

# BGF Newsletter

2. Ausgabe, 16. April 2021

Betriebliche  
Gesundheits  
Förderung

Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern.  
(Konfuzius)



Foto: Doris Bödeker

## Erreichbar:

Seit dem Start des BGF-Projekts ist einige Zeit vergangen, das Projektteam wurde ins Leben gerufen, engagierte Diskussionen geführt, viel Zeit und Energie investiert, um Ziele zu definieren, Maßnahmen zur Erreichung dieser Ziele zu finden und vor allem diese Maßnahmen umzusetzen.

Die Pandemie hat den Zeitplan durcheinandergewirbelt, aber plan B lässt sich nicht unterkriegen 😊 – alle Teilnehmer/innen des Projektteams haben großartige Arbeit geleistet.





## Mitmachbar:

Folgende Maßnahmen wurden bereits umgesetzt:

**IMPULSE SETZEN FÜR GESUNDES VERHALTEN, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, PAUSE, ...**

**Biologisch/regionaler Obst- und Gemüsekorb**



**Täglicher Besuch eines Bäckers**

Außer den üblichen

Köstlichkeiten werden angeboten:

Montag – Freitag: Würstel und warmer Leberkäse

Dienstag und

Donnerstag:

Gulasch

Mittwoch:

Burger



**Wasserflasche**

**NEU!**

**Gesundheitsbonus:**

Im Verlauf der vielen Gespräche hat sich gezeigt, wie unterschiedlich die Bedürfnisse der Mitarbeiter/innen sind und wie groß in Folge die Herausforderung ist, nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Daher war es ein wesentlicher Gedanke, neben allgemeinen Maßnahmen auch ein Angebot zu setzen, das ganz individuell und gezielt die Gesundheit unterstützt und fördert.

Mit dem Gesundheitsbonus wird dieses Anliegen unterstützt. Allen Mitarbeiter/innen der plan B gem. GmbH steht ein Betrag von **jährlich € 20,00** zur Verfügung, der für eine gesundheitsfördernde Maßnahme nach Wahl in Anspruch genommen werden kann. Dieser Beitrag soll einen zusätzlichen und flexiblen Anreiz schaffen und damit vielfältige Aktivitäten fördern. Die Form der in Frage kommenden Maßnahmen ist bewusst sehr weit und offen lassend gefasst. Es muss lediglich der gesundheitsförderliche Charakter erkennbar sein.



..\..\..\PROJEKTE\BGF\Vorlagen\Beilage \_\_\_\_\_ zur Rechnung Banküberweisung.doc

..\..\..\PROJEKTE\BGF\Vorlagen\Empfangsbestätigung für Barauszahlung.docx



# Nachahmbar:

## Qualitätsvolle Pausen

*Die Kunst des Ausruhens  
ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.*  
**John Steinbeck**

- häufige Kurzpausen haben einen beträchtlichen Erholungseffekt
- 5-8 min Pause/Stunde erhöhen die Leistungsfähigkeit
- die Kurzpausen dürfen aber nicht die Erholungspausen ersetzen!!
- wichtig: eine Pause machen bevor die Müdigkeit auftritt!!
- selbstgewählte Pausen haben sich nicht bewährt, werden zu spät gesetzt, man macht erst eine Pause, wenn man schon ermüdet ist

Wir haben viel erfahren über sinnvolle Orte der Kurzpausen, Argumente für die Einführung von Kurzpausen, die erholsame Pausengestaltung, ...

Infos und Tipps zur Pausengestaltung:

[..\..\Newsletter\Interner Newsletter\2021\02 Newsletter Februar 2021\Pausengestaltung.pdf](#)

## Psychische Gesundheit

6 Tipps von pro mente OÖ für die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona:

[..\..\Newsletter\Interner Newsletter\2021\01 Newsletter Jänner 2021\Newsletter intern Jänner 2021.pdf](#)

„Momente für mich“ –Broschüre im Sozialraum, Sekretariat und in der Teeküche im 3.OG zur freien Entnahme.

