



# RUNTER MIT DER LAST!

Muskel- und Skeletterkrankungen vorbeugen

## Homeoffice

*Neue Regeln bringen  
Verbesserungen*

Seite 5

## Arbeitsmedizin

*DDr. Karl Hochgatterer: „Stehen vor  
großen Herausforderungen“*

Seite 12–13

## Am Bau

*Elektromobilität für  
moderne Baustellen*

Seite 18

Sicher  
topinformiert!



**Gesunde Arbeit.  
Jetzt auf Social Media folgen!**





## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Tausende Beschäftigte, die ihre Arbeit verloren haben oder in Kurzarbeit sind, Schülerinnen und Schüler, bei denen der Schulunterricht unter erschwerten Bedingungen stattfindet, Jugendliche, die sich um ihre Zukunft sorgen. Bei den Vorbereitungen zu dieser Ausgabe des Magazins „Gesunde Arbeit“ war unser aller Leben weiter von den Auswirkungen der Corona-Krise überschattet.

Deshalb finden Sie neben vielen Beiträgen zum Themenschwerpunkt „Muskel- und Skeletterkrankungen“ auch Informationen zu Angeboten der AK Tirol, mit denen wir die Arbeitnehmerfamilien in dieser schwierigen Zeit tatkräftig unterstützen.

Mit dem Projekt „Digital Pioneers – Dein freiwilliges digitales Jahr“ soll jungen Frauen zwischen 17 und 27 Jahren der Zugang zu technischen Berufen der Zukunft erleichtert und schmackhaft gemacht werden. Mehr dazu finden Sie auf Seite 30.

Als Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Eltern gibt es auf Initiative der AK Tirol bis zum Ende der Sommerferien Lernbegleitung (ab der 5. Schulstufe) und coole Workshops (ab der 1. Schulstufe), kostenlos und tirolweit. Mehr zu Angeboten und Anmeldung lesen Sie auf Seite 31.

Und für die Seiten 6 und 7 haben die Arbeitsrechtsexpertinnen und Arbeitsrechtsexperten zusammengefasst, was Sie zu Dienstzeugnis und Dienstzettel wissen sollten.

Alles Gute wünscht Ihnen

**Erwin Zangerl**  
Präsident der AK Tirol

<b>EDITORIAL   INHALT</b>	<b>3</b>
<b>AKTUELLES</b>	
Cartoon	4
Weißer Hautkrebs erstmals als Berufskrankheit anerkannt	4
Homeoffice-Paket geschnürt	5
Das Arbeitszeugnis ist Pflicht	6
Alles zu Arbeitsvertrag & Dienstzettel	7
Weil du ein Mädchen bist	30
Karriere nach der Babypause	30
Lern dich schlau	31
<b>ARBEITNEHMERINNENSCHUTZ</b>	
Runter mit der Last!	8
Arbeitsmedizin vor großen Herausforderungen	12
In neuem Glanz: Jetzt sechs Leitmerkmalmethoden verfügbar	14
Belastungen des Muskel-Skelett-Apparates in der Pflege	16
Kopfschmerzen ade	17
Elektromobilität für moderne Baustellen	18
Nickel-Grenzwert: Nicht genügend?	21
Gesundheitsversprechen oder Marketingmaßnahme?	22
Muskel- und Skeletterkrankungen als Berufskrankheiten anerkennen	23
5G und Senderbau unter der Lupe	33
<b>PSYCHISCHE BELASTUNGEN</b>	
Rückendeckung für die Psyche	19
<b>AUS DER PRAXIS</b>	
Aktive Vorbeugung von Muskel- und Skeletterkrankungen am Bau	24
<b>ARBEITSINSPEKTION UNTERWEGS</b>	
Muskel-Skelett-Erkrankungen in Betrieben verhindern	29
<b>KAMPAGNEN</b>	
EU-Kampagne: Muskel-Skelett-Erkrankungen verhindern	20
Betriebe brauchen starke Stimmen	32
<b>BUCHTIPPS</b>	<b>26</b>
<b>BROSCHÜREN   IMPRESSUM</b>	<b>34</b>

DIE MASCHINEN KRIEGEN SIE LEIDER NICHT,  
ABER ICH HÄTTE HIER ZWEI GUTSCHEINE FÜR  
EIN TOLLES RÜCKENTRAINING!



## Weißer Hautkrebs erstmals über Generalklausel als Berufskrankheit anerkannt

**W**eißer Hautkrebs bzw. die medizinische Diagnose „Plattenepithelkarzinom oder multiple aktinische Keratosen“ ist in Deutschland seit 2015 als Berufskrankheit anerkannt, nicht aber in Österreich. In Deutschland ist weißer Hautkrebs mittlerweile nach Lärmschwerhörigkeit die zweithäufigste Berufskrankheit. In Österreich kommt er in der Berufskrankheitenliste nicht vor. Es gibt nun aber einen ersten anerkannten Fall von weißem Hautkrebs bei einem Dachdecker. Seine Erkrankung wurde über die sogenannte „Generalklausel“ im Sozialministerium auf Antrag der AUVA als Berufskrankheit anerkannt.

Weißer Hautkrebs wird durch UV-Strahlung verursacht und betrifft vor allem ArbeitnehmerInnen, die im Freien arbeiten, wie z. B. BauarbeiterInnen, HandwerkerInnen, KellnerInnen auf Hütten usw. Diese Gruppe umfasst ca. 400.000 ArbeitnehmerInnen in Österreich. Eine Aufnahme in die österreichische Berufskrankheitenliste ist überfällig. In Analogie zu Deutschland ist in Österreich von ca. 400 Fällen pro Jahr auszugehen.

Im Sinne der Transparenz sollte weißer Hautkrebs möglichst rasch in die Berufskrankheitenliste aufgenommen werden. Dies bedeutet für die Betroffenen in der Regel auch eine schnellere Entscheidung über die Anerkennung.

Es gibt noch einen zweiten Fall einer Anerkennung über die Generalklausel. Eine Kellnerin erkrankte an Lungenkrebs. Sie war durch ihre Tätigkeit jahrelang Passivrauch ausgesetzt. Auch diese Erkrankung ist nun als Berufskrankheit anerkannt worden.

Im Regierungsprogramm wurde die Modernisierung der Berufskrankheitenliste angekündigt, allerdings gab es bis jetzt dazu keine Aktivitäten des Sozialministeriums.

**Ingrid Reifinger, ÖGB**  
[ingrid.reifinger@oegb.at](mailto:ingrid.reifinger@oegb.at)



# Homeoffice-Paket geschnürt

Die Sozialpartner haben 2020 ein Homeoffice-Paket ausverhandelt. Gewerkschaften und AK konnten dabei Verbesserungen für ArbeitnehmerInnen erreichen.

Das Paket benennt arbeits-, steuer- und sozialrechtliche Rahmenbedingungen fürs Homeoffice. Wie schon bisher ist die Arbeit im Homeoffice freiwillig. ArbeitnehmerInnen können nicht dazu gezwungen werden, haben aber auch keinen Rechtsanspruch gegenüber dem/der ArbeitgeberIn. Die Vereinbarung von regelmäßigem Homeoffice muss schriftlich erfolgen und ist von beiden Seiten aus wichtigen Gründen mit einmonatiger Frist kündbar.

In den Gesetzesmaterialien wird klargestellt, dass das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz auch im Homeoffice anwendbar ist. Ausgenommen sind die Bestimmungen, die sich auf die Arbeitsstätte beziehen. ArbeitgeberInnen haben also sehr wohl die Pflicht, für Sicherheit und Gesundheitsschutz zu sorgen, insbesondere

- eine Arbeitsplatzevaluierung durchzuführen,
- für präventivdienstliche Betreuung sowie
- Information und Unterweisung zu sorgen.

Auch das Arbeitszeit- und Arbeitsruhegesetz gelten bei der Arbeit zu Hause. So ist auf die Einhaltung von Ruhepausen, Höchstarbeitszeiten und Ruhezeiten zu achten.

Die Arbeitsinspektion ist nicht berechtigt, Wohnungen von ArbeitnehmerInnen im Homeoffice zu betreten. Mit deren Zustimmung ist dies aber möglich. ArbeitnehmerInnen bleibt es somit unbenommen, sich an die Arbeitsinspektion zu wenden.

Klargestellt wird, dass ArbeitgeberInnen die erforderlichen „digitalen Arbeitsmittel“ zur Verfügung stellen müssen. Dazu zählen IT-Hardware, Software, Internetverbindung, Diensthandy etc. Alternativ kann vereinbart werden, dass der/die ArbeitnehmerIn dies stellt und die Kosten erstattet bekommt.



Die Bestimmungen des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes gelten auch im Homeoffice.

## Mitbestimmung

Gibt es einen Betriebsrat, empfiehlt sich eine Betriebsvereinbarung. Dazu wird ein eigener Betriebsvereinbarungs-Tatbestand „Festlegung von Rahmenbedingungen für Arbeit im Homeoffice“ geschaffen. In so einer Betriebsvereinbarung können z. B. die Bereitstellung von Arbeitsmitteln, das Rückkehrrecht vom Homeoffice und Regeln zum (pauschalen) Kostenersatz festgelegt werden. AK und Gewerkschaften haben sich mit ihrer Forderung, dass die Betriebsvereinbarung erzwingbar sein muss, nicht durchgesetzt. Der Abschluss ist freiwillig. Bestimmte Maßnahmen benötigen aber die Zustimmung des Betriebsrates, beispielsweise wenn ArbeitgeberInnen Kontrollmaßnahmen, die die Menschenwürde berühren (z. B. per IT), einführen wollen. Gibt es keinen Betriebsrat, muss der/die

einzelne ArbeitnehmerIn dem zustimmen. Zur Unfallversicherung wird ausdrücklich klargestellt, dass der Aufenthaltsort (Homeoffice) erfasst ist. Zudem gibt es Haftungserleichterungen, sollten Haushaltsangehörige oder Tiere einen Schaden, z. B. am Firmenlaptop, verursachen. Dem Geldbörsel kommen steuerliche Erleichterungen zugute: Unter anderem können ArbeitnehmerInnen Ausgaben für Drehstuhl, Schreibtisch und Beleuchtung im Homeoffice in gewissem Ausmaß von der Steuer absetzen.

**Petra Streithofer, AK Wien**  
[petra.streithofer@akwien.at](mailto:petra.streithofer@akwien.at)

**Die Homeoffice-Regeln ab 1.4.2021**

<https://tinyurl.com/horegeln>

**Homeoffice-Broschüre der AK Wien**

<https://tinyurl.com/hobr2021>

# Das Arbeitszeugnis ist Pflicht!

Nicht selten hängt das Rennen um den neuen Arbeitsplatz auch von den Dienstzeugnissen der Bewerber ab. Aber selbst hinter positiven Formulierungen können sich negative Beurteilungen verbergen. Deshalb gibt es hier alles Wissenswerte von den Profis der AK Tirol.



© Adobe Stock / contrastwerkstatt

**Bei einer Bewerbung** wird meist auch nach Arbeits- bzw. Dienstzeugnissen gefragt. Sie dürfen in Inhalt und Form nichts enthalten, was das Erlangen einer neuen Stelle erschwert.

**A**m Ende des Arbeitsverhältnisses muss der Arbeitgeber ein sogenanntes „**einfaches**“ **Arbeitszeugnis** ausstellen. Allerdings nur, wenn Sie es verlangen. Es muss allgemeine Angaben zur Person des Arbeitnehmers, die genaue Bezeichnung des Arbeitgebers, die Dauer des Arbeitsverhältnisses sowie eine Benennung oder Beschreibung der Tätigkeiten enthalten. Sie haben jedoch keinen Anspruch auf ein „**qualifiziertes Dienstzeugnis**“, das Angaben und Beurteilungen über die Qualität der Leistungen enthält. Ein Dienstzeugnis darf in Inhalt und Form nichts enthalten,

was das Erlangen einer neuen Stelle erschwert. Der Leser muss sich ein klares Bild machen können. Eine inner- oder überbetriebliche Funktion als Interessenvertreter (Betriebsrat, Gewerkschaft) darf nicht erwähnt werden.

## Zwischenzeugnis

Ein Arbeitnehmer kann während des aufrechten Dienstverhältnisses auch ein Zwischenzeugnis verlangen. Die Kosten für ein Endzeugnis muss der Arbeitgeber übernehmen, jene für ein Zwischenzeugnis kann er vom Arbeitnehmer verlangen.

## Kein Zeugnis?

Wenn sich Ihr (Ex-)Arbeitgeber weigert, ein Zeugnis auszustellen bzw. dieses zu berichtigen, falls es inhaltlich oder dem Erscheinungsbild nach (z. B. Kaffeeflecken) nicht dem Gesetz entspricht, sollten Sie Ihren Anspruch schriftlich einfordern. Setzen Sie eine Nachfrist und weisen Sie auch darauf hin, dass Sie ansonsten den Rechtsweg beschreiten. Weigert sich der Arbeitgeber weiterhin, können Sie Ihren Anspruch auf ein Dienstzeugnis vor dem Arbeits- und Sozialgericht geltend machen.

### Nicht zufrieden?

Entspricht das Zeugnis inhaltlich und/oder formal nicht den Vorschriften, so können Sie ein korrektes Zeugnis verlangen. Weisen Sie ein qualifiziertes Zeugnis als mangelhaft zurück, ist Ihr Chef nicht verpflichtet, die Formulierungen zu ändern, sondern er kann auch nur ein einfaches Dienstzeugnis ausstellen. Der Haken: Bei Vorlage eines bloß „gesetzlichen“ einfachen Zeugnisses könnte der Eindruck entstehen, dass ein qualifiziertes Zeugnis unterblieben ist, weil der Arbeitgeber mit den Leistungen unzufrieden war.

Bei einem qualifizierten Zeugnis sollte die Beurteilung der Leistung unbedingt im

Superlativ formuliert sein! Wer stets zur „vollsten Zufriedenheit“ gearbeitet hat, wurde vom ehemaligen Dienstgeber mit der Note 1 bedacht.

### Geheimcodes

Gerade in qualifizierten Zeugnissen kann sich hinter auf den ersten Blick positiven Formulierungen eine negative Wertung verbergen!

„Herr B. hat sich stets als integrative, kommunikationsstarke Persönlichkeit ins Team eingebracht.“

Klartext: Vor lauter Plaudern ist er kaum zum Arbeiten gekommen.

„Frau A. verfügte über Fachwissen und zeigte großes Selbstvertrauen.“

Klartext: Große Klappe, wenig dahinter.

