

magistrat: salzburg interm

informationen aus dem unternehm

3 | 14
sept



Lehen grüßt die Welt!



WIR STELLEN VOR: DIE MD/04

Von Betriebsansiedlungen bis zu Prozessen nach Poller-Unfällen – das Aufgabengebiet von „Wirtschaft, Beteiligungen und Grundstücke“ ist sehr breit. S. 6/7



MIT „IKS“ GEGEN RISIKO

Bei uns wird jetzt ein „Internes Kontrollsystem“ (IKS) eingeführt. Klingt sperrig und gar nicht sexy. Ist aber zielführend, zeigte sich beim Kick-Off. S. 9



SCHNELLE GEWINNE

„Stadt: Gesund“ bringt's. In vielen Bereichen gab es bereits Verbesserungen. Beispiele dazu und ein neues Übungsplakat in der Heftmitte. S. 16 - 19



NEUE KAPPEN

Ein Wunsch der Belegschaft der Berufsfeuerwehr konnte mithilfe von Stadt:Gesund realisiert werden. Als Ergänzung zur Einsatzbekleidung sind die rund 120 Mann nun auch mit praktischen blauen Kappen ausgestattet. Zur besseren Unterscheidung sind jene der Offiziere goldgelb beschriftet, die der Chargen silber und jene der Mannschaft rot. Kreiert hat sie Werner Kloiber (BF). Bislang gab es nur Tellermütze und Barret. Auch der Alarmton in der Jägermüllerstraße wurde adaptiert.

NEUER ALARM

Im Gesundheitszirkel der Magistratsdirektion wurde auch das Thema Sicherheit diskutiert. Als technische Maßnahme gibt es nun (wie bereits länger in der MA 3) beim Magistratsdirektor sowie in diversen politischen Büros einen internen Telefon-Alarmknopf. Er kann bei gefährlichen, ungewöhnlichen oder unvorhergesehenen Situationen aktiviert werden. Ein Notruf geht dann automatisch an eine vorab definierte Nebenstelle im Haus. Von dort kann im Fall des Falles rasch Hilfe geleistet werden.



NEUE TERMINE

Andreas Schmidbaur, Abteilungs-Chef unserer „5er“ (Raumplanung und Baubehörde), hat sich im Zusammenhang mit Stadt:Gesund eine ganz neue Form individueller Mitarbeitergespräche einfallen lassen: „Ich halte an zwei Wochentagen meinen Terminkalender mittags dafür frei. Jede und jeder kann sich da selbst eintragen. Und dann geh'n wir Mittagessen. Ich zahl' und wir unterhalten uns.“ Diese lockere Form des miteinander Redens kommt an. Die Termine sind gut gebucht.

Rauchen: Lieber nicht!

Das Erfreuliche zuerst: 70 Prozent unserer MitarbeiterInnen sind NichtraucherInnen. Aber: Von den restlichen 30 % gaben 17 % in der Gesundheitsbefragung an, starke RaucherInnen zu sein.

Im Schnitt haben RaucherInnen eine um 12 Jahre geringere Lebenserwartung und ein vielfach höheres Risiko, an Lungen- und Mundhöhlenkrebs sowie an Diabetes zu erkranken oder Herzinfarkte zu erleiden. Rauchstopp ist die wirksamste Strategie zur Erhöhung der Lebenserwartung, zur Reduktion von Erkrankungen und zur Steigerung der Lebensqualität. Deshalb ist 2015 ein Schwerpunkt der Betrieblichen Gesundheitsförderung das Thema „Nichtrauchen“. Das Ziel ist Motivation zur und Durchführung von Raucherentwöhnung sowie strikte Einhaltung der gesetzlichen Rahmenbedingungen. Gemäß Tabakgesetz besteht ja in allen von der Stadt genutzten Gebäuden absolutes Rauchverbot!