Oder:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.827864>

## Gedanken zu Stress, Atemübung

Wir müssen uns sehr viel anpassen, im Außen gibt es viel Verunsicherung. Umso wichtiger ist es, im Inneren für Ruhe zu sorgen, die seelischen Abwehrkräfte zu stärken. Meditation ist ein Weg dorthin, oder Entspannungsübungen. Zum Beispiel sich für ein paar Minuten ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Ganz bewusst das Ein- und Ausatmen wahrnehmen.

- Wo überall ist das Ein- und Ausatmen wahrnehmbar?
- Welchen Weg nimmt der Luftstrom?
- Wo im Körper kann ich diesen Rhythmus wahrnehmen?

Diese Fokussierung auf die Atmung kann dabei helfen die Gedanken für ein paar Minuten zum Schweigen zu bringen. Das ist es, was gut tut. Wir holen uns damit auch aus einem Gedankenstrudel heraus, der sich manchmal verselbständigt. Wir steigen aus. Und dann kann die Welt ein bisschen anders aussehen. So manches kann sich relativieren, weil der Gedankenstrudel gestoppt wurde. Und mit ein bisschen Übung wird diese innere Ruhe immer stabiler und tiefer.







## Auf die Plätze ...

### Bewegung

plan B lässt sich nicht unterkriegen, ist kreativ, sucht neue Möglichkeiten und hat den



9. Mai 2021 um  
11:00 Uhr UTC

gefunden:

Dabei starten alle Teilnehmer/innen weltweit zur selben Zeit. Dabei ist es unwichtig, ob man Spitzensportler, Hobbyläufer oder blutiger Anfänger ist. Eine Ziellinie gibt es nämlich nicht. Stattdessen startet 30 Minuten nach dem Start ein Catcher Car und überholt virtuell die Läufer/innen und Rollstuhlfahrer/innen nach und nach.

<https://www.wingsforlifeworldrun.com/de/teams/EwyvrX>



Alle Startgelder und Spenden gehen zu 100 % in die Rückenmarksforschung und helfen dabei, Querschnittslähmung zu heilen.

Die Startgebühr und die Kosten für ein „Lauf-T-Shirt“ übernimmt plan B.

10 Mitarbeiter/innen haben sich bereits dem „plan B runners“ Team angeschlossen - Sie freuen sich auf zahlreiche Verstärkung!

<https://www.wingsforlifeworldrun.com/de/teams/EwyvrX>

„Team Captain“ Barbara Krenn steht für Fragen zur Verfügung (Fragen dürfen nur während des Laufens oder Gehens gestellt werden ☺)

### Lauf Tipps für Anfänger

Mit der ersten Frühlingssonne zeigt sich alljährlich das gleiche Bild. Vermehrt trifft man auf sonst eher einsamen Wegen Läufer/innen, darunter nicht wenige Einsteiger/innen, zu erkennen zumeist am neuesten Outfit. Absehbar ist, dass dies nicht sehr lange anhält und die Begegnungen beschränken sich wieder auf die Altbekannten.