„Frau R. hat die übertragenen Arbeiten ordnungsgemäß erledigt.“

Klartext: Ordnungsgemäß schon, aber sonst zeigte sie nur wenig Eigeninitiative.

„Herr K. setzte sich insbesondere für die Belange der Belegschaft ein.“

Klartext: Ein Mitarbeiter, der sich nicht alles gefallen lässt.

Es gibt noch einige weitere „Geheimcodes“. Bei Fragen helfen die Arbeitsrechtsexperten der AK Tirol.

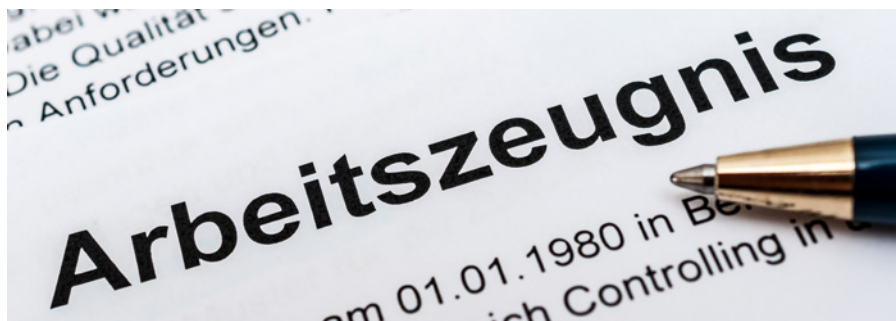
# Alles zu Arbeitsvertrag & Dienstzettel

Rechte und Pflichten: Wichtige Vereinbarungen sollten immer schriftlich fixiert werden. Das gilt gerade auch für Arbeitsverhältnisse. Bei Problemen helfen die Arbeitsrechtsprofis der AK!

Bei vielen regelt ein schriftlicher **Arbeitsvertrag** die Rechte und Pflichten von Arbeitnehmern und Arbeitgebern. Ein Anspruch auf einen Arbeitsvertrag auf Papier in Schriftform besteht jedoch nicht.

AK Tipp: Achten Sie auf eventuell für Sie nachteilige Klauseln, wie z. B. zur Versetzbarkeit beim Arbeitsort, der Zuteilung anderer Arbeiten, zur Rückzahlung von Ausbildungskosten oder zum Verbot, nach Ihrer Kündigung in der gleichen Branche wieder ein Arbeitsverhältnis zu begründen (sogenannte Konkurrenzklausele).

Vom Gesetz her muss der Arbeitgeber einen **Dienstzettel** ausstellen. Neben Name und Anschrift von Arbeitgeber und Arbeitnehmer muss dieser enthalten: Beginn des Arbeitsverhältnisses (bei Befristungen auch das Ende), Dauer der Kündigungsfrist, Kündigungsstermin, gewöhnlicher Arbeitsort, allfällige Einstufungen in ein generelles Schema, betragsmäßige Höhe des Grundlohns für die Normalarbeitszeit, weitere Entgeltbestandteile, Sonderzahlungen, vorgesehene Verwendung, Anfangsbezug und Fälligkeit des Entgeltes, Urlaubsausmaß, vereinbarte tägliche oder wöchentliche Normalarbeitszeit, Kollektivvertrag, Satzung, Mindestlohntarif bzw.



Lehrlingsentschädigung und allfällige Betriebsvereinbarungen sowie Name und Anschrift der Mitarbeitervorsorgekasse.

Die Dienstzettelpflicht entfällt nur dann, wenn ein schriftlicher Arbeitsvertrag vorliegt, der alle notwendigen Inhalte eines Dienstzettels aufweist, oder falls das Dienstverhältnis nicht länger als einen Monat dauert.

### Kein Dienstzettel – was tun?

Stellt Ihr Dienstgeber keinen Dienstzettel aus, fordern Sie ihn unter Fristsetzung mittels eingeschriebenen Briefes dazu auf. Verweigert er die Ausstellung, können Sie diese mittels Klage beim Arbeits- und Sozialgericht durchsetzen.

Enthält Ihr Dienstzettel Regelungen, die vom mündlich vereinbarten Arbeits-

vertrag abweichen (z. B. niedrigeres Entgelt), weisen Sie den Arbeitgeber mittels eingeschriebenen Briefes darauf hin und ersuchen Sie ihn um Richtigstellung. So entsteht nicht der Eindruck, Sie würden die Abweichung akzeptieren.

### Änderungen bei Vereinbartem

Jede vereinbarte Änderung, die sich auf den gesetzlich vorgesehenen Inhalt des Dienstzettels bezieht, muss Ihnen der Dienstgeber innerhalb eines Monats auch schriftlich mitteilen. Ausgenommen davon sind Änderungen, die sich durch neue gesetzliche oder kollektivvertragliche Bestimmungen ergeben.

Die AK Arbeitsrechtsprofis helfen unter 0800/22 55 22-1414 oder [arbeitsrecht@ak-tirol.com](mailto:arbeitsrecht@ak-tirol.com).

# Runter mit der Last!

ArbeitnehmerInnen sind tagtäglich mit vielen Belastungen konfrontiert, die zu Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) führen können. Es braucht gesetzliche Vorgaben und ein größeres Bewusstsein für die diesbezüglichen Risiken. Denn viele der Erkrankungen ließen sich durch präventive Maßnahmen verhindern.

TEXT Beatrix Mittermann, FOTO Markus Zahradnik

**B**elastungen des Muskel- und Skelettapparates sind so unterschiedlich wie die Tätigkeiten, die im Zuge des Arbeitsalltages verschiedenster Berufsgruppen ausgeführt werden. In den einzelnen Branchen gibt es dafür zahlreiche Beispiele:

So stellen Tätigkeiten, die am Boden verrichtet werden, wie beispielsweise bei FliesenlegerInnen, vor allem eine starke Belastung der Knie dar. In der Produktion ruft die Fließbandarbeit aufgrund der repetitiven Tätigkeit und Schnelligkeit eine Daueranspannung der Rücken- und Armmuskeln hervor. Wenn am Bau Arbeiten über Kopf ausgeführt werden müssen, wie beispielsweise beim Bedienen eines Bohrers über Kopf, bedeutet das eine Daueranspannung von Muskeln und eine statische Überbelastung. Arbeiten in gebückter Haltung über einen längeren Zeitraum können zu einer Verbiegung der Wirbelsäule führen. Im Handel kommt es beim Einräumen von Regalen zu einer körperlichen Belastung durch das ständige Hocken und Strecken, die die Rückenmuskulatur überlastet und zu einer schlechten Durchblutung der Beinmuskeln führt. Bei PaketzustellerInnen, die besonders seit Beginn der Corona-Pandemie vermehrt im Einsatz sind, ergeben sich aufgrund der Geschwindigkeit, der Fehlbelastungen sowie durch ungünstige Verhältnisse wie Stockwerke ohne Lift oder unhand-

liche Pakete zahlreiche Belastungen. In der Pflege ergeben sich durch das Heben, Ziehen und Tragen Überbeanspruchungen der Rückenmuskeln und ungleichmäßige Bandscheibenbelastungen. Bei BerufskraftfahrerInnen kommt es durch die lang-

**Je mehr Abwechslung  
in den Bewegungen  
ist, desto besser fühlt  
sich der Körper.**

andauernde sitzende Tätigkeit zu Überlastungen der Rückenmuskeln, ungleichmäßiger Bandscheibenbelastung sowie Blutstauung in den Beinen. Darüber hinaus stellen je nach Straßenverhältnissen Schwingungen und Stöße eine zusätzliche Belastung für den Muskel- und Skelettapparat dar.

Dies sind nur einige Beispiele, die verdeutlichen, wie vielfältig die Belastungen im Berufsalltag sein können und wie viele Tätigkeiten davon betroffen sind.

## Arten von Muskel- und Skeletterkrankungen

Wie diese Beispiele bereits zeigen, können die Belastungen auf den Muskel- und Skelettapparat unterschiedliche

Erkrankungen hervorrufen, wie Dr. Erich Pospischil, Facharzt für Arbeitsmedizin, betont. Dazu zählen Erkrankungen des Stützapparates (der Wirbelsäule), aber auch der Gelenke (Schultern, Ellenbogen, Knie) sowie kleiner Gelenke (Fußwurzel und Handwurzel). Aber auch chronische Erkrankungen sowie entzündliche Erkrankungen (Rheuma) können auftreten. Zu unterscheiden ist zudem zwischen akuten Erkrankungen, wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall oder Unfällen (zum Beispiel Muskeleinrisse oder Knochenbrüche), und Muskelerkrankungen, die durch Überbeanspruchung, Fehlbeanspruchung oder Verhärtungen im Muskelbereich hervorgerufen werden.

## Unterschiedliche Belastungen

Bei den Belastungen des Muskel- und Skelettapparates wird unterschieden zwischen Fehlbelastungen und Überbelastungen. Neben schwerem Heben und Tragen sind auch einseitige Zwangshaltungen und Dauerbelastungen ohne Abwechslung schädlich für den Körper. Grundsätzlich gilt: Je mehr Abwechslung in den Bewegungen ist, desto besser fühlt sich der Körper.

Wenn es darum geht, die Belastungen zu klassifizieren, so kann in körperliche und psychische Faktoren unterteilt werden (Quelle: AK-Broschüre „Heben und Tragen leicht gemacht“):





Belastungen des Muskel- und Skelettapparates können zu Erkrankungen des Stützapparates (der Wirbelsäule), aber auch der Gelenke (Schultern, Ellenbogen, Knie) sowie kleiner Gelenke (Fußwurzel und Handwurzel) führen.





Bei Fließbandarbeit kann es zu Fehlbelastungen und Überlastungen des Muskel- und Skelettsapparates kommen.

### Körperliche Belastungen

- Zwangshaltungen des Körpers: zum Beispiel länger dauerndes Stehen, Sitzen, Bücken, Knien, Hocken etc.
- Daueranspannung von einzelnen Muskeln: zum Beispiel Bohrmaschine über Kopf halten, Tragen einer Last etc.
- Rasche Bewegungswiederholungen: zum Beispiel ständig wiederholte und rasche Bewegungsabläufe wie Tastatarbeit, Schraubendreher, Fließbandarbeit etc.
- Hohe Muskelanstrengung: zum Beispiel Sand schaufeln, Gehen mit einer Last etc.
- Schwingungen und Vibrationen: zum Beispiel Vibrationen, die über Kontakt der Hände und Arme mit Maschinen wirken (über einen Bohrerhammer oder eine Schleifmaschine) oder die über Kontakt der Füße, Beine bzw. des gesamten Körpers mit Maschinen und Fahrzeugen wirken (Traktoren, Gabelstapler, Kompressoren, Stanzen etc.)

### Psychische Belastungen

Auch psychische Belastungen haben eine Auswirkung auf das Auftreten und die Ausprägung von Rückenbeschwerden und können zu Fehlbeanspruchungen des Muskel- und Skelettsystems führen:

- Arbeitsunzufriedenheit
- Monotonie
- Schlechte Arbeitsbeziehungen und Rollenkonflikte
- Widersprüchliche Zielsetzungen
- Arbeitsstress, Zeitdruck und Arbeitstempo
- Fehlende Entscheidungsmöglichkeiten
- Geringe Anerkennung
- Wahrgenommene Gefährlichkeit der Arbeit
- Emotionale Anstrengung

Wie stark sich diese körperlichen und psychischen Belastungen auf den Muskel- und Skelettsapparat auswirken, hängt von mehreren Faktoren ab (Quelle: AK-Broschüre „Heben und Tragen leicht gemacht“):

- Belastungsarten
- Belastungsstärke
- Belastungsanzahl
- Belastungshäufigkeit
- Belastungsdauer

Auch die Eigenschaften der Person sowie das Belastungsumfeld haben Auswirkungen auf das Entstehen von MSE. Beim Belastungsumfeld spielen unter anderem Faktoren wie Hitze, Kälte, Lichtverhältnisse, der Bewegungsraum oder die Bodenbeschaffenheit eine Rolle.

### ArbeitnehmerInnenschutz großschreiben

Laut aktuellen Angaben der Arbeitsinspektion sind etwa 20 Prozent aller Krankenstände auf Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) zurückzuführen. In einer europäischen Erhebung der EU-OSHA über die Arbeitsbedingungen aus dem Jahr 2015 gaben sogar rund 3 von 5 ArbeitnehmerInnen an, unter Muskel- und Skeletterkrankungen zu leiden, wobei Schmerzen im

Rücken und in den oberen Gliedmaßen am häufigsten genannt wurden.

Was es vor allem braucht, um die Belastungen des Muskel- und Skelettsystems zu verringern, sind verbindliche gesetzliche Vorgaben. Ein großer Kritikpunkt der ArbeitnehmervertreterInnen ist, dass es keine Verordnung für das Heben und Tragen gibt. Hier müssten dringende Obergrenzen für Einzellasten und Grenzen für maximal zulässige Gesamtlasten pro Tag festgelegt werden. Zwar gibt es im Mutterschutz sowie im Jugendschutz gesetzliche Obergrenzen, aber im ArbeitnehmerInnenenschutz existieren lediglich Empfehlungen, die rechtlich nicht verbindlich sind. „Bis dato gibt es keine Verordnung zur Lastenhandhabung“, kritisiert Dr. Pospischil.

Die systematische Ermittlung von Gefahren am Arbeitsplatz (Arbeitsplatzevaluierung) ist ein wichtiger Schritt in Richtung gesündere Arbeitsbedingungen und die Eindämmung der Belastungen. Nur so kann proaktiv gehandelt und sichergestellt werden, dass Erkrankungen gar nicht erst auftreten.

**Nicht warten, bis es zu spät ist**

Arbeitsmediziner Dr. Erich Pospischil kennt einige Beispiele aus seinem Berufsalltag, bei denen er mit den Auswirkungen von Belastungen des Muskel- und Skelettsystems konfrontiert war. So berichtet er von einer Arbeitnehmerin, die im Bürobereich tätig ist und aufgrund des abgewinkelten Handgelenks bei der Bildschirmarbeit an einem Carpal-Tunnelsyndrom litt,

was sich durch Schmerzen im Bereich der Handwurzel bemerkbar machte. Zwar kann durch eine Operation in diese chronische Erkrankungsform eingegriffen werden, doch was es laut Dr. Pospischil in einem solchen Fall vor allem braucht, ist eine Intervention am Arbeitsplatz, die die ergonomischen Verhältnisse verbessert. Durch den Einsatz einer Handauflage konnten bereits wesentliche Verbesserungen erzielt werden, sodass der chronische Verlauf der Erkrankung unterbrochen werden konnte und eine Operation nicht mehr nötig war.