Warum eine intakte Darmflora ziemlich viel Einfluss Zum Wohlfühlen:

Eine gesunde Darmflora wirkt als **Schutzschild** gegen **Krankheiten** und kann die **Stress-toleranz erhöhen**. **Darauf sollte man achten!**

Energievoll in den Tag starten. Sich wohlfühlen in seiner Haut. So fit sein, dass man sich nach der Arbeit auf Freizeitaktivitäten freut. Und zu guter Letzt den Tag mit einem tiefen erholsamen Schlaf beenden. Wer möchte das nicht...?

Was viele nicht wissen ist, dass das erst dann möglich wird, wenn die unzähligen Mikroorganismen in unserem Darm in Balance zueinander stehen. Der Magen-Darmtrakt kleidet aufgrund seiner verwinkelten Anatomie eine Fläche von 400 m² aus und beherbergt eine Billion Mikroorganismen, also zehn Mal mehr als die körpereigenen Zellen. Erst im letzten Jahrzehnt begann die Wissenschaft Beweise dafür zu liefern, was

in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit Jahrhunderten bekannt ist: Gesundheit beginnt im Darm. Dass die Ernährung da eine wichtige Rolle spielt versteht sich von selbst.

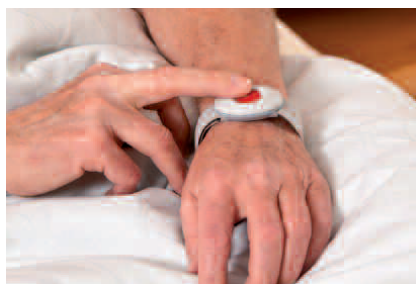
Dabei wirken Nahrungsmittel über zwei verschiedene Wege auf die Darmgesundheit ein. Einerseits können sie die Zellen der Darmwand direkt beeinflussen. Zum anderen liefern sie Nährstoffe, die für das Überleben der Mikroorganismen notwendig sind. Je nach Beschaffenheit der Nahrung kann sich die Darmflora so zum Positiven oder



Stadt : Gesund

NEUE KURSE

Als „schnellen Gewinn“ im Rahmen von Stadt:Gesund gibt's im Gartenamt ab November insgesamt sieben Spezial-Erste-Hilfe Kurse des Roten Kreuzes. Gartenamtsleiter Christian Stadler: „Wir sind zwar sicherheitstechnisch gut ausgerüstet. Dennoch sind Unfälle zum Beispiel mit Motorsägen oder Heckenscheren nie ganz auszuschließen. Das gilt auch für Verletzungen der Augen oder durch herabfallende Äste. Da wollen wir dann sofort richtig reagieren können. Dazu machen wir die Kurse.“



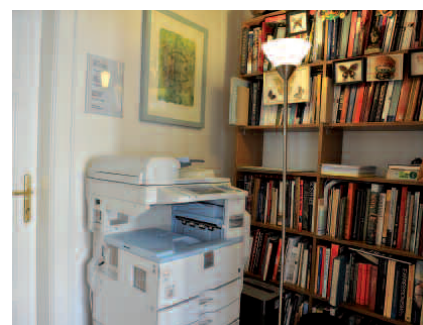
NEUE RUFHILFE

Ähnlich wie man es von SeniorInnen (Bild) kennt, werden voraussichtlich ab Mitte Oktober auch die PädagogInnen in den städtischen Kindergärten mit einer Rufhilfe am Handgelenk ausgestattet.

Amtsleiterin Jutta Kodat: „Die KollegInnen haben immer öfter mit Kindern mit Allergien zu tun, mit Epileptikern oder mit an Zöliakie erkrankten. Auch bei Unfällen kann damit besonders rasch reagiert werden.“ Die Leitung geht direkt zum Salzburger Roten Kreuz.

NEUES LICHT

In einer Nische stehend und nur schlecht beleuchtet: Das Arbeiten mit dem Kopierer nächst dem Sportreferat am Mozartplatz 5 war etwas mühsam. Nachdem das Thema in einem Gesundheitszirkel im Rahmen des Projektes Stadt:Gesund angesprochen wurde, ging's flott. Kurzerhand wurde eine Stehlampe mit Tageslicht-Leuchte angekauft. Darüber hinaus wurde auch die Licht-Situation in diversen Büros der Abteilung Kultur, Bildung und Wissen verbessert.



auf den ganzen Menschen hat

Gesund ernähren!