Die Ursache für dieses Phänomen ist in vielen Fällen schlichtweg eine zu hohe Belastung. Diese führt nicht nur zu Muskelkater, Gelenkschmerzen, Seitenstechen und weiteren unliebsamen Nebenerscheinungen. Der gesamte Organismus muss in kleinen Schritten sukzessiv an höhere Belastungen herangeführt werden. Der wichtigste Gradmesser für den richtigen Level ist der Puls. Dieser sollte sich bei Anfänger/innen ausschließlich im unteren Bereich in der Bandbreite des Fettstoffwechsels bewegen. Eine konkrete Pulsfrequenz dafür kann nicht genannt werden, da diese bei jedem Menschen anders liegt. In zweiter Linie ist die Belastungsdauer von Bedeutung. Zu lange Läufe am Beginn ziehen eine Übersäuerung der Muskulatur nach sich. Dazu kommen Probleme mit der Atmung, die zum bekannten Seitenstechen führen. Zum kleinen Einmaleins des Laufsport gehört auch das Dehnen der Gegenmuskulatur. Von Anfang an sollten diese Übungen vor und nach jedem Laufen durchgeführt und eintrainiert werden. Wenn diese nicht konsequent gemacht werden, sind Verkürzungen von Muskeln und Sehnen innerhalb kurzer Zeit die unweigerliche Folge. Ein oftmals unterschätzter Faktor ist die Wahl der Laufschuhe. Der falsche Laufschuh kann bereits nach wenigen Kilometern zu großen Problemen im Stützapparat, insbesondere im Sprunggelenk (durch Pronation) führen. Es ist daher jedenfalls empfehlenswert, Laufschuhe im Fachhandel mit sachkundiger Beratung zu kaufen, ideal ist eine Laufanalyse.



... fertig ...

#### Tipps für Anfänger zusammengefasst:



- » Pulsfrequenz immer im unteren Bereich des Fettstoffwechsels halten
- » Keine zu lange Belastungsdauer
- » 2 – 3 kurze Läufe pro Woche
- » Die Atmung beachten (ideal ist Laufen nur mit Nasenatmung)
- » Die Belastungsintensität und -dauer nur sehr langsam steigern
- » Immer im „Wohlfühlbereich“ bleiben
- » Dehnübungen vor und nach jedem Lauf durchführen (min. je 10 Minuten)
- » Unbedingt regelmäßig Erholungsphasen einbauen (lauffreie Tage)
- » Auf das richtige Schuhwerk achten

#### Lauftipps für Ambitionierte

Wer die Mühen des Anfangs überwunden hat wird es schaffen, längere Distanzen mit gleichmäßigem Puls, ruhiger Atmung und ohne schmerzhaftes Nachwirken im Stützapparat zu bewältigen. Zunehmend stellt sich das Gefühl ein, in einen angenehmen Fluss („Flow“) zu kommen. Wer diesen Stand erreicht hat, ist im Laufsport angekommen. Ab jetzt besteht „Suchtgefahr“ (dieser Aspekt mag auch mit einer nachweislich erhöhten Endorphinausschüttung zusammenhängen, die aber völlig unbedenklich ist) und es entwickeln sich vielleicht gedanklich schon erste sportlich ambitionierte Ziele. Nun kommt die zweite große Hürde, die es zu überwinden gilt. Ganz typisch ist, dass sich ab einem gewissen Punkt keine Verbesserung der Laufleistung mehr einstellt. Jetzt nur nicht verzagen! Der Grund dafür ist, dass nun die Belastung zu gering ist. Das bewährte Langsamlaufen (das die wichtigste Basis für jeden Sport darstellt) muss nun durch zusätzliche Elemente ergänzt werden.

Es empfiehlt sich das Aufstellen eines Trainingsplanes. Dieser besteht aus 3 Teilen, die alle unmittelbar mit dem Puls im Zusammenhang stehen. Da die relevanten Frequenzbereiche bei jedem Menschen anders liegen, lohnt sich ein Laktattest beim Sportarzt.



#### Trainingsplan für Ambitionierte

Je nach gestecktem Ziel kann die Belastungsdauer variiert werden. Andere Faktoren, wie Alter, Größe, Gewicht oder Geschlecht sollten ebenfalls unbedingt berücksichtigt werden. Es ist empfehlenswert, die Belastungsarten „sortenrein“ getrennt zu halten und nicht in einem Training zu durchmischen.

##### » **Basistraining**

Dabei handelt es sich um das bereits beschriebene Laufen im Frequenzbereich des Fettstoffwechsels. Dies entspricht einem lockeren Dauerlauf bei gleichmäßigem Puls und ruhiger Atmung (während des Laufens sollte eine Unterhaltung problemlos möglich sein).