**Es sollte niemals gewartet werden, bis es zu spät ist.**

Ein weiterer Fall betraf einen Arbeitnehmer, der aufgrund der repetitiven Tätigkeit am Fließband an einem Tennisellenbogen litt. Dies schränkte ihn in den Drehbewegungen der Hände ein, was zu einem Kraftverlust und zu vermehrten Krankenständen führte. Die Behandlung ist mit vielen Strapazen verbunden, doch schon minimale Änderungen im Bewegungsablauf können eine solche Erkrankung verhindern. Dr. Pospischil betont daher die Wichtigkeit von präventiven Maßnahmen, um solche Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Denn der Grundsatz lautet: Es sollte niemals

gewartet werden, bis es zu spät ist. Wenn man von akuten Verletzungen absieht, sind MSE vor allem Erkrankungen, die häufig eine lange Latenzzeit aufweisen. Das bedeutet, dass die körperlichen Auswirkungen oft nicht sofort sichtbar sind, sondern erst über einen längeren Zeitraum bzw. ab einem gewissen Alter auftreten.

**Fokus Prävention**

Dies macht den Stellenwert von Prävention deutlich. Denn jede Erkrankung – egal ob Rückenschmerzen oder Verschleißerkrankungen bei Arm- und Fußgelenken, Knien und Bandscheiben –, die bereits von vornherein vermieden wird, erspart in der Zukunft körperliches Leid der ArbeitnehmerInnen bzw. im schlimmsten Fall sogar eine Arbeitsunfähigkeit. Darüber hinaus reduzieren heute gesetzte präventive Maßnahmen auch Krankenstände in der Zukunft sowie Kosten für ambulante und stationäre Behandlungen oder Rehabilitations- und Therapiemaßnahmen.

Wichtig sind laut Dr. Pospischil ausreichende Erholungspausen zwischen den Tätigkeiten, Ausgleichsübungen, Arbeitshilfen, die die Belastungen reduzieren, ergonomische Anpassungen des Arbeitsbereiches sowie ein stärkeres Bewusstsein für die Gefahren durch regelmäßige Schulungen, Beratungen und ein entsprechendes Trainingsangebot.

**AK-Broschüre**

„Heben und Tragen leicht gemacht“  
<https://tinyurl.com/hutlg>



Wenn Belastungen täglich über Wochen, Monate und Jahre auftreten, dann nimmt auch die Wahrscheinlichkeit, davon krank zu werden, stark zu.

Quelle: AK-Broschüre „Heben und Tragen leicht gemacht“

# Arbeitsmedizin vor großen Herausforderungen

Der Facharzt für Arbeitsmedizin und hauptberufliche Leiter des Arbeitsmedizinischen Zentrums Perg, DDr. Karl Hochgatterer, M.Sc., trat mit Anfang 2021 die Präsidentschaft in der etablierten Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsmedizin (ÖGA) an. Gleichzeitig ist er seit Oktober 2019 Präsident der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention (AAMP) – die marktbeherrschende arbeitsmedizinische Ausbildungsstätte in Österreich. Damit steht erstmals seit vielen Jahren wieder eine Person beiden Organisationen vor. „Gesunde Arbeit“ fragt nach, wie es mit der Arbeitsmedizin weitergeht.

INTERVIEW Alexander Heider, AK Wien | FOTOS Markus Zahradnik



„Eine kompetente arbeitsmedizinische Betreuung ist wesentlich für das Funktionieren des betrieblichen Alltags.“

## Welche wichtigsten Herausforderungen gehen Sie an?

Am Beginn meiner Funktion als AAMP-Präsident stand die Formulierung eines neuen, zeitgemäßen Berufsbildes ArbeitsmedizinerIn, das den Beruf als attraktives Aufgabengebiet darstellt. Dieses Berufsbild wurde im vergangenen Jahr publiziert und bildet eine wesentliche Grundlage für eines der wichtigsten Ziele überhaupt: die Erhöhung des Images der Arbeitsmedizin als herausfordernde, interdisziplinäre Tätigkeit. Aufgrund der demografischen Entwicklung brauchen wir nämlich unbedingt zahlreichen arbeitsmedizinischen Nachwuchs.

Weiters ist vor Kurzem ein Buch mit dem Titel „Basiswissen Arbeitsmedizin“ erschienen, welches das Standardwerk für die arbeitsmedizinische Ausbildung in Österreich werden soll. Qualitätssicherung bei arbeitsmedizinischen Ausbildungseinrichtungen ist mir nämlich ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Und schließlich möchte ich auch die Basis dafür schaffen, dass geschultes arbeitsmedizinisches Fachpersonal zu einer strukturellen Entlastung der ArbeitsmedizinerInnen beiträgt.

## Wie kann das Image der Arbeitsmedizin verbessert werden?

Professionelle Öffentlichkeitsarbeit ist erforderlich, um die MedizinerInnen für das Fach zu gewinnen. Uns schwebt ein zielgruppenorientiertes PR-Konzept vor, das





## „Die präventivmedizinische Beratungskompetenz der ArbeitsmedizinerInnen ist während der Corona-Krise noch mehr gefordert als sonst.“

DDr. Karl Hochgatterer, M.Sc.

auch langfristig und nachhaltig wirksam wird. Und wir brauchen wissenschaftliche Leuchttürme! Die Schaffung eines Bewusstseins, dass es ohne Förderung der universitären Arbeitsmedizin, z. B. durch Einrichtung von Arbeitsmedizin-Instituten an allen Medizin-Universitäten, nicht gelingen kann, ein aktuell gehaltenes wissenschaftliches Fundament zu legen.

### Die Corona-Krisenzeit fordert uns alle. Wo hilft da die Arbeitsmedizin?

Mit Ausnahme von Gesundheitseinrichtungen sind ArbeitsmedizinerInnen die einzigen ExpertInnen in den Unternehmen, die dem Management und den Beschäftigten als Ansprechpersonen in allen Fragen rund um die Corona-Pandemie unmittelbar und niederschwellig zur Verfügung stehen. Die präventivmedizinische Beratungskompetenz der ArbeitsmedizinerInnen ist hier noch mehr gefordert als sonst, weil häufig Ängste bestehen und leider „Fake News“ viel an Unsicherheiten auslösen. Aufgrund des bestehenden Vertrauensverhältnisses zum Arzt/zur Ärztin im Betrieb kommt den ArbeitsmedizinerInnen hier eine wichtige Informations- und Kommunikationsrolle zu. Durch die Einbindung in Teststrategien und in die Impfkampagne können ArbeitsmedizinerInnen eine zentrale Rolle für große Teile der Bevölkerung im Setting Arbeit einnehmen. Die ÖGA hat naheliegenderweise das 22. Wiener Forum Arbeitsmedizin im

April 2021 unter das Motto „Arbeitsmedizin in Zeiten der Pandemie“ gestellt und bei dieser Veranstaltung allen KollegInnen fundierte Fachinformationen gegeben.

„Ich möchte das Image der Arbeitsmedizin als herausfordernde, interdisziplinäre Tätigkeit erhöhen.“

### Kommt dann nicht der Arbeitnehmerschutz mit den mageren Mindesteinsatzzeiten zu kurz?

In besonderen Zeiten wie diesen erkennen Unternehmen, dass eine kompetente arbeitsmedizinische Betreuung wesentlich für das Funktionieren des betrieblichen Alltags ist. Die aktuelle Pandemie ist nun einmal das bestimmende Gesundheitsthema und die Anstrengungen gegen ihre Ausbreitung stehen verständlicherweise im Fokus. Ich erlebe in den von mir betreuten Betrieben durchwegs, dass Zeitlimits im Moment kein großes Thema sind. Dort, wo arbeitsmedizinische Expertise benötigt wird, wird sie auch angefragt, und wir sind angehalten, akut auftretenden

de Aufgabenstellungen auch unmittelbar zu bearbeiten.

### Was können ArbeitsmedizinerInnen in den Betrieben zur EU-Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!“ beitragen?

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind nach wie vor sehr häufig. ArbeitsmedizinerInnen verfügen über Kenntnisse in Ergonomie, das heißt in der menschengerechten Gestaltung von Arbeit und Arbeitsplätzen. Dieses Wissen um die Gesundheitsschäden und deren Verhütung können ArbeitsmedizinerInnen zur fundierten Beratung sowohl der betroffenen Menschen als auch in die Arbeitsgestaltung im Betrieb einbringen. Die Beratung berücksichtigt damit verhältnis- und verhaltenspräventive Aspekte.

### Wo soll die Arbeitsmedizin in fünf Jahren stehen?

Ich würde gerne in fünf Jahren zurückblicken und feststellen, dass es uns gelungen ist, eine ausreichende Zahl an MedizinerInnen für den Beruf begeistert und ausgebildet zu haben. Um diese Entwicklung als nachhaltig bezeichnen zu können, möchte ich dann auch das Licht von mindestens drei Leuchttürmen an den Medizin-Universitäten Österreichs leuchten sehen.

[www.aamp.at](http://www.aamp.at)  
[www.gamed.at](http://www.gamed.at)

# In neuem Glanz: Jetzt sechs Leitmerkmalmethoden verfügbar

Durch das Projekt „MEGAPHYS“ wurden die drei bekannten Leitmerkmalmethoden zur Evaluierung körperlicher Arbeitsbelastungen neu adaptiert und durch drei weitere ergänzt. Damit stehen aktualisierte und treffsichere Methoden im Kampf gegen Muskel-Skelett-Erkrankungen zur Verfügung. Jetzt heißt es nur noch richtig anpacken bei der Arbeitsplatzevaluierung!

**M**uskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) gehören weiterhin zu den häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen in Europa – Österreich miteingeschlossen. Trotz technischem Fortschritt in der Arbeitsgestaltung werden auch zukünftig die körperlichen Arbeitsbelastungen, nicht zuletzt aufgrund des demografischen Wandels, eine Rolle spielen. Die Prävention von MSE ist mehr gefragt denn je. Auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse bei deren Bewertung und aufgrund anstehender Kampagnen rückt das Thema wieder stärker in den Fokus!

## Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz entdecken und bewerten

Die Evaluierung – in Deutschland „Gefährdungsbeurteilung“ – von Belastungen am Arbeitsplatz bildet die Basis für die Prävention von Gesundheitsschäden. Durch die detaillierte Analyse und Bewertung von Tätigkeiten können Maßnahmen zur besseren Arbeitsgestaltung und der damit einhergehenden körperlichen Entlastung der ArbeitnehmerInnen entwickelt werden. In Deutschland gibt es seit vielen Jahren eine Tradition bei der wissenschaftlichen Bearbeitung dieses Themas.

Alles begann im Jahr 2001, als die erste „Leitmerkmalmethode“ zur Beurteilung von manuellem Heben, Tragen und Halten von Lasten von der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) herausgegeben wurde. 2002 und 2012 folgten zwei weitere Leitmerkmalmethoden zum manuellen Ziehen und Schieben von Lasten und zu manuellen Arbeitsprozessen.



**Zeitgemäße Bewertungen** von körperlichen Belastungen für einen besseren Schutz der ArbeitnehmerInnen.

## Von der Arbeitswissenschaft auf die Anwenderebene

Nachdem seit 2013 die betriebliche Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen ein Schwerpunkt der Deutschen Gemeinsamen Arbeitsschutzstrategie (GDA) ist, wurde das umfangreiche Projekt „MEGAPHYS“ (Mehrstufige Gefährdungsanalyse physischer Belastungen am Arbeitsplatz) durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) gestartet. Im Rahmen des Gemeinschaftsprojektes wurden die drei vorhandenen Leitmerkmalmethoden weiterentwickelt und drei weitere neue Leitmerkmalmethoden (LMM) herausge-

geben. Insgesamt sind nun sechs Methoden zur Beurteilung von unterschiedlichen körperlichen Belastungsarten vorhanden, die für Präventivfachkräfte und ExpertInnen anderer Disziplinen eine wichtige Grundlage schaffen, um Gefahren durch körperliche Belastungen besser zu beurteilen. Allein die Vorstudie zur Erprobung der LMM umfasste 40 Unternehmen, mehr als 200 betriebliche AkteurInnen und ca. 600 Tätigkeitsbewertungen. Durch anschließende Modifizierung und Prüfung der Gütekriterien stehen nun arbeitswissenschaftlich gesichert sechs neu- und weiterentwickelte Leitmerkmalmethoden zur Verfügung, die zur Anwendung in der Praxis empfohlen werden.

## Die neuen Leitmerkmalmethoden im Detail

Die neuen Leitmerkmalmethoden ermöglichen das Erkennen von Defiziten bei der Arbeitsgestaltung. Weiters geben sie Hinweise auf Maßnahmen, die das Risiko für negative gesundheitliche Auswirkungen verringern können. Sie zählen zu den Screening-Methoden, setzen aber eine gute Kenntnis der zu beurteilenden Arbeitsplätze voraus. Die neuen Methoden haben umfangreiche Prüfungen der Gütekriterien durchlaufen und können jetzt in der Praxis eingesetzt werden. Die sechs LMM unterteilt in folgende Belastungsarten:

- LMM-HHT: Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten
- LMM-ZS: Manuelles Ziehen und Schieben von Lasten
- LMM-MA: Manuelle Arbeitsprozesse
- LMM-GK: Ganzkörperkräfte
- LMM-KH: Körperzwangshaltung
- LMM-KB: Körperfortbewegung

Auf [www.baua.de](http://www.baua.de) stehen die Formblätter zum kostenlosen Download zur Verfügung.

## Erkenntnisse auf der betrieblichen Ebene noch weit entfernt

Wissenschaftliche Grundlagen gibt es seit 2001 aufgrund der LMM – gleichzeitig ist seit Jahrzehnten das Dauerproblem Muskel-Skelett-Erkrankungen vorhanden! Wie passt das zusammen bzw. woran hakt es hier? In der Beratung und in Gesprächen mit BetriebsrätInnen zeigt sich schnell, dass konkrete Erkrankungen immer wieder als individuelles Problem der ArbeitnehmerInnen abgetan werden. Das Abschieben auf die persönliche Ebene der ArbeitnehmerInnen (und deren Sport- oder Freizeitverhalten) verlagert das Thema raus aus dem Betrieb. Die Diskussion um eine verbesserte, ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen oder Arbeitsabläufen wird im Regelfall kaum geführt. Es sei denn, ein Betriebsrat oder ein/e engagierte/r ArbeitsmedizinerIn nimmt sich des Themas an. Im Regelfall wird versucht, mit dem Totschlagargument der Kosten eines eventuell nötigen Arbeitsplatzum-

baus Druck zu erzeugen. Dabei sollte am Anfang eine fachgerechte Bewertung der realen, körperlichen Belastungen stehen. Die neuen LMM können die unterschiedlichen Belastungsarten im Zuge der Arbeitsplatzevaluierung jetzt detaillierter erfassen und bewerten. Präventivfachkräfte und andere ExpertInnen haben damit ein zeitgemäßes Instrument zur Hand, um Fehlbelastungen zu erkennen, zu vermeiden oder so weit wie möglich zu

**Die Diskussion um eine verbesserte, ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen oder Arbeitsabläufen wird im Regelfall kaum geführt.**



**In der Beratung** und in Gesprächen mit BetriebsrätInnen zeigt sich schnell, dass konkrete Erkrankungen immer wieder als individuelles Problem der ArbeitnehmerInnen abgetan werden.

minimieren. Nun muss es nur noch auf der betrieblichen Ebene angewandt werden.