Negativen ändern. Wenn sie kippt, können schädliche Mikroorganismen im Darm überhand nehmen, was die Funktionsweise des gesamten Körpers beeinträchtigt. Dies geschieht häufig durch den erhöhten Konsum industriell stark veränderter Nahrung, aber z.B. auch nach intensiver Einnahme von Antibiotika. So eine Veränderung bleibt vorerst meist un-

bemerkt, kann jedoch Monate später zum Auftreten von Allergien führen. Ein kranker Darm kann unter anderem das Nervensystem beeinträchtigen und innere Unruhe, chronische Müdigkeit, sogar Depressionen verursachen. Ein gesunder Darm wirkt im Gegensatz dazu als Schutzschild gegen Krankheiten und kann sogar die Stresstoleranz erhöhen.

Vortrag zur Ernährung

Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Dazu gibt's am 28. Oktober um 15 Uhr im Schloss Mirabell/Pegasuszimmer einen Vortrag. Reinhold Innerhofer – Experte für angewandte Psycho-Neuro-Immunologie – vermittelt faszinierende Zusammenhänge, Grundprinzipien und praktisches Wissen, wie man gesunde Essgewohnheiten in den Alltag integriert. Anmeldung: stadtgesund@stadt-salzburg.at oder 8072-2039. Teilnahme in der Dienstzeit möglich.



MMag. Reinhold Innerhofer
Olympiacenter Salzburg-Rif

Wichtige Termine

In fast allen Gesundheitszirkeln waren körperliche Belastungen und Bewegungsmangel wegen Bildschirmarbeit ein Thema. Unsere Angebote dazu:

► MbM – MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen

Ab Mitte Oktober starten wieder Seminare zu effektiven Ausgleichsübungen und Ergonomie am Büroarbeitsplatz. Termine: 13.10., 3./17.11., Schloss Mirabell, 2.OG/Zi. 222, 14-16.30 Uhr; 22.10., 9-11.30 Uhr für Halbtagskräfte.

► Bewegungskurse

Ab Herbst gibt es noch einmal die Möglichkeit, am Gesundheitsorientierten Bewegungstraining mit ärztlicher und sportwissenschaftlicher Untersuchung teilzunehmen. Unter stadtgesund@stadt-salzburg.at bitte anmelden: 29.09., 12-13 Uhr, Abfallservice; 6.10., 15-16 Uhr, Schloss Mirabell, Pegasuszimmer; 8.10., 11-12 Uhr, Bauhof; 23.10., 15-16 Uhr, Gartenamt.



Stadt : **Gesund**

Ich mach' mit!

Wir haben uns bzw. wurden im (Büro-)Alltag von jeglicher Bewegung befreit. Regelmäßige und richtig dosierte körperliche Bewegung ist eine der Grundlagen für ein gesundes Leben.

Es genügen täglich bereits 10 bis 30 Minuten körperliche Aktivität, um vielfältige positive Auswirkungen auf Körper und Psyche zu erreichen. Die beiden Übungsreihen auf diesem Poster sind wieder ein Anstoß für alle Interessierten, mehr Bewegung in ihren (Büro-)Alltag zu bringen.



■ Bieten Übungstipps im „intern“: Karin Ploier-Wanner, Thomas Prax, Sonja Simonitsch (vorne), Herbert Linecker, Natascha Herbst, Bastian Angerer.

Brustbereich

Mobilisieren – Brustwirbelsäule, Schultern

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Beide Arme nach oben strecken.

Mit der rechten Hand das linke Handgelenk umschließen und den rechten Arm seitlich nach oben ziehen.

Ca. 6 – 10 sek. halten, dann Seitenwechsel.



Koordinieren

Beide Arme nach oben strecken.

Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne, den linken Arm nach hinten fallen lassen. Beide Arme beschreiben einen Kreis und kommen oben wieder zeitgleich



Rückenbereich

Mobilisieren – oberer Rücken

Hüftbreiter Stand, Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken.