1-2 Einheiten pro Wochen

##### » **Grundlagentraining**

Bei dieser Trainingsart wird die Belastung deutlich gesteigert. Hier handelt es sich bereits um „Tempoläufe“, die Pulsfrequenz soll aber jedenfalls noch im aeroben Bereich, allerdings an der oberen Grenze, liegen.

1 Einheit pro Woche

Diese Trainingsart eignet sich auch sehr gut zu Messung der tatsächlichen sportlichen Leistungsfähigkeit.



## ... los!

### Beispiel:

Wenn das sportliche Ziel ein Halbmarathon unter 2 Std. ist, sollte der Frequenzbereich bei einer Pace von unter 6 min./km über die Distanz von 12 km gehalten werden können.

### » Intervalltraining

Hier geht es um Kraft und Muskelaufbau, dieses Training ist anaerob und der Pusher schlechthin.

Ein Intervall beträgt 4 Min. bei maximaler Belastung und Pulsfrequenz. Es folgen 2 Minuten gehen und dehnen (nicht länger!), der Puls fällt in den aeroben Bereich ab. Es empfehlen sich mindestens 4 Wiederholungen

Allen Läufer/innen viel Spaß beim Training auf dem Weg zu gesundheitsbewusster Bewegung, gesteigertem Wohlfühl im Alltag und fulminanten Laufzeiten!

Beitrag von Alexander König

## Mitmachen:

### NACHHALTIGKEIT GEWÄHRLEISTEN:



### MITVERANTWORTUNG UND BETEILIGUNG FÖDERN

*Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.*

Dalai Lama

Bei der Entsendung aus den Teams lernten manche die Methode „offene Wahl“ erst kennen und in der Zwischenzeit schätzen. Im Projektteam ist jeder Bereich vertreten.

**Mit einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen.**  
(Aus der Mongolei)



Foto: Projektteam, Oktober 2019

## Lachhaft:

Ernährungstipp fürs Lauftraining ;-)  
„Du kannst jetzt keine Schokoladentorte essen!“  
„Warum?“  
„Du hattest gerade eine riesige Pizza!“  
„Ich verstehe den Zusammenhang nicht. Ist das was Religiöses?“

Die Ideenbox im Sozialraum wartet sehnsüchtig auf Wünsche, Anregungen, Ideen, ...



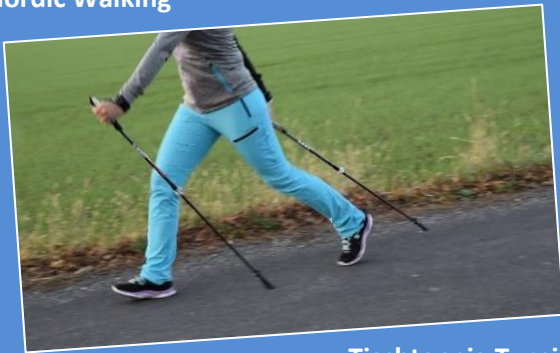


## Planbar:

Wir hatten viel geplant – wie ihr euch aber denken könnt – hat uns die Pandemie in unserer Planung ziemlich eingeschränkt und zurückgeworfen.

Natürlich wollen wir euch unsere Ideen nicht vorenthalten und hoffen, hiermit eure Vorfreude für die eine oder andere Aktivität zu schüren:

### Nordic Walking



### Tischtennis-Turnier



### Wandertag



... und natürlich eine Wiederholung des legendären **Song-Contest** (der „Wander“-Pokal steht ganz einsam in unserem Sozialraum ☺)





