette gegriffen. Er ist motiviert, den Rauchstopp zu schaffen, dann kann er sein Geld für seine Formel-1-Ferrari-Modellautosammlung verwenden. Auf die Frage, was sie mit dem Geld machen, das ihnen überbleibt, waren sich alle einig, „das bleibt nicht über“ – das verwenden die Damen zum Shoppen, Johannes Pircher für den Urlaub und Wolfgang für ein gutes Essen.

„Belohnung für die Leistung ist wichtig“, die Hosen sind zwar alle ein wenig enger geworden, aber sie genießen die zurückgewonnene Freiheit!

Eva Achbar, Christina Finding

## Hilfe auf Knopfdruck

Sicherheit und Geborgenheit  
in vertrauter Umgebung

# Rufhilfe

Gratis Info

0800 222 144

www.rufhilfe-steiermark.at



## Rufhilfe-Steiermark

Ein Knopfdruck genügt,  
um in Notsituationen Hilfe zu holen.

**S**türze in der Wohnung, Angst davor, im Notfall nicht gefunden zu werden, das sind die häufigsten Gründe, warum sich mehr als 4000 Personen für die Rufhilfe-Steiermark entschieden haben. Die Rufhilfe-Steiermark bietet eine Lösung für ältere Menschen, die ihren Alltag unabhängig gestalten, aber sich dennoch absichern wollen. Für Angehörige, die ihre Verwandten auch dann versorgt wissen möchten, wenn sie nicht bei ihnen sein können. Für Personen nach längerem Krankenhausaufenthalt. Für Schwangere, die auf Nummer sicher gehen wollen. Für Personen mit Neigungen

zu Krampfanfällen, die kein Risiko eingehen wollen, und für Personen mit einem generell erhöhten Sicherheitsbedürfnis. Das System dahinter ist denkbar einfach. Ein Basisgerät wird am Telefonnetz angeschlossen. Ein Handsender steht mit dem Basisgerät in Funkverbindung. Ein Druck auf den roten Knopf des Handsenders genügt, um das Rote Kreuz zu alarmieren. Ein Druck auf den roten Knopf des Handsenders genügt, um das Rote Kreuz zu alarmieren. Hoch ausgebildete Mitarbeiter besetzen 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche die Notrufzentrale, um Hilfe einzuleiten. Diese kann sich vom Verständigen bis hin zur festgelegten Kontaktpersonen bis hin zur Entsendung von Rot-Kreuz-Einsatzmitteln erstrecken.

## Info:

Rotes Kreuz – Rufhilfe-Steiermark – Hilfe auf Knopfdruck.  
Service-Hotline: 0800 222 144  
E-Mail-Adresse: rufhilfe@st.rotekreuz.at

# Rauchfrei durch Graz

Eine Oldtimerstraßenbahn als sichtbares Zeichen dafür, dass auch das Rauchen der Vergangenheit angehören sollte – anlässlich des Welt Nichtrauchertags setzte die STGKK auf „Aufklärung in der Bim“.

Die Zahlen sind erschreckend. 14.000 Menschen sterben in Österreich jährlich an den Folgen des Tabakkonsums, rund ein Zehntel davon in der Steiermark. Damit gingen rund 75 Prozent der Todesfälle in der Steiermark im Jahr 2011 auf das Konto von Krankheiten, die durch das Rauchen zumindest mitverursacht wurden.

Anlässlich des Welt Nichtrauchertags Ende Mai schickte die Steiermärkische Gebietskrankenkasse in Kooperation mit dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger eine Oldtimerstraßenbahn durch Graz. Einen Tag lang wurde darin auf die Gefahren des Tabakkonsums aufmerksam gemacht und über das vielfältige Angebot der Kasse für Aufhörwillige informiert.

Raucher nicht stigmatisieren, aber zum Aufhören bewegen

Der Obmann der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, Josef Pessler, verwies dabei auf die vielfältigen Auswirkungen des Rauchens: „Rauchen trägt ganz wesentlich zur Erkrankung der Menschen bei. Diese Krankheiten verursachen nicht nur großes menschliches Leid, sondern



auch volkswirtschaftliche Kosten.“ Ansatz der STGKK sei es aber, die Raucher nicht zu stigmatisieren, sondern dazu zu bewegen, mit dem Nikotin-

konsum aufzuhören. STGKK-Generaldirektorin Andrea Hirschenberger zitierte eine Untersuchung, bei der Österreich bezüglich Ta-

bakprävention unter 31 Ländern den traurigen letzten Platz erreichte. Sie verwies auf die vielfältigen Angebote der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, allen voran das Seminar „Rauchfrei in 6 Wochen“ als „Herzstück der Gesundheitsvorsorge. Die Erfolgsquote nach Seminarende liegt bei 68 Prozent, nach einem Jahr beträgt sie immer noch 61 Prozent.“ Darüber hinaus bietet die STGKK Einzelentwöhnung beispiels-

weise für Schwangere sowie die Homepage [www.endlich-aufatmen.at](http://www.endlich-aufatmen.at) für weniger stark Abhängige und die RaucherInnen-Helpline an. Reinhold Pongratz, Ärztlicher Leiter der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, nannte neben erschütternden Zahlen wie den bereits genannten auch Zahlen, die den Sinn, sofort mit dem Rauchen aufzuhören, eindrucksvoll untermauern. Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Puls- und Atemfrequenz, zwölf Stunden später der Kohlenmonoxidgehalt im Körper, nach einem Jahr halbiert sich das Risiko eines Herzinfarkts, nach zehn Jahren die Gefahr, wegen des Rauchens an einem Lungenkarzinom zu erkranken. „4000 Substanzen enthält Tabakrauch, viele davon sind giftig“, so Pongratz. Und verursachen viele Krankheiten, neben den bekannten wie Lungenkrebs und Raucherbein auch die unheilbare Lungenkrankung COPD oder Osteoporose.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer, sind sich Primar Reinhold Pongratz, STGKK-Obmann Josef Pessler und Generaldirektorin Andrea Hirschenberger (v.l.) einig.

## Rauchfrei in 6 Wochen – Termine

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Graz	Friedrichg. 18, Graz	Mi	22.8.	26.9.	17.30
Graz	Friedrichg. 18, Graz	Mo	17.9.	22.10.	17.30

### Anmeldung:

STGKK-RaucherInnen-Helpline 0316/8035 - 1919 oder [raucherhelpline@stgkk.at](mailto:raucherhelpline@stgkk.at)  
Ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen ist ein Seminar auch in Ihrem Betrieb oder Gemeinde möglich. Weitere Termine unter [www.stgkk.at/tabakentwoehnung](http://www.stgkk.at/tabakentwoehnung).



Reinhard Czar

Fotos: STGKK, atock