## Gesetzliche Verordnung in Österreich notwendig

Die neuen Leitmerkmalmethoden werden auf ExpertInnenebene für einen neuen Impuls sorgen, wie auch die kommende europäische Kampagne zu MSE. Nationale Kampagnen von Unfallversicherungsträgern und Projekte in Vorzeigebetrieben werden für einen gewissen Rückenwind sorgen. Erfahrungen und Umfragen zeigen aber, dass es neben Bewusstseinsbildung auch gesetzliche Mindestvorgaben braucht, damit Prävention großflächig auf betrieblicher Ebene gelebt wird. In

Deutschland regelt seit Langem eine Verordnung die betrieblichen Pflichten bei körperlich belastenden Arbeiten. In Österreich fehlt diese jedoch weiterhin. Arbeiterkammern und Gewerkschaften fordern diese Verordnung ein – damit die Prävention in diesem Bereich endlich voranschreitet.

**Marlene Zemann, AK Wien**  
[marlene.zemann@akwien.at](mailto:marlene.zemann@akwien.at)  
**Harald Bruckner, AK Wien**  
[harald.bruckner@akwien.at](mailto:harald.bruckner@akwien.at)

**BAuA-Infos zur Arbeitsplatzevaluierung mit den Leitmerkmalmethoden**  
<https://tinyurl.com/baua221>



# Belastungen des Muskel-Skelett-Apparates in der Pflege

Ungünstige Bewegungen und übermäßiges Heben bei der Pflegearbeit sowie fehlende technische Ausstattung können zu Belastungen des Muskel-Skelett-Apparates von Pflegekräften führen. Um dies zu verhindern, braucht es mehr Bewusstsein durch präventive Maßnahmen und regelmäßige Schulungen.

**P**flegerkräfte leisten tagtäglich essenzielle Arbeit und sind wichtige Bezugspersonen für pflegebedürftige Menschen. Im Zuge ihrer Arbeit kommt es jedoch immer wieder zu Belastungen ihres Muskel-Skelett-Apparates – durch Heben und Tragen, vor allem aber auch durch ungünstige Bewegungen, weiß Michaela Guglberger, Fachbereichssekretärin der Gewerkschaft vida für den Fachbereich Soziale Dienste: „Oft werden falsche Bewegungen aus Zeitmangel durchgeführt oder weil unter Druck keine Zeit bleibt, nachzudenken.“

## Viele körperliche Belastungen

Ihr zufolge gibt es bei der Pflegearbeit vieles, das den Muskel-Skelett-Apparat einer Pflegekraft belastet: die Unterstützung

beim Aufstehen und Gehen, beim Heben in den Rollstuhl, aber auch die Hilfestellung bei täglichen Barrieren wie etwa Treppen. In der mobilen Pflege kommen oft auch noch Tätigkeiten wie Einkaufen hinzu und in ländlichen Bereichen das Schneeschaukeln von Ausfahrten, um überhaupt freie Zufahrt zum Arbeitsort in einem privaten Haushalt zu erlangen. „Das sind Tätigkeiten, die nicht zu den Hauptaufgaben von PflegerInnen gehören, die daher häufig auch nicht gesehen werden, aber dennoch erledigt werden müssen“, gibt Guglberger zu bedenken.

## Unterschiedliche Standards

„Vor allem im stationären Umfeld ist in den letzten 20 Jahren viel passiert“, be-

tont Guglberger. In der mobilen Pflege sind die Standards jedoch sehr unterschiedlich. In privaten Haushalten ist nicht immer die modernste bzw. ergonomischste Ausstattung vorhanden. Nicht jede Wohnung in höheren Stockwerken ist mit einem Aufzug ausgestattet, nicht überall ist ein barrierefreier Zugang möglich, nicht jedes Badezimmer verfügt über einen Lifter (Hebehilfe). „Vor allem im mobilen Bereich, wo Pflegekräfte in privaten Haushalten arbeiten, ist es schwierig, ArbeitnehmerInnenschutzbestimmungen einzuhalten“, so Guglberger. „Natürlich gibt es auch moderne Haushalte bzw. Angehörige, die dafür sorgen, dass Pflegekräften alles zur Verfügung steht, was ihnen den Arbeitsalltag erleichtert. Aber es ist wichtig, in den anderen Haushalten auch die heutigen Standards einzuführen.“

## Prävention ist wichtig

Richtiges Heben und Bewegen wird in zeitkritischen Situationen oft vergessen. „Deswegen braucht es regelmäßige Schulungen“, fordert Guglberger. Ebenso sind Angebote zur Rückengymnastik wichtig und dass regelmäßige Ausgleichsbewegungen durchgeführt werden. „Es muss noch mehr Bewusstsein geschaffen werden. Mit Prävention muss bereits in jungen Jahren begonnen werden, um Schäden im weiteren Berufsleben zu verhindern. Jede in Prävention investierte Stunde spart Schmerzen und Krankenstände in der Zukunft – damit ArbeitnehmerInnen länger in Gesundheit leben können.“



**Hebehilfen** (Lifter) entlasten den Muskel-Skelett-Apparat der Pflegekräfte.

**Beatrix Mittermann**

[beatrix.mittermann@oegbverlag.at](mailto:beatrix.mittermann@oegbverlag.at)



# Kopfschmerzen

Nach längerem Arbeiten im Homeoffice können Kopfschmerzen vermehrt auftreten. Nur Symptome zu lindern, hilft kaum. Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes und Bewegungspausen beugen dem Schmerz vor.

Seitdem Lea S. im Homeoffice arbeitet, leidet sie sehr häufig unter Kopfschmerzen. Obwohl sie sich über die dadurch gewonnene Zeit – Lea S. hatte bisher immer einen langen Arbeitsweg – ursprünglich gefreut hatte, wurde ihr der Arbeitsalltag mittlerweile zur Qual. Lea S. versuchte die Schmerzen zunächst mit der Einnahme von Kopfschmerztabletten zu lindern. Doch Selbstmedikation hat ihre Grenzen, denn die häufige Einnahme von Kopfschmerztabletten kann auch zu einer Chronifizierung der Schmerzen führen.

## Chronische Kopfschmerzen schränken die Lebensqualität ein

Ein großer Teil der österreichischen Bevölkerung leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen, weshalb dies als weitverbreitetes Gesundheitsproblem nicht außer Acht zu lassen ist. Oft klagen PatientInnen nicht nur über unerträgliche stechende, pochende oder hämmernde Schmerzen, sondern auch über Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Schwindel- und Nackenschmerzen, Überempfindlichkeit gegen Lärm und Licht, allgemeine Konzentrationsschwäche und Sehstörungen. Darüber hinaus können chronische Schmerzen in schlimmeren Fällen zu Depressionen führen.

## Ursachen entdecken – Schmerzen vorbeugen

Hinter Kopfschmerzen können verschiedenste Ursachen stecken. Oft wird Stress als Ursache genannt. Doch chronische Kopfschmerzen, die keinen organischen Befund aufweisen, sind oft auch auf Fehlhaltungen im Kopf-Nacken-Bereich und Verspannungen in der Muskulatur zurückzuführen. Gerade bei ArbeitnehmerInnen, die einer Bildschirmarbeit nachgehen, ist auf die richtige Ergonomie des Arbeitsplatzes (z. B. großer reflexionsarmer Bild-



**Zwangshaltungen** bei Bildschirmarbeitsplätzen sind oftmals Ursache von Kopfschmerzen.

schirm, separate Tastatur und Maus, höhenverstellbarer Tisch mit ausreichender Arbeitsfläche, höhenverstellbarer Bürodrehstuhl) zu achten.

Neben der Verhältnisprävention (z. B. gute Arbeitsplatzergonomie) kann auch das richtige Verhalten Kopfschmerzen vorbeugen. Hilfreich sind regelmäßige Pausen an der frischen Luft und Bewegung nach mehrstündigen, sitzenden Tätigkeiten. Die optimale Verteilung der Arbeitszeit bei Büroarbeit besteht aus 50 Prozent Sitzen, 25 Prozent Stehen und 25 Prozent Bewegen. Zusätzlich sind kurze Nackenmassagen – welche in 5-minütigen Arbeitspausen Platz haben – mit einem Faszien-Massage-Ball hilfreich, um so die Verspannungen zu lockern.

Auch bei Lea S. war schlussendlich der Auslöser für ihre Kopfschmerzen in der

Gestaltung ihres Bildschirmarbeitsplatzes zu finden. Lea S. wurde von ihrem Arbeitgeber weder ein Monitor noch eine Tastatur zum Einsatz im Homeoffice zur Verfügung gestellt. Sie arbeitete täglich mit einem Laptop, was zu einer permanent vorgebeugten Haltung, Verspannungen im Nacken und schließlich zu diesen unerträglichen Spannungskopfschmerzen führte.

**Marlene Zemann, AK Wien**  
marlene.zemann@akwien.at

**Bildschirmpause mit den  
12 Bildschirm-Tibetern**  
<https://tinyurl.com/bstibeter>

# Elektromobilität für moderne Baustellen

Der massive Abgasausstoß durch Baumaschinen und die damit einhergehende Schadstoff- und Lärmexposition werden auf Baustellen oftmals unhinterfragt von ArbeitnehmerInnen hingenommen. Dabei liegen enorme Verbesserungsmöglichkeiten durch die Elektromobilität auf der Hand.



**E-Baumaschinen:** keine Abgase, weniger Lärm am Bau.

Emissionen am Arbeitsplatz werden oftmals unterschätzt. Während man bei der Baustellenabwicklung immer mehr auf Digitalisierung setzt, ist beim Einsatz und der Auswahl der Arbeitsmittel die technologische Entwicklung weit weniger sichtbar. Jahrzehntealte Geräte kommen zum Einsatz, solange diese funktionieren. Gerade dort, wo in geschlossenen Räumen oder an ähnlichen Arbeitsplätzen (Baugruben, Künetten, Innenausbau usw.) mit Verbrennungsmotorenantrieben gearbeitet wird, ist die Situation besonders bedenklich. ArbeitnehmerInnen befinden sich an diesen Arbeitsplätzen über lange Zeit direkt in der Abgaswolke der Arbeitsmittel. Solange es nicht zu akuten Gesundheitsproblemen kommt, wird die

Gefahr, langfristig eine arbeitsbedingte Krebserkrankung zu entwickeln, einfach verdrängt. Dabei wären viele der eingesetzten Maschinen mittlerweile auch als emissionsfreie Elektrovariante erhältlich.

## Elektromobilität am Bau bietet Chancen

Die ArbeitnehmerInnenschutzvorteile, welche sich durch die Elektro- und Akutechnologie am Arbeitsplatz ergeben, liegen auf der Hand: keine gesundheits-schädigende Schadstoffexposition von ArbeitnehmerInnen und dazu noch weniger Lärm und Gestank – auch für die BaustellenanrainerInnen. Im Privatbereich gibt es mittlerweile bereits eine starke Verbreitung und Akzeptanz elektrischer Arbeits-

mittel. Auch im Bereich des Bauwesens kommen nun laufend neue Produkte auf den Markt. Das serienreife Angebot reicht mittlerweile von Rüttelplatten bis zum Kleinbagger. Eigentlich handelt es sich genau um jene Arbeitsmittel und Einsatzbereiche, wo BauarbeiterInnen aufgrund der räumlichen Begrenztheit besonders exponiert sind. Die Herstellerfirmen bieten diese Baumaschinen auch als Leihgeräte auf ihren Plattformen an. Das gibt allen Baufirmen bereits jetzt die Möglichkeit, diese Geräte in kritischen Bereichen auch einzusetzen oder einfach einmal zu testen.

## Schadstoffreduktion mittelfristig unvermeidbar

Niedrigere Grenzwerte bei gesundheitsgefährdenden Arbeitsstoffen werden in absehbarer Zukunft dazu führen, dass neue Arbeitstechniken und -verfahren oder emissionsreduzierte Arbeitsmittel erforderlich werden. Um auf diese Situation gut vorbereitet zu sein, sollte daher bereits jetzt am Ziel der emissionslosen Baustelle gearbeitet werden. Neben dem ArbeitnehmerInnenschutz ist im städtebaulichen Kontext auch die Beeinträchtigung der BaustellenanrainerInnen eine wichtige Kenngröße, welche immer öfter für Konflikte sorgt. Dieses Problem könnte auf elektrisch betriebenen Baustellen massiv minimiert werden. Nicht zuletzt sind auch der Klimaschutz und die daraus notwendige Reduktion von Abgasen ein großes und öffentlich relevantes Thema. Auch hier wird vermehrt das Baugeschehen ins Blickfeld rücken.

**Harald Bruckner, AK Wien**  
[harald.bruckner@akwien.at](mailto:harald.bruckner@akwien.at)

# Rückendeckung für die Psyche

Für die Psyche ungünstig gestaltete Arbeitsbedingungen stellen ein Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen dar. Bei deren Prävention gilt es daher auch psychosoziale Aspekte zu berücksichtigen.

**M**uskel-Skelett-Erkrankungen gehören zu den häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen in Österreich – laut aktuellem Fehlzeitenreport verursachen sie 21,3 Prozent aller Krankenstandstage und 13,4 Prozent aller Krankenstandsfälle. Rückenbeschwerden sind dabei das Schmerzthema Nummer eins: Rund ein Viertel der Bevölkerung berichtet von chronischen Kreuzschmerzen oder anderen chronischen Rückenleiden (Statistik Austria, 2020). Wenig bekannt ist jedoch: Auch die psychische Belastung in der Arbeit kann bei der Entstehung von Muskel-Skelett-Erkrankungen eine gewichtige Rolle spielen – die psychische Last, die jobbedingt geschultert werden muss, ist buchstäblich zu schwer geworden.