## Weitermachen:

## Laufbar:

### INFORMATIONSFLOSS UND KOMMUNIKATION VERBESSERN:



### Wandern, Walken, Laufen ...

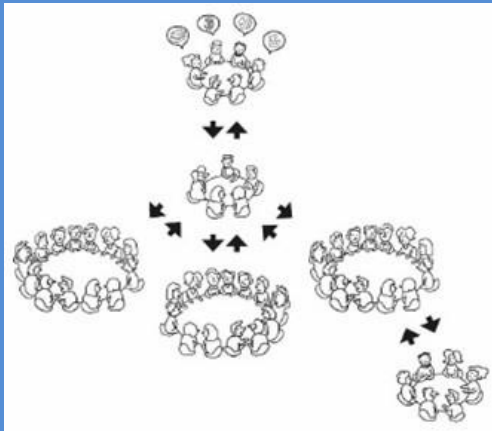
Der wunderschöne Weg um den **Fuschlsee** eignet sich nicht nur hervorragend als Training für den Wings for Life World Run sondern auch zum Wandern und Walken. Zwischen Wald, Berg und See finden sich auch schöne Plätze zum Verweilen -

sehr empfehlenswert!  
 Die Runde ist 11,1 km lang.  
<https://www.bergfex.at/sommer/salzburg/touren/laufen/98442,fuschlsee-runde/>



### ZUKUNFTSWERKSTATT:

Lösungsorientierte Unternehmenskultur - klingt gut- (aber) was braucht es dazu?



#### „SEN-Zwecksatz“

Wie integrieren wir SEN in unsere Unternehmenskultur? Was heißt das konkret?

Gemeinsame Werte – (Wozu) Brauchen wir diese?  
 Wie werden diese von uns ge- und erlebt? Wie kann uns SEN dabei unterstützen?







## Überblick:

Das haben wir seit dem Start des BGF-Projekts gemeinsam geschafft:



❖ Obstkorb



❖ Bäcker



❖ 20,00 für jede/n Mitarbeiter/in



❖ Wasserflasche

❖ Input Qualitätsvolle Pausen



❖ Input Psychische Gesundheit  
(Erste Hilfe für die Seele,  
Momente für mich, Atemübung)



❖ Gesundheitsbericht



❖ Wings for Life Run



❖ Teilnehmer/innen aus jedem  
Team am BGF-Team



❖ Ideenbox



❖ Zukunftswerkstatt



❖ Nachhaltigkeit gewährleisten



❖ Kommunikation verbessern

## Gefragt:

### Die zweite BGF-Mitarbeiterbefragung

wird in der ersten Mai-Woche mittels Online-Fragebogen stattfinden. Ihr werdet einen Link dazu erhalten, der eine Woche lang Gültigkeit hat. Bei Bedarf soll es möglich sein, den Link zu verlängern.

Wir möchten jede/n Einzelne/n dazu ermuntern, an der Befragung teilzunehmen und bedanken uns dafür schon im Voraus!

## Getestet:

Ab KW 15 gibt es die Möglichkeit, sich wöchentlich mit einem **Selbsttest**, der vor Ort zur Verfügung gestellt wird, zu testen.

Die Teilnahme ist freiwillig. Ein allfällig positives Ergebnis ist der Behörde selbst zu melden.

Es muss eine Zustimmungserklärung unterzeichnet werden (siehe Anhang).

Alle, die möchten, erhalten Test-Sets für 4 Wochen.

## Ideenreich:

Bitte nutzt die **Ideen-Box** im Sozialraum und teilt eure Wünsche, Anregungen und Ideen gerne mit!



## Schlusslicht:

Um diesen Newsletter weiterhin lebendig zu gestalten, sind wir auch weiterhin auf eure Unterstützung angewiesen.

Wir freuen uns über eure Inputs in allen Varianten: Buchtipps, Sport, Wandern, Rezepte, mit dazu passenden Fotos, Entspannungstipps für psychische und physische Gesundheit, uvm. Eurer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

[d.boedeker@planb-ooe.at](mailto:d.boedeker@planb-ooe.at)

DANKE!