Arme im Wechsel nach vorne „verlängern“, jeweilige Schulter geht mit. Einmal ist die rechte Schulter vorne, einmal die linke.

5 – 10 Wiederholungen pro Arm.



Koordinieren – Überkreuzbewegung

Hüftbreiter Stand, Arme gestreckt nach unten halten, Gewicht auf das linke Bein verlagern.

Auf einen sicheren Stand achten!

Gleichzeitig rechtes Bein zur Seite zie-



zusammen.

Oberkörper dreht mit, beim Schwingen leicht in die Knie gehen. 5 – 10 Wiederholungen, Richtungswechsel!



nen und linken Arm hochziehen.

5 – 10 Wiederholungen, Seitenwechsel!



Kräftigen – Brustmuskulatur

Hände auf Brusthöhe mit den Handflächen zueinander führen.

Ohne dass sich der Oberkörper bewegt oder die Haltung ändert, Handflächen gegeneinander pressen.

Spannung 6 – 10 sek. halten, 5 – 10 Wiederholungen.



Kräftigen – oberer Rücken, Schulterblätter

Arme im rechten Winkel gebeugt seitlich auf Schulterhöhe, Handflächen nach vorne drehen, Daumen zeigen Richtung Kopf.

Arme bzw. Ellbögen aus dieser Position nach unten Richtung Wirbelsäule ziehen.

5 – 10 Wiederholungen.



Dehnen – Brustbein, Schulterbereich

Schrittstellung parallel zu einer Wand, der wandnähere rechte Fuß ist vorne.

Rechten Arm nach hinten ausstrecken, Handfläche stützt sich an der Wand ab, Oberkörper von der Wand wegdrehen!

Ca. 20 sek. halten, Seitenwechsel!



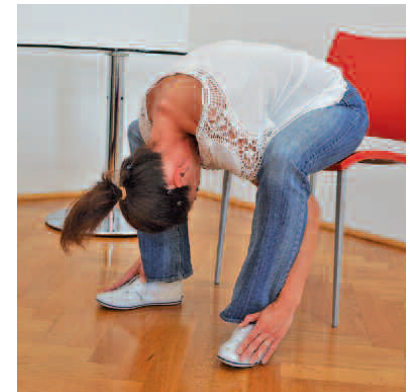
Dehnen – gesamter Rücken

Sitz am vorderen Sesselrand (Vorsicht bei Drehstuhl!), nach vorne beugen und den Rücken rund machen.

Zwischen den Beinen durch und von außen auf die Knöchel greifen.

Kopf bewusst hängen lassen, Augen schließen.

Ca. 20 sek. halten.



Entspannen – Ganzer Körper

Locker hinstellen, Arme nach unten hängen lassen, ganzer Sohlenstand.

Augen schließen und durch lockeres „In-die-Knie-gehen“ den Körper für ca. 1 Minute in angenehme Schwingung versetzen.



Entspannen – oberer Rücken

Hände verschränken, Arme mit Handflächen voran nach vorne schieben – dabei bewusst durch den Mund ausatmen.

Hände drehen, mit Handflächen zum Oberkörper gedreht wieder zum Körper ziehen – dabei bewusst durch die Nase einatmen.





■ Trotzten dem Regen: gut gelaunt und super vorbereitet zeigten die LäuferInnen des Unternehmens Magistrat ihr sportliches Können.

Sportliches Unternehmen

Gut gelaunt und top vorbereitet nahmen 24 „MagistratlerInnen“ am 8. Businesslauf in Rif teil.

3000 LäuferInnen aus dem gesamten Bundesland Salzburg waren bei Regen, aber idealen Lauftemperaturen, beim diesjährigen Businesslauf am Start. Für das Unternehmen Magistrat absolvierten acht Dreier-Teams – verletzungs- und krankheitsbedingt mussten zwei Teams kurzfristig absagen – die sechs Kilometer lange Strecke durch die Salzach-Au bei Rif. Die drei Zeiten eines Dreier-Teams wurden addiert und ergaben das Gesamtergebnis.