## Ungünstige Arbeitsbedingungen fördern Muskel-Skelett-Erkrankungen

Heute orientiert sich die moderne Wissenschaft meist am sogenannten biopsychosozialen Krankheitsmodell: Die Ursache einer Erkrankung wird hierbei nicht mehr allein körperlich bedingt gesehen – körperliche, psychische und auch soziale Faktoren sind vielmehr miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Dennoch: Psychosoziale Risikofaktoren werden bei der Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen am Arbeitsplatz oft zu wenig mitbedacht.

Dabei zeigen verschiedene Studien: Für die Psyche ungünstige Arbeitsbedingungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Muskel-Skelett-Erkrankungen beträchtlich. Risikofaktoren für Rückenschmerzen sind beispielsweise ein hohes Arbeitstempo, monotone Arbeitsaufgaben, mangelnde Rückmeldung, eine geringe Kontrolle über die eigenen Arbeitsbedingungen, Gratifikationskrisen, wenig Unterstützung



**Für die Psyche ungünstige Arbeitsbedingungen** erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Muskel-Skelett-Erkrankungen.

durch KollegInnen und Vorgesetzte, soziale Konflikte am Arbeitsplatz und die hieraus entstehende Unzufriedenheit. Eine besondere Gefahr stellt eine Kombination von psychischen und körperlichen Risikofaktoren dar.

### Stress als eine Ursache

Wie aber hängen nun arbeitsbedingte psychische Belastung und Muskel-Skelett-Erkrankungen zusammen? Bekannt ist: Für die Psyche schlecht gestaltete Arbeit (wie etwa hoher Arbeitsdruck, wenig Feedback) verursacht Stress. Stress wiederum führt zu einer, oft unbemerkten, Anspannung der Muskulatur – Beschwerden und Schmerzen können längerfristig die Folge sein. Beispiele sind etwa Müdigkeit und

Schwäche, muskuläre Verhärtungen, mangelhafte Durchblutung oder eine eingeschränkte Stoffwechselversorgung.

### Psychosoziale Risiken nicht auf leichte Schulter nehmen

Für ArbeitgeberInnen gilt es bei der Prävention von arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen auch psychosoziale Arbeitsplatzrisiken nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und diese zu berücksichtigen. Klar muss sein: Neben dem Schutz vor körperlichem Verschleiß braucht es stets auch Rückendeckung für die Psyche der ArbeitnehmerInnen.

**Johanna Klösch, AK Wien**  
johanna.kloesch@akwien.at



# EU-Kampagne: Muskel-Skelett-Erkrankungen verhindern

Die laufende Kampagne der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) sensibilisiert ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen: Wie kann Arbeit so gestaltet werden, dass gesundheitlichen Problemen vorgebeugt wird?

**B**ei der Gestaltung des Arbeitsumfeldes geht es um körperliche und psychische Beanspruchung. Dazu zählt auch das Übereinstimmen von Anforderungen und Fähigkeiten. Belastungen lassen sich nicht beseitigen. Beanspruchungen können jedoch verringert werden. Das betrifft zum Beispiel das Heben und Tragen von PatientInnen oder Waren. Temperatur, Arbeitsstoffe sowie Lage und Dauer der Arbeitszeit sind in einem Präventionskonzept mit Maßnahmenportfolio relevant.

Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit gehen jede/n an, lautet die Botschaft von Paris bis Bukarest, von Stockholm bis Madrid. Für effektive Maßnahmen müssen ArbeitgeberInnen wissen, welche Probleme es in ihrem Unternehmen gibt, die Ursachen herausfinden und Gegenmaßnahmen entwickeln. Verschiedene Maßnahmen zur Vorbeugung umfassen z. B. Arbeitsmittel. Arbeitshilfen können im Spitals- und Pflegebereich Gleittücher oder Drehteller sein. Nach der Organisation muss auch die Durchführung erlaubt sein – also der zeitliche und organisatorische Mehraufwand, trotz Arbeitsdruck. Wertschätzung, ob auf finanzieller Ebene (Stichwort Personalbemessung bzw. Arbeitsmittel) oder mit wirksamen Maßnahmen (Stichwort ArbeitnehmerInnen als „nicht austauschbar“ sehen), ist dabei unabdingbar.

## Kampagnenaktivitäten

Bei der aktuellen Kampagne werden fachliche Informationen zu Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) aufbereitet und Präventionsansätze geliefert. Diese umfassen:

1. Wettbewerb, bei dem gute Lösungen prämiert werden



**Wie kann Arbeit** so gestaltet werden, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen vorgebeugt wird?

2. Filmpreis zum Thema gesunde Arbeitsplätze
  3. ArbeitnehmerInnenschutz erlebt mit Zeichentrickfigur Napo
  4. Online-Toolkit für eine Kampagne im eigenen Unternehmen
  5. Leitfäden und Instrumente
- Der Einstieg ins Thema könnte mit einem Napo-Video erfolgen: Arbeiten im Sitzen, sich wiederholende gleichförmige Bewegungen, fehlende körperliche Aktivität und das Heben schwerer Lasten sind einige der Risikofaktoren, die Napo, Napette und der/die ArbeitgeberIn angehen.

## Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!

Der Schwerpunkt der Kampagne 2020–2022 liegt auf der Prävention arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Erkrankungen. Sie gehören weiterhin zu den häufigsten ar-

beitsbedingten Gesundheitsproblemen in Europa!

Obwohl ein altbekanntes Thema, muss daher mehr getan werden, um das Bewusstsein zu schärfen, wie vorgebeugt werden kann. Von der Frage, was die Ursachen sind, dass dieses Problem anhält, kommen wir zum Ziel der Kampagne: Qualitativ hochwertige Informationen, einen integrierten Ansatz für den Umgang und praktische Lösungen bereitzustellen, die auf Arbeitsebene unterstützen und umgesetzt werden!

**Julia Nedjelic-Lischka, AK Wien**

[julia.nedjelic@akwien.at](mailto:julia.nedjelic@akwien.at)

### Website der EU-Kampagne

<https://healthy-workplaces.eu/de>

### Napo-Film Pack's leichter an!

<https://tinyurl.com/napo221>



# Nickel-Grenzwert: Nicht genügend?

Sie haben bestimmt schon vernickelte Gegenstände in der Hand gehabt. Viele ArbeitnehmerInnen arbeiten laufend mit Nickel. Der österreichische Arbeitsplatz-Grenzwert setzt sie zahlreichen Gesundheitsgefahren aus. Eine EU-Richtlinie soll niedrigere Grenzwerte bringen, geht aber noch nicht weit genug.

**N**ickel, Nickelstäube und -verbindungen sind in der Arbeitswelt weit verbreitet: Sei es in der Galvanik oder bei der Herstellung und Bearbeitung von Produkten wie Edelstahl. Nickelverbindungen entstehen zum Beispiel beim Schweißen oder Schleifen von nickelhaltigen Legierungen. Nickel ist eindeutig krebserzeugend, so kann etwa das Einatmen von nickelhaltigem Schweißrauch Krebs in der Lunge oder den Nasenhöhlen verursachen. Nickelverbindungen sind fruchtschädigend, können also zu Schäden des Embryos bzw. Fötus führen. Als akute Reaktion auf Nickel kann es zu Reizungen der Atemwege und allergischen Reaktionen (Asthma, Kontaktekzem) kommen. Langfristig sind auch allergisch bedingte Hautschäden möglich.



Der weitverbreitete Arbeitsstoff Nickel ist krebserzeugend.

## Veralteter Grenzwert

Angesichts dieser Palette an Gefahren sind zuverlässige Grenzwerte umso wichtiger. In Österreich gilt ein Luftgrenzwert von  $0,5 \text{ mg/m}^3$  für den einatembaren Teil von Nickel, für Stäube von Nickelverbindungen und Nickellegierungen. Laut dem deutschen Ausschuss für Gefahrstoffe (AGS) kann aber ein gesundheitsbasierter Arbeitsplatzgrenzwert mit  $0,03 \text{ mg/m}^3$  festgelegt werden: Bei Einhaltung dieses Werts wären im Allgemeinen keine Gesundheitsgefahren zu befürchten. Der österreichische Grenzwert ist rund 17-mal so hoch. Lediglich für Nickelverbindungen in Form einatembarer Tröpfchen gilt in Österreich ein niedrigerer Grenzwert von  $0,05 \text{ mg/m}^3$ .

## Besserung in Sicht?

Bald kommt wieder Bewegung in die Grenzwertediskussion. Die EU gibt durch

die Karzinogene-Mutagene-Richtlinie Mindestvorschriften für die Grenzwerte krebserzeugender Arbeitsstoffe vor. Die Richtlinie wird demnächst zum vierten Mal geändert. Für Nickel und seine Verbindungen ist ein Grenzwert von  $0,05 \text{ mg/m}^3$  für den einatembaren Teil geplant – das kommt den vom AGS empfohlenen  $0,03 \text{ mg/m}^3$  nahe.

Drastisch sieht es aber beim Grenzwert für den alveolengängigen Teil aus. Das ist der Anteil des einatembaren Teils, der so fein ist, dass er bis in die Lungenbläschen vordringt. Die EU plant dafür einen Grenzwert von  $0,01 \text{ mg/m}^3$ . Die europäische Chemikalienbehörde hat jedoch einen gesundheitsbasierten Wert von  $0,005 \text{ mg/m}^3$  empfohlen. Deutschland hat 2017 für Nickelmetall und Nickelverbindungen jeweils  $0,006 \text{ mg/m}^3$  als Grenzwert für den alveolengängigen Teil eingeführt: Für Nickelverbindungen bedeutet er ein Krebsri-

siko von 4 zu 10.000. Statistisch gesehen erkranken 4 von 10.000 ArbeitnehmerInnen, die dem Stoff ihr Arbeitsleben lang in Höhe des Grenzwerts ausgesetzt sind, an Krebs. Dieses Risiko wird politisch als erster Schritt akzeptiert.

Die AK fordert, dass die EU die genannten niedrigeren Grenzwerte festsetzt. Andernfalls wird Österreich bei der Umsetzung in nationales Recht über die EU-Kompromisse hinausgehen müssen.

**Petra Streithofer, AK Wien**

[petra.streithofer@akwien.at](mailto:petra.streithofer@akwien.at)

**AK-Position zur 4. Revision der**

**Karzinogene-Mutagene-RL**

<https://tinyurl.com/akpos221>

# Gesundheitsversprechen oder Marketingmaßnahme?

Eine enorme Vielfalt an mechanischen Assistenzsystemen oder Exoskeletten ist am Markt erhältlich. Sind sie ergonomisch wirksam oder bringen sie gar andere Gefährdungen mit sich? Diese Beurteilung stellt eine Herausforderung dar.



Ein Exoskelett unterstützt einen Arbeiter am Flughafen beim Heben und Tragen von Gepäck.

**M**uskel-Skelett-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen arbeitsbedingter Erkrankungen. Die Ursachen sind vielfältig und häufig auf physische Fehlbelastungen zurückzuführen. Dementsprechend hoch sind die Erwartungen an Automatisierungen, wenn gleich manuelle Lastenhandhabung an vielen Arbeitsplätzen weiterhin notwendig ist. Mit der Entwicklung am Körper getragener Assistenzsysteme, sogenannter Exoskelette, soll dieser Problematik entgegengewirkt werden.

## Exoskelette wirken keine physikalischen Wunder

Diese Systeme sollen Körperhaltungen und Körperkräfte unterstützen, wobei man zwischen passiven und aktiven Systemen unterscheidet. Passive Systeme wirken durch Feder- und Seilzugmechanis-

men und haben im Gegensatz zu aktiven Systemen, die durch Elektromotoren oder Pneumatik angetrieben sind, eine Reife entwickelt, die einen Einsatz grundsätzlich ermöglicht. Exoskelette wirken aber keine physikalischen Wunder, denn Kräfte verschwinden nicht, sondern werden lediglich umgeleitet.

Neben der Gebrauchstauglichkeit und NutzerInnenakzeptanz stellen sich Fragen der menschengerechten Arbeitsplatzgestaltung und der Gefährdungsbeurteilung. Die enorme Vielfalt der am Markt befindlichen Modelle und Anwendungsmöglichkeiten erschwert die Bewertung enorm. So müssen Ansätze geschaffen werden, die nicht nur den praktischen Einsatz beurteilen, sondern auch präventive und gefährdende Faktoren identifizieren. Nur so kann eine zuverlässige Bewertung für die Anwendung in der Arbeitswelt erfolgen.

## Es gilt das TOP-Prinzip

Maßnahmen an Arbeitsplätzen müssen gemäß den Bestimmungen des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes nach dem TOP-Prinzip gestaltet sein. Technische und organisatorische Maßnahmen haben Vorrang. Erst dann folgen persönliche Maßnahmen und damit auch Exoskelette.

Davon unabhängig gibt es Tätigkeiten, die aufgrund mangelnder Gestaltungsmöglichkeiten jedenfalls erhöhte Belastungen für Beschäftigte mit sich bringen – und genau hier ist der Einsatz von Exoskeletten sinnvoll. Grundsätzlich betrifft dies alle Arbeitsplätze, an denen Zwangshaltungen unvermeidbar sind, insbesondere dort, wo andere technische Hilfsmittel (wie Gabelstapler, Kran und Vakuumheber) für die Handhabung von Lasten nicht zum Einsatz kommen können. Dies ist in der Regel bei nicht stationären Arbeitsplätzen der Fall, wie z. B. auf Baustellen. Hier könnte die körperliche Entlastung der Beschäftigten auch zu einer Reduzierung des Unfallgeschehens, arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren und Ausfallzeiten beitragen.

Die These, wonach der Einsatz von Exoskeletten zu geringerer Erschöpfung, Senkung der Fehlerquote und Erhaltung der geistigen Fitness beiträgt, kann nur individuell und tätigkeitsbezogen verifiziert oder falsifiziert werden.

**Mag. Norbert Lechner**  
**AUVA-Präventionsabteilung**  
[norbert.lechner@auva.at](mailto:norbert.lechner@auva.at)

# Muskel- und Skeletterkrankungen als Berufskrankheiten anerkennen

Die Zahl der Krankenstände wegen Muskel- und Skeletterkrankungen hat zuletzt stetig zugenommen. Was versteht man unter diesen Erkrankungen, und ist eine Anerkennung als Berufskrankheit durch die Unfallversicherung möglich?