Alle TeilnehmerInnen waren von der perfekt organisierten Veranstaltung begeistert und zum ersten Mal gab es eine Medaille für Finisher. Zusätzlich erhielten die SportlerInnen ein gefülltes Starttascherl mit Trinkflasche und Verbandtasche. Von Super-LäuferInnen bis „Normalsterbliche“, beim Businesslauf hatten alle Spaß und waren vom Teamgeist angetan.

Ihr sportliches Können bewiesen wie bereits in den Vorjahren die Männer der Salzburger Berufsfeuerwehr. Das Team Berufsfeuerwehr 2 mit Christian Aigner, Andreas Rosenlechner und Johann Eisl erreichte mit einer Zeit von 1:12:25 den ausgezeichneten 10. Platz bei der Firmenwertung Männer. Das Team von Stadt: Gesund sorgte dafür, dass die Teilnahme am Businesslauf reibungslos funktionierte.

[Intranet » news » businesslauf](#)



KANALRATTEN:
Kajetan Steiner, Margit Dürnberger,
Gerald Eitzinger 1:29:55



STADT:GESUND LÄUFT:
Natascha Herbst, Peter Steindl,
Karin Ploier-Wanner 1:33:54



SCHREIBTISCHNIXEN:
Jutta Kotoy, Alfred Kotoy,
Helga Leitner 1:29:10



MAGISTRATS-ROCKETS:
Thomas Prax, Edgar Vogelsang,
Manfred König 1:23:39



UNGESUND SCHNELL:
Manfred Mandler, Patrick Mitterer,
Bernhard Gruber 1:20:06



BERUFSFEUERWEHR 1:
Gregor Herbst, Michael Hierl,
Robert Ebner 1:18:09



BERUFSFEUERWEHR 2:
Christian Aigner, Andreas Rosenlechner,
Johann Eisl 1:12:25



BERUFSFEUERWEHR 3:
Peter Greisberger, Johann Kittl,
Michael Müller 1:15:37

Geschafft!
Gemeinsam geht es leichter:
Das Team „Stadt:Gesund läuft“ mit Peter Steindl, Natascha Herbst und Karin Ploier-Wanner beim Zieleinlauf.



Schlugen sich wacker beim „Blaulichtturnier“: Stehend v.li: Rene Mühlbauer, Isi Geiger, Roman Ogris, Dragan Blagojevic, Andi Fleischhacker Hockend v. li: Ivi Radman, Franz Oberreiter, Karl Caillet, Stefan Quintus.

Keine Pause für Kicker

Von wegen Sommerpause. Die Stadtkicker gönnten sich keine Ruhe, sondern nahmen in den letzten Monaten durchaus erfolgreich an diversen Turnieren teil. Bei den 26. Salzburger Landesbetriebsmeisterschaften im Senioren-Kleinfeldfußball konnte das Team Magistrat II den sensationellen 2. Platz erspielen. Den Finalsieg holte sich die Stadt-Mannschaft beim Turnier des alljährlichen Sommerfestes des Bundesbahnersportvereins. Beim „Blaulichtturnier für Einsatzinheiten“ errang die Magistrats-Auswahl den beachtlichen 4. Platz.

Volles Programm

Der Winter kann kommen, zumindest für die Berg- und Schisektion der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten. Denn auch für diese Saison haben sich Wolfgang Maidorfer und seine KollegInnen wieder ein attraktives Programm ausgedacht. Angeboten werden top organisierte Schitouren, spezielle Techniktrainings für SchitourengeherInnen, gemeinsames Langlaufen, Rennlauftraining, das zwölf Stundenrennen in der Gaissau, die beliebte Schiwoche im Montafoner Tal, Kinder-Schi- und Snowboardkurse und natürlich die Landesschimeisterschaft am 24. Jänner 2015 (Termin vormerken!). Wie jedes Jahr steht auch das Jakob-Riedl-Heim in Werfenweng für tolle Schitage zur Verfügung. Jetzt muss der Wettergott nur noch für genügend Schnee sorgen. Details (Datum, Treffpunkt, Kosten, ...) gibt es im [Intranet » Personalvertretung » Sport](#)