Unter Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) versteht man Erkrankungen der Knochen (z. B. Wirbelsäule oder Gelenke), Muskeln, Knorpeln (z. B. Meniskus), Nerven, Schleimbeutel oder Sehnen. Häufig werden diese durch starke Abnutzung aufgrund hoher, wiederholter Belastungen hervorgerufen, oft auch kombiniert mit einer falschen Belastung (Haltung) des Körpers. Häufige arbeitsbedingte MSE sind zum Beispiel degenerative Erkrankungen der Gelenke (wie Arthrosen), das Zervikalsyndrom (wiederkehrende Schmerzen im Nackenbereich) oder das Nervenkompressionssyndrom (wie Carpal-Tunnelsyndrom). MSE führen nicht nur zu Schmerzsymptomen, sondern auch zu Bewegungs- und Funktionseinschränkungen bei den Betroffenen.

Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen spielen bedauerlicherweise eine große Rolle im Erwerbsleben vieler ArbeitnehmerInnen, das zeigt sich auch besonders bei der Anzahl an Krankenständen. Laut Österreichischem Fehlzeitenreport waren 2019 circa 20 Prozent aller Krankenstände auf diese Erkrankungen zurückzuführen. Oft dauern diese Krankenstände auch länger – 2019 pro Krankenstand durchschnittlich etwa 15 Tage. Muskel- und Skeletterkrankungen als sogenannte degenerative Erkrankungen fallen in der Regel nicht unter die Definition eines Arbeitsunfalles, selbst wenn sie berufsbedingt hervorgerufen wurden. Unfallversicherungsrechtlich ist lediglich eine Anerkennung als Berufskrankheit denkbar, dies allerdings nur dann, wenn es sich um



**Die Anerkennung einer Erkrankung** als Berufskrankheit ist nur möglich, wenn diese in der Berufskrankheitenliste vorkommt.

eine Erkrankung im Sinne der gesetzlichen Berufskrankheitenliste (Anlage I) des ASVG handelt. Meniskus-Schäden können beispielsweise nach der BK-Nummer 25 anerkannt werden, wenn eine mindestens dreijährige Tätigkeit in kniender oder hockender Stellung zu dieser Erkrankung geführt hat. Unter der BK-Nummer 31 können Erkrankungen der Knochen, Gelenke und Bänder, hervorgerufen durch Fluor-Verbindungen, anerkannt werden. Schleimbeutel- oder Sehnenentzündungen können im Rahmen der BK-Nummer 23 anerkannt werden, wenn diese Erkrankungen durch ständigen Druck oder ständige Erschütterung entstanden sind.

## Anerkennung als Berufskrankheit?

Findet sich eine MSE nicht in der österreichischen Berufskrankheitenliste, ist eine Anerkennung nicht möglich. Die deutsche

Berufskrankheitenliste ist in diesem Punkt umfangreicher, denn darin finden sich z. B. auch „Bandscheibenbedingte Erkrankungen“ der Lenden- oder Halswirbelsäule, hervorgerufen durch belastende Tätigkeiten bzw. Körperhaltungen der Betroffenen.

## Prävention und MSE

Viele dieser Erkrankungen könnten durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermieden bzw. gelindert werden, indem besonders Über- oder Fehlbelastungen vermieden werden. Die AUVA setzt daher auch 2021–2022 einen Präventionsschwerpunkt für arbeitsbedingte MSE, was im Sinne der Versicherten, aber auch aufgrund der mit MSE verbundenen Kosten für die Sozialversicherung (Krankenstände, Behandlungskosten etc.) sehr zu begrüßen ist.

**Sophia Marcian, AK Wien**  
sophia.marcian@akwien.at



# Aktive Vorbeugung von Muskel- und Skeletterkrankungen am Bau

Das Arbeiten auf Baustellen birgt viele Belastungen für den Muskel-Skelett-Apparat der ArbeitnehmerInnen. Die Baufirma PORR setzt auf regelmäßige Risikoanalysen und Maßnahmen zur Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen sowie präventive Maßnahmen in Form von Schulungen und Trainings.

TEXT Beatrix Mittermann



**Kräne** unterstützen die ArbeiterInnen beim Heben tonnenschwerer Bauteile.

**T**ragen von Sandsäcken und Wackerstampfern, Auf- und Absteigen bei Pritschen, Hebevorgänge unter beengten Platzverhältnissen, einseitige körperliche Belastungen – in der Bauwirtschaft fallen viele Tätigkeiten an, die belastend für den Muskel-Skelett-Apparat der ArbeiterInnen sein können. So auch bei der Firma PORR, die tagtäglich alle Hebel in Bewegung setzt, um diese Belastungen zu minimieren sowie Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) der ArbeitnehmerInnen vorzubeugen.

## Körperliche Belastungen auf Baustellen

„Ein großes Thema ist auf Baustellen das Heben und Tragen von schweren Lasten – besonders gefährdet ist dabei der Rücken“, betont Dr.<sup>in</sup> Judith Mergen, Projektleiterin der betrieblichen Gesundheitsförderung bei PORR. „Vor allem eine häufige, über einen längeren Zeitraum durchgeführte einseitige körperliche Belastung, zum Beispiel wenn schwere Gegenstände immer nur auf einer Seite bzw. mit einer Hand getragen werden. Eine weitere Variante ist, wenn schwere Lasten zu weit weg vom Körper getragen werden und dadurch eine große Hebelwirkung entsteht – oder natürlich, wenn mit rundem Rücken getragen wird. Durch einen Verschleiß der Wirbelkörper und eine Degeneration der Bandscheiben können es zu Bandscheibenproblemen kommen, die häufig mit starken Schmerzen verbunden sind. Genereller Gelenkverschleiß kommt darüber hinaus aber natürlich auch im Bereich der Knie, Schultern und Hände vor.“ Mergen ist es daher ein großes Anliegen, diese Be-



**Ing. Martin Sonnberger,**  
Leitung Arbeitssicherheit, und  
**Dr.<sup>in</sup> Judith Mergen,**  
Projektleitung Betriebliche Gesundheitsförderung, ist es ein Anliegen, die Belastungen der ArbeitnehmerInnen bei PORR zu minimieren und ein Bewusstsein für die Gefahren zu schaffen.



lastungen einerseits zu minimieren und andererseits auch ein Bewusstsein für die Gefahren zu schaffen.

### Regelmäßige Risikoanalyse

Laut Ing. Martin Sonnberger, Leiter der Arbeitssicherheit bei PORR, ist es daher unerlässlich, spezifische Risiken regelmäßig zu identifizieren und zu analysieren. „Im Rahmen von Gefährdungsbeurteilungen werden tatsächliche und potenzielle Gefährdungen auf den Baustellen und in den Betriebsstätten erhoben und die damit einhergehenden Risiken evaluiert“, erläutert er. In seinen Aufgabenbereich fällt es auch, gemeinsam mit den Verantwortlichen entsprechende Lösungen zu erarbeiten, um diese Risiken bestmöglich zu minimieren. Dadurch kommen unterstützend technische Geräte zum Einsatz wie Kunststoff- und Aluschalungen im Bereich Innenausbau, Ausschussgerüste zum Aus- und Einbringen von Materialien, Bauaufzüge, spezielle Anbaugeräte zum Versetzen von Pflastersteinen oder hydraulisch höhenverstellbare Plattformen zur Verbesserung der Körperhaltung während des Hebens. Einerseits erfolgt die Abstimmung über arbeitssicherheits- und gesundheitstechnische Angelegenheiten bereits vor Start der Bauabwicklung, andererseits gibt es laufende Arbeitsplatzbegehungen und auch betroffene ArbeitnehmerInnen können jederzeit situations- und arbeitsbedingte Gefahren melden.

### Präventive Maßnahmen

Dr.<sup>in</sup> Judith Mergen betont darüber hinaus die Wichtigkeit präventiver Maßnahmen: „Langzeitschäden am Bewegungsapparat

lassen sich am besten vermeiden, wenn unsere ArbeiterInnen so oft wie möglich für dieses Risiko sensibilisiert und gesunde Bewegungsabläufe so früh wie möglich in den Arbeitsalltag integriert werden. Deswegen bieten wir unserem gewerblichen Personal regelmäßige Schulungen mit verschiedenen Schwerpunkten – zum Beispiel zum Thema Heben und Tragen – an.“ Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, welche Bewegungsabläufe vor allem langfristige Gefahren und Risiken für den Bewegungsapparat bergen und wie diesen am besten vorgebeugt werden kann. Und das beginnt bereits bei den jüngsten ArbeitnehmerInnen – den Lehrlingen. „Wir achten auch verstärkt darauf, dass unsere Lehrlinge schon frühzeitig entsprechende Kräftigungs- und Ausgleichsbewegungen erlernen“, so Mergen.

### ArbeitnehmerInnen miteinbeziehen

Bei all diesen Maßnahmen steht der Dialog mit den ArbeitnehmerInnen an oberster Stelle. „Nur so können wir auf individuelle Risiken und Probleme gezielt eingehen“, weiß Sonnberger. Zudem ist neben den ArbeitssicherheitsexpertInnen auch der Betriebsrat häufig auf den Baustellen unterwegs und überprüft Optimierungspotenziale. Auf diese Art und Weise wird ein bestmöglicher Austausch zwischen allen Beteiligten ermöglicht.

Doch auch die besten Schulungen und Trainings haben nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn sie aktiv im Arbeitsalltag angewandt werden. „Besonders Maßnahmen und Übungen, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, werden

gut angenommen“, berichtet Sonnberger. „Bei Maßnahmen, die Verhaltensänderungen voraussetzen, steigt die Akzeptanz erfahrungsgemäß vor allem bei jenen MitarbeiterInnen, die bereits von Beeinträchtigungen betroffen sind. Bei jüngeren KollegInnen ist diesbezüglich oft eine verstärkte Überzeugungsarbeit gefragt. Aber wenn sie erkennen, dass sich Beschwerden von anderen durch gezielte Dehnungsübungen, Ausgleichsgymnastik etc. wieder verbessern, findet hier glücklicherweise oft ein Umdenken statt.“



**Im Rahmen** von Gefährdungsbeurteilungen werden tatsächliche und potenzielle Gefährdungen auf den Baustellen erhoben.

Und das ist auch wichtig, denn nur so kann langfristig durch gezielte Schulungen und Trainings Muskel- und Skeletterkrankungen erfolgreich vorgebeugt werden. „Wir werden auch in Zukunft unsere Strategie der frühzeitigen und wiederkehrenden Sensibilisierung für diese Risiken konsequent verfolgen“, merkt Martin Sonnberger abschließend an.



# Buchtipps



## Arbeit darf nicht krank machen

### Impulse einer Hausärztin

Sandra Quantz

120 Seiten, 2020

Springer, ISBN 978-3-662-62160-8

EUR 20,60

In diesem Ratgeber gibt eine Hausärztin Impulse für ein gesundes Wirken im Berufsleben. Klingt allgemein? Die Autorin erlebt in ihrer Praxis täglich sehr konkret, wie Patienten in schwierigen beruflichen Konstellationen stecken und wie das ihrer Gesundheit schadet. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie sich helfen können und wie Ihre Arbeit Sie erfüllen und glücklich machen kann. Menschen erleben gesundheitsschädigende Bedingungen in ihrer Arbeit. Können sie weder freundlich Grenzen setzen noch Konflikte aushalten, so sind sie viel gefährdeter, ausgebeutet zu werden und in tiefe innere Konflikte zwischen ihren Werten und der Realität der Arbeit zu geraten. Folge: Krankheit. Die Hausärztin erklärt, warum wir Menschen so ticken, wie wir ticken, und so verletzbar sind. Natürlich geht es auch um die großen Themen Stress, Mobbing und Burn-out. Der Schwerpunkt sind vielfältige Lösungswege.

<https://tinyurl.com/adnkm221>



## Homeoffice optimal gestalten

### Produktiv und effizient mobil arbeiten

Ingrid Britz-Averkamp, Christine

Eich-Fangmeier

128 Seiten, 2020

Haufe, ISBN 978-3-648-14634-7

EUR 9,80

Wie kann es gelingen, zu Hause produktiv zu arbeiten? Wie kann man den Arbeitsplatz schnell, ergonomisch und sicher einrichten? Wie bringt man Familie, Arbeit und Freizeit in Einklang? Diese und weitere Fragen beantwortet dieser TaschenGuide.

- Digitale Collaboration-Plattformen für die virtuelle Zusammenarbeit mit Kollegen, Projektpartnern und Kunden
- Homeoffice räumlich und organisatorisch gestalten
- Zeit-, Prioritäten- und Ressourcenmanagement

<https://tinyurl.com/hoog221>



## Wer länger sitzt, ist früher tot

### Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer gegen Haltungsschäden und Schmerzen

Frank Thömmes

128 Seiten, 2017

riva, ISBN 978-3-7423-0271-7

EUR 15,50

Sitzen nimmt einen Großteil des Tages ein – ob in der U-Bahn, am Schreibtisch, in Besprechungen oder vor dem Fernseher. Doch das ständige Sitzen schädigt die Gesundheit enorm, es verkürzt die Lebens- und verlängert die Leidenszeit. Daher ist es dringend an der Zeit, an dieser Sesshaftigkeit etwas zu ändern! Wie sieht ein gesunder Arbeitsplatz aus? Wie lässt sich Bewegung in den Büroalltag integrieren und welche Übungen gibt es, mit denen man im Büro, zu Hause oder auch unterwegs den Mangel ausgleichen und die sitzbedingten Schädigungen rückgängig machen kann? Frank Thömmes, Ruckenschullehrer und Experte für funktionelles Training und betriebliche Gesundheitsförderung, gibt eine Vielzahl an praktischen Tipps, die dabei helfen, im Büro in Bewegung und damit auch gesund zu bleiben.

<https://tinyurl.com/wls221>



## Bücher bestellen auf [shop.oegbverlag.at](http://shop.oegbverlag.at)



### Richtig vorbeugen, gesunder Rücken!

#### So vermeiden Sie Muskel-Skelett-Erkrankungen

Ulla Nagel, Susanne Bonnemann  
32 Seiten, 2013  
ecomед, ISBN 978-3-609-68786-5  
EUR 5,20

Egal ob Bürojob oder Arbeit mit schweren Lasten – Rückenprobleme sind die wohl häufigsten Beschwerden unter den Berufskrankheiten in Deutschland. Und nicht nur die Ausübung der Arbeit an sich, auch psychische Belastung kann eine Ursache von Rückenschmerzen sein. Klein und fein: Mit diesen griffigen und reich bebilderten Infos und Tipps bringen Sie Ihren Beschäftigten das kleine Einmaleins rückenschonenden Arbeitens nahe. Sie erfahren dabei auch, wie Sie richtig reagieren, wenn sich „der Rücken meldet“, sodass nichts Chronisches daraus wird!

- Wie entstehen Rückenschmerzen?
- Risikofaktoren
- Prävention
- Lastenhandhabung: Heben und Tragen
- Lastenhandhabung: Ziehen und Schieben
- Ausgleichsübungen
- Psychische Ursachen
- Tipps für Vorgesetzte

<https://tinyurl.com/rv221>



Cover der 1. Auflage

### Arbeitsbezogene Muskel-Skelett-Erkrankungen

#### Ursachen, Prävention, Ergonomie, Rehabilitation

Bernt Hartmann, Michael Spallek, Rolf Ellegast  
ca. 456 Seiten, 2. Auflage, erscheint voraussichtlich Ende September 2021  
ecomед, ISBN 978-3-609-16533-2  
ca. EUR 72,00

Knapp ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland geht auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück. Um sinnvoll präventiv entgegenwirken zu können, müssen Sie ihre vielfältigen Ursachen und Wechselwirkungen verstehen. Aber auch die Arbeitsorganisation und das individuelle Arbeitsumfeld sind zu berücksichtigen. Das Buch informiert umfassend über Entstehung und Verstärkung von Muskel-Skelett-Erkrankungen im Zusammenhang mit beruflicher Arbeit und liefert Handlungshilfen zur Prävention und Rehabilitation.



### Basiswissen Arbeitsmedizin

#### Handbuch für die Ausbildung

Österreichische Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention (AAMP)  
816 Seiten, 2021  
facultas, ISBN 978-3-7089-2072-6  
EUR 91,50

Dieses Werk fasst das grundlegende arbeitsmedizinische Wissen sowie die in Österreich geltenden relevanten rechtlichen Regelungen in kompakter und übersichtlicher Form zusammen. Beiträge namhafter Expertinnen und Experten aus Medizin, Recht, Psychologie und Management zeichnen ein vielfältiges Bild des interdisziplinären Fachs Arbeitsmedizin. Der Kapitelbau orientiert sich am arbeitsmedizinischen Handlungsprozess von der Erhebung über die Bewertung von potenziell gesundheitsgefährdenden Einflussfaktoren über die entsprechenden Untersuchungen und Erhebungsmethoden bis hin zu geeigneten Präventionsmaßnahmen – und ermöglicht damit den Lesenden strukturierte Vorgangsweise im Umgang mit arbeitsbedingten Einflüssen auf die Gesundheit. Auf diese Weise verschafft das Buch einen Einblick in das Fach und unterstützt bei der gezielten Vorbereitung auf das präventive Berufsbild Arbeitsmedizinerin/Arbeitsmediziner.

<https://tinyurl.com/bwam221>

# Buchtipps



## Gesund bleiben

### Strategien für Alltag und Freizeit

Richard Crevenna

162 Seiten, 2020

Manz, ISBN 978-3-214-04367-4

EUR 23,90

Wir leben immer länger: Jedes zweite heute geborene Kind wird 100 Jahre alt. Wie wir dieses lange Leben auch gesund verbringen können, beschreibt Richard Crevenna von der Medizinischen Universität Wien im soeben erschienenen Ratgeber „Gesund bleiben“. Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt er,

- was Prävention und Lebensstil mit dem Gesundbleiben zu tun haben,
- wie man einer Reihe von häufigen Zivilisationserkrankungen wirkungsvoll (und oft einfacher als gedacht) vorbeugen kann und
- welche speziellen Aspekte wie Alter, Geschlecht sowie Verhalten in Arbeit und Freizeit dabei eine wichtige Rolle spielen.

Gesund zu bleiben ist möglich durch Sport, Aktivität und Bewegung, aber auch durch eine positive Grundeinstellung zum Leben (Stichwort: Lebenskunst) bis hin zu Entspannungstechniken für eine verbesserte seelische Gesundheit.

<https://tinyurl.com/gb221>



## Noch so ein Arbeitstag, und ich dreh durch!

### Was Mitarbeiter in den Wahnsinn treibt

Martin Wehrle

368 Seiten, 2021

Goldmann, ISBN 978-3-44217892-6

EUR 10,30

In vielen Firmen herrscht das Diktat der Unvernunft. Mitarbeiter müssen tun, was ihnen gesagt wird, weil es ihnen gesagt wird – auch wenn es der letzte Unsinn ist. Regeln ersetzen den gesunden Menschenverstand. Das Betriebsklima orientiert sich vor allem an der Laune der Chefs. Martin Wehrle zerrt ans Licht, womit Unternehmen ihre Mitarbeiter heute in den Wahnsinn treiben. Mit Erfahrungsberichten, unglaublichen Beispielen aus seiner Praxis und seiner erfrischenden Sprache holt er die Leserinnen und Leser dort ab, wo sie täglich herausgefordert sind, und eröffnet Möglichkeiten, dem Wahnsinn entgegenzutreten.

<https://tinyurl.com/wahnsinn221>



## Krebs und Arbeit

### Arbeits- und sozialmedizinische Aspekte

Stefan Letzel, Simone Schmitz-Spanke, Jessica Lang, Dennis Nowak

464 Seiten, 2021

ecomед, ISBN 978-3-609-10541-3

EUR 72,00

Krebs: Besser vorbeugen, damit Arbeit nicht krank macht! In Deutschland erkranken ca. 500.000 Menschen jedes Jahr an Krebs und trotz zunehmend besserer Therapieoptionen für viele Tumorerkrankungen liegen Krebserkrankungen nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ca. 230.000 Fällen an zweiter Stelle bei den Todesursachen. Ein Drittel dieser Erkrankungen wäre durch geeignete Präventionsmaßnahmen vermeidbar. Betriebliche Präventionsmaßnahmen sind ein wesentlicher Beitrag zur Vermeidung von Krebserkrankungen. Zudem können die arbeitsmedizinische Vorsorge sowie weitere Gesundheitsuntersuchungen im betrieblichen Umfeld – unabhängig von der Ursache der Erkrankung – zur Primär- und Sekundärprävention von Krebserkrankungen beitragen. Das Buch richtet sich u. a. an alle Beteiligten des betrieblichen Gesundheitsschutzes sowie an Ärztinnen und Ärzte aller Fachrichtungen in Praxis und Wissenschaft.

<https://tinyurl.com/krebsundarbeit>

# Muskel-Skelett-Erkrankungen in Betrieben verhindern

Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) betreffen viele Berufsgruppen. Die Arbeitsinspektion zeigt anhand mehrerer Beispiele aus der Praxis, wie mit einfachen Maßnahmen die Belastung für die betroffenen ArbeitnehmerInnen wesentlich verringert werden konnte.



**Kontrollen der Arbeitsinspektion** motivieren zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung.

**W**as erreichen Arbeitsinspektorinnen und Arbeitsinspektoren bei ihrer täglichen Arbeit für die arbeitenden Menschen?

## Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Bei einer Überprüfung einer Tiefkühlgemüseproduktion wurde festgestellt, dass für den Versand der Produkte Paletten mit Kartons händisch geschichtet wurden. Die Kartons wurden auf die am Boden stehende Palette bis auf ca. 1,5 m Höhe vom Förderband weggeschichtet. Diese Arbeit ist für den gesamten Körper, insbesondere aber für den Stützapparat, sehr belastend. Seitens des Arbeitsinspektorates wurde der Betrieb ausführlich über verschiedene Möglichkeiten der ergonomischen Gestaltung dieses Arbeitsplatzes beraten. Es wurde empfohlen, die Paletten mittels Hubwagen auf die Höhe des Förderband-

des zu heben, um ein dauerndes Bücken mit den Kartons zu vermeiden. Der Arbeitsplatz wurde schließlich so ausgerüstet, dass die Kartons mittels Vakuümheber auf die angehobene Palette geschichtet werden können, was zu einer deutlichen Entlastung der ArbeitnehmerInnen führte.

## Arbeitsvorgang Reifenwechsel

Bei einer Betriebsbesichtigung im Rahmen einer Schwerpunktaktion fand ein Arbeitsinspektor bei einem Autohaus einen nicht ergonomischen Arbeitsvorgang zum Reifenwechseln vor. Nach einer intensiven Beratung der Arbeitsinspektion wollte das Autohaus den Arbeitsplatz umrüsten. Durch den Einsatz einer Hebehilfe wurde ein ergonomischer Arbeitsvorgang für das Wechseln der Autoreifen geschaffen, damit die Gesundheit der beschäftigten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erhalten wird.

## Höhenverstellbare Montagetische

Bei der Begehung in einem Industriebetrieb fiel dem Arbeitsinspektor auf, dass ArbeitnehmerInnen mit sehr unterschiedlichen Körpergrößen mit gleichen Tätigkeiten an einem Tisch beschäftigt wurden. Arbeitsvorgänge sind so zu gestalten, dass Zwangshaltung möglichst vermieden wird. Nach Beratungsgesprächen mit der Sicherheitsfachkraft und der Arbeitgeberin organisierte der Betrieb ein Projekt zur „Ergonomie an den Arbeitstischen“. In einem ersten Schritt wurde darauf geachtet, dass ArbeitnehmerInnen mit ähnlichen Körpergrößen am selben Tisch arbeiten. Im zweiten Schritt werden alle Montagetische höhenverstellbar ausgeführt.

**Ing. Tony Griebler**  
Ombudsmann der Arbeitsinspektion  
[tony.griebler@bmafj.gv.at](mailto:tony.griebler@bmafj.gv.at)



# Weil du ein Mädchen bist!

Ab September 2021 können zwölf junge Tirolerinnen die Basics für die Berufe der Zukunft erlernen. Auf die achtwöchige Grundausbildung folgt ein Praktikum. Die Teilnahme ist kostenlos, zum Abschluss gibt es ein nationales Diplom. Gleich bewerben auf [www.digitalpioneers.at](http://www.digitalpioneers.at)



Mit „Digital Pioneers“ auf ins freiwillige digitale Jahr: Macht mit bei Österreichs coolstem digitalen Ausbildungsprogramm für junge Frauen!

**D**u hast Lust, beim coolsten digitalen Ausbildungsprogramm für junge Frauen in Österreich dabei zu sein? Dann bewirb dich gleich für einen von nur 12 Plätzen im Rahmen des AK Projekts „Digital Pioneers – Dein freiwilliges digitales Jahr“. Während

der zehnmonatigen Ausbildung lernst du nicht nur die Berufe der Zukunft kennen, sondern auch viele dafür nötige Fähigkeiten.

„Mit dieser Initiative fördern wir junge Frauen zwischen 17 und 27 Jahren, die sich für einen Beruf im technischen Bereich interessieren“, betont AK Präsident Erwin Zangerl.

## Die Details

- Am BFI Tirol in Innsbruck lernen die 12 Teilnehmerinnen ab September 2021 in einer achtwöchigen Grundausbildung Basics in Programmierung, Innovation, Kreativität und Entrepreneurship.
- Daran knüpft sich eine achtmonatige Praxisphase im Digital-Team einer Firma, einer NGO oder einer wissenschaftlichen Einrichtung. Zum Abschluss erhältst du dein nationales Diplom.

Die Teilnahme (inkl. Versicherung) ist kostenlos. Während der Grundausbildung erhältst du eine Aufwandsentschädigung, die Praxisphase ist ein Dienstverhältnis laut kollektivvertraglichen Bestimmungen.

**Gleich bewerben bis 30. Juni auf [www.digitalpioneers.at](http://www.digitalpioneers.at)**

Die 12 Ausbildungsplätze werden bei einem zweitägigen „Digital Pioneers“-Camp vergeben.

## Karriere nach der Babypause

**Nach der Familienauszeit wird die Rückkehr ins Berufsleben für viele Frauen zur Herausforderung. Deshalb ermöglicht die AK Tirol mit den Wiedereinsteigerinnen-Kursen am BFI eine kostenlose Aus- und Weiterbildung inklusive Kinderbetreuung.**

Seit Jänner 2019 bietet die AK Tirol in Zusammenarbeit mit dem BFI Tirol eine kostenlose Aus- und Weiterbildung für Mütter nach der Familienauszeit an. Und die Erfolgsgeschichten der Teilnehmerinnen geben der Initiative recht! Sie stehen für viele Mütter, denen das Wiedereinstiegs-Programm der AK Tirol zu einer erfolgreichen Rückkehr ins Berufsleben verholfen hat.

### Kursprogramm

Aktuell stehen Kurse aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Business-Kompetenzen und digitale Kompetenzen auf dem Programm. Sie finden Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr am BFI Tirol in Innsbruck statt. Außerdem können die Teilnehmerinnen auch das umfangreiche Angebot am BFI nutzen. Die AK Tirol übernimmt alle Kosten, bei Bedarf auch für die angebotene Kinderbetreuung am BFI während der Wiedereinsteigerinnen-Kurse.

**Gleich Beratungsgespräch im BFI Tirol in Innsbruck vereinbaren unter Tel. 0512/596 60. Mehr auf [www.wiedereinstieg.tirol](http://www.wiedereinstieg.tirol)**

# Lern dich schlau mit den kostenlosen Angeboten von AK und Land Tirol

Bei der Lernbegleitung Endspurt gibt es bis zur Notenkonferenz Kurse in Deutsch, Mathe und Englisch. In den Ferien startet die Sommerschule Plus mit Lernbegleitung und coolen Workshops und in den letzten beiden Ferienwochen die Lernbegleitung Intensiv. Kostenlos und tirolweit!

Corona hat weiter massive Auswirkungen auf unser Leben, auch auf die Schule: Seit mehr als einem Jahr finden Schulbesuch und Lernen unter schwierigen Rahmenbedingungen statt. Das stellt Kinder und Jugendliche, aber auch Lehrpersonen und Eltern vor große Herausforderungen.

„Die Probleme sind vielfältig und reichen von sinkender Motivation und überforderten Eltern bis hin zu technischen Schwierigkeiten“, erklärt AK Präsident Erwin Zangerl. „Das kann natürlich auf lange Sicht zu Wissenslücken führen und für die Schülerinnen und Schüler in weiterer Folge erhebliche Nachteile mit sich bringen.“

Gerade deshalb investiert die AK Tirol in Bildung und ermöglicht in Kooperation mit dem Land Tirol ab sofort tirolweit kostenlose Kurse für Kinder und Jugendliche!

## Lernbegleitung Endspurt bis 25. Juni

Mit der kostenlosen **Lernbegleitung Endspurt** können Schülerinnen und Schüler ab der 5. Schulstufe an jeweils einem bestimmten Wochentag von 14 bis 17 Uhr den Stoff in einem Fach üben. Erfahrene Pädagogen unterrichten Deutsch, Mathe und Englisch. Weitere Fächer können auf Anfrage angeboten werden.

### 2 Module stehen noch zur Wahl:

- Modul vom 3. Mai bis 28. Mai
- Modul vom 31. Mai bis 25. Juni

Die Kurse finden in Kleingruppen statt. Jeder Teilnehmer kann bis zu zwei Kurse besuchen.

Gleich anmelden beim BFI Tirol unter Tel. 0512/596 60 oder [info@bfi-tirol.at](mailto:info@bfi-tirol.at)



Bis zum Sommer gibt's die Lernbegleitung Endspurt, Lernen und Workshops stehen danach bei der Sommerschule Plus auf dem Programm.

## AK Sommerschule Plus: 12. Juli bis 27. August

Bei der Premiere im Vorjahr wurde die Sommerschule Plus zum Riesenerfolg. Deshalb wurde auf Initiative der AK Tirol wieder ein besonderes Programm vorbereitet, das mit Land Tirol und BFI tirolweit umgesetzt wird: Mit einer Kombination aus **Lernhilfe** (ab der 5. Schulstufe) und spannenden **Workshops** für Kinder und Jugendliche (ab der 1. Schulstufe) geht die Sommerschule Plus in den heurigen Ferien von 12. Juli bis 27. August in die Fortsetzung. Kurse und Workshops finden am BFI Tirol in Innsbruck und in den BFI-Bezirksgeschäftsstellen statt. Die Angebote können mit und ohne Mittagessen gebucht werden, bei Bedarf ganztätig!

Gleich online auswählen und anmelden auf <https://sommerschule.ak-tirol.com>

## Lernbegleitung Intensiv: 30. August bis 10. September

Alle, die in den letzten beiden Ferienwochen noch gezielt Wissenslücken schließen wollen, etwa im Hinblick auf eine Wiederholungsprüfung, können die Lernbegleitung Intensiv nutzen. Die Kurse in Deutsch, Mathe und Englisch finden von 9 bis 12 und von 13 bis 16 Uhr statt inkl. Mittagsbetreuung und Mittagessen (optional).

Anmeldung beim BFI Tirol unter 0512/596 60 bzw. [info@bfi-tirol.at](mailto:info@bfi-tirol.at)



# Betriebe brauchen starke Stimmen

Neue ÖGB-Kampagne für mehr BetriebsrätInnen



**„Wer im Betrieb wirklich etwas verändern möchte, sagt mir-rechts.at“**

Elvira Eisner  
Arbeiterbetriebsratsvorsitzende bei  
Landena KG

**„Ich mach was. Für meine Kolleginnen und Kollegen.“**

Georg Huber  
Betriebsratsmitglied bei Wienerberger  
Österreich GmbH



„Sei du die starke Stimme!“ – das ist das Motto der neuen ÖGB-Kampagne. Ziel ist es, neue Betriebsräte zu gründen. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten müssen wir uns noch stärker für Fairness in den Unternehmen einsetzen. Vieles hat sich seit dem letzten Jahr verändert. Die Pandemie hat nicht nur die Arbeitswelt, sondern unser ganzes Leben regelrecht auf den Kopf gestellt. Die Krise hat Unternehmen im ganzen Land getroffen – und damit auch viele Beschäftigte. Betriebsräte sind gefordert wie nie – und Studien zeigen: Unternehmen mit einem Betriebsrat kommen deutlich besser durch solche Ausnahmesituationen. „Gerade jetzt, wo Österreich in der Krise steckt, brauchen wir Menschen, die sich für andere einsetzen und sich für sie starkmachen“, betont Willi Mernyi, Leitender Sekretär des ÖGB.

## Wichtiger Einsatz

Damit in Österreich noch mehr neue Betriebsratskörperschaften gegründet werden, ist jetzt der Startschuss für die neue ÖGB-Kampagne „Sei du die starke Stimme!“ gefallen. Das Ziel: Engagierte Beschäftigte sollen motiviert werden, ihren KollegInnen

in diesen schwierigen Zeiten noch stärker zur Seite zu stehen. Setzen wir uns füreinander ein und unterstützen wir die, die jetzt unfair behandelt werden – das ist jetzt wichtiger denn je!

## Unfaire Arbeitswelt

„Warum mir die Stärkung der betrieblichen Mitbestimmung so wichtig ist? Weil wir damit genau denen den Rücken stärken, die an ihrer Belastungsgrenze angelangt sind, nämlich die österreichischen ArbeitnehmerInnen“, sagt Barbara Teiber, GPA-Vorsitzende und Schirmherrin der Kampagne, zusammenfassend. Genau hier sind Betriebsräte gefragt. Sie können für mehr Fairness sorgen und maßgeblich dazu beitragen, die Situation für KollegInnen zu verbessern.

Betriebsräte können unter anderem höhere Einkommen und Sozialleistungen verhandeln, für mehr Sicherheit und wirtschaftliche Stabilität sorgen und sich vor allem auch zusammen mit Sicherheitsfachkräften, Sicherheitsvertrauenspersonen, ArbeitspsychologInnen und ArbeitsmedizinerInnen für bessere und gesündere Arbeitsbedingungen einsetzen. Die Arbeit-

nehmerInnen brauchen den Schutz ihrer Rechte wie selten zuvor.

**Peter Leinfellner, ÖGB**

## Aktiv werden

Unfaire Arbeitsbedingungen, schlechtes Betriebsklima, KollegInnen in der Krise: Die Ängste und Forderungen von heute sind die Basis für die Handlungen von morgen.

Wer etwas verändern will, muss aktiv werden – das ist die zentrale Idee, die hinter der neuen Kampagne steht. Zum einen geht damit ein großes Dankeschön an die großartige Arbeit von Betriebsräten, die sich bisher bereits tatkräftig für ihre KollegInnen eingesetzt haben. Zum anderen soll aber jede/r Einzelne im Betrieb dazu motiviert werden, sich stärker einzubringen.

**Du bist motiviert und willst mehr Infos? Klick dich rein auf [www.mir-rechts.at](http://www.mir-rechts.at) oder melde dich bei unserer Infoline unter 0800 22 12 00 60.**



# 5G und Senderbau unter der Lupe

Bei neuen Technologien und einer unklaren wissenschaftlichen Forschungslage ist die Anwendung des Vorsorgeprinzips aus ärztlicher Sicht unabdingbar. Daher sollte die Errichtung von Sendeanlagen angesichts der großen Verbreitung nach den Gesichtspunkten einer umsichtigen Vermeidung von Expositionen erfolgen.



**Relevante Forschungsergebnisse** zu den gesundheitlichen Auswirkungen von 5G fehlen weitgehend.

**G**egenwärtig finden sich zu den bereits für 5G freigegebenen Frequenzen (3,4–3,5 GHz) und dem speziellen Übertragungsprotokoll dieser Funktechnik noch keine gesundheitsrelevanten Studien. Zu den geplanten Frequenzbereichen um 25 GHz („Millimeterwellen“), die zum Einsatz kommen werden, gibt es zwar ältere Studien sowie Untersuchungen zu Effekten auf Haut und Netzhaut jüngerer Datums, aber diese Untersuchungen betreffen nicht die spezifischen Charakteristika von 5G außer der Trägerfrequenz.

## Kenntnisstand

Eine (vorläufige) umweltmedizinische Beurteilung kann nur auf theoretischen Überlegungen basieren. Rein physikalisch betrachtet ist bei diesen höheren Frequenzen die Eindringtiefe der Strahlung geringer. Daraus ergibt sich, dass sensible Strukturen

der Haut (z. B. Schweißdrüsen) und der Augen (z. B. Netzhaut) in gesundheitlich relevanter Weise betroffen sein könnten. Eine Prüfung dieser Annahmen ist daher unerlässlich. Die Haut ist nicht bloß eine Barriere zwischen Organismus und Umwelt, sondern ein hochkomplexes Organ, das zahlreiche Aufgaben zu erfüllen hat, deren Störung für den Organismus nachhaltige Beeinträchtigungen hervorrufen kann.

Weiters kann man sich im Falle von 5G an den vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnissen zu vorangegangenen Mobilfunk-Generationen orientieren. Zusammenfassen lässt sich der Kenntnisstand zu Mikrowellen folgendermaßen: Die Internationale Krebsagentur der Weltgesundheitsorganisation stufte hochfrequente elektromagnetische Felder als möglicherweise krebserregend (2B) ein. Diese Klassifizierung wird benutzt, wenn ein mög-

licher Zusammenhang glaubwürdig erscheint, und ist daher ernst zu nehmen und ein klarer Auftrag für einen vorsichtigen Umgang mit Funkanwendungen.

## Mehr Forschung notwendig

Über den aktuellen Sachstand zu „5G und Gesundheit“ hat das Institut für Technikfolgenabschätzung ITA der Österreichischen Akademie der Wissenschaften im Auftrag des Parlaments 24 Stellungnahmen von 14 wissenschaftlichen Gremien ausgewertet. Fazit der AutorInnen: Gezielte, hochwertige Forschung zu 5G fehlt noch weitgehend. Das ITA empfiehlt daher u. a. Anwendung der Schutzprinzipien der „umsichtigen Vermeidung“.

Eine kritische Auseinandersetzung mit 5G bedeutet nicht, dass eine Anwendung neuer Technologien prinzipiell abzulehnen ist. Eine fundierte und umfassende Auseinandersetzung mit den gesundheitlichen sowie ökologischen und sicherheitsrelevanten Aspekten dieser neuen Technologie ist jedoch notwendig.

Bis relevante Forschungsergebnisse vorliegen, ist jedenfalls ein umsichtiger und vorsorglicher Umgang angebracht, speziell was die Situierung der Sendeanlagen betrifft.

**OA Assoz.-Prof. Priv.-Doz. Dipl.-Ing.  
Dr. med. Hans-Peter Hutter  
Stv. Leiter Abt. Umwelthygiene und  
Umweltmedizin, ZPH, MedUni Wien**

## Leitfaden Senderbau

<https://tinyurl.com/leitfadensb221>



## Heben und Tragen leicht gemacht

### Gute Haltungen und Bewegungen bei der Arbeit

Der Rücken zwick, die Gelenke schmerzen, die Beine schlafen ein – immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kennen das aus eigener Erfahrung. Diese Broschüre gibt Tipps, wie man Belastungen erkennen und vermeiden kann.

Download unter <https://tinyurl.com/hut221>



## Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!

Diese Broschüre ist ein einführender Leitfaden zur Kampagne 2020–2022 für gesunde Arbeitsplätze unter dem Motto „Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!“, die von der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) durchgeführt wird.

Download unter <https://tinyurl.com/gapk221>



## Die wunderbare Welt von Microsoft und wie der Betriebsrat sie mitgestalten kann

Die Broschüre enthält wichtige Tipps und Hinweise für Betriebsräte, Betriebsrätinnen und interessierte NutzerInnen zur Verwendung von Microsoft-365-Apps. Es sind Vorschläge aus bestehenden Betriebsvereinbarungen zur Regelung von MS 365 eingearbeitet, die zur Nachahmung empfohlen sind. Checklisten zum Schluss sollen dabei unterstützen, den Überblick bei der konkreten Gestaltung einer Betriebsvereinbarung zu behalten.

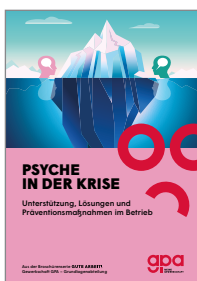
Download unter <https://tinyurl.com/dww221>



## Homeoffice

Immer mehr Menschen in Österreich arbeiten auch von zu Hause aus. Homeoffice ist praktisch, spart Wegzeit und macht flexibler. Aber es bringt auch Gefahren mit sich: Wie lassen sich Beruf und Privat trennen? Was passiert im Team, wenn man sich nicht mehr sieht? Und kann die ArbeitgeberInnenseite eigentlich von Ihnen verlangen, dass Sie ins Homeoffice gehen und die anfallenden Kosten dafür selbst tragen?

Download unter <https://tinyurl.com/hobr2021>



## Psyche in der Krise

Nicht erst seit Corona nehmen psychische Krisen der ArbeitnehmerInnen immer weiter zu. BetriebsrätInnen stehen damit vor der Herausforderung, ihre KollegInnen in solchen Situationen gut zu unterstützen und für passende betriebliche Angebote zu sorgen. Diese Broschüre gibt dafür Praxistipps, zeigt Lösungswege und vermittelt das erforderliche Hintergrundwissen.

Download unter <https://tinyurl.com/pidk221a>

## Impressum

### Redaktion Gesunde Arbeit

Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien  
Tel.: (01) 662 32 96-0  
Fax: (01) 662 32 96-39793  
E-Mail: [redaktion@gesundearbeit.at](mailto:redaktion@gesundearbeit.at)  
Internet: [www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)

### Redaktionsteam

Otmar Pichler (CvD, ÖGB-Verlag), Karin Flunger (ÖGB-Verlag), Marlene Zemann (AK Wien)

### Redaktionsbeirat

Alfred Hillinger (AK Burgenland), Christian Haberle (AK NÖ), Gabriele Schiener (AK NÖ), Roland Spreitzer (AK OÖ), Karin Hagenauer (AK Salzburg), Bernd Wimmer (AK Salzburg), Karl Schneeberger (AK Steiermark), Julia Bauer-Fabian (AK Tirol), Gabriele Graf (AK Vorarlberg), Harald Bruckner (AK Wien), Alexander Heider (AK Wien), Ingrid Reifinger (ÖGB), Herbert Pichler (ÖGB), Sonia Spiess (youunion), Wolfgang Birbamer (GBH), Gabriela Hiden (PRO-GE), Patrick Bauer (PRO-GE), Kerem Marc Guerkan (GÖD), Peter Traschkowitsch (vida), Isabel Koberwein (GPA-djp), Silvia Bauer (GPF)

### MitarbeiterInnen dieser Ausgabe

Eva Angerler, Harald Bruckner, Stephan Gabler, Jürgen Gorbach, Gabriele Graf, Nina Graf, Tony Griebler, Christian Haberle, Karin Hagenauer, Gerald Haze, Alexander Heider, Alfred Hillinger, Hans-Peter Hutter, Johanna Klösch, Gregor Lahounik, Norbert Lechner, Sophia Marcian, Beatrix Mittermann, Julia Nedjelic-Lischka, Ingrid Reifinger, Markus Schweiger, Petra Streithofer, Gertraud Walch, Bernd Wimmer, Marlene Zemann

### Bildredaktion/Layout/Grafik

Thomas Jarmer

### Coverfoto

Markus Zahradnik

### Herausgeber

Bundesarbeitskammer, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20–22, [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at) und Österreichischer Gewerkschaftsbund, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, [www.oegb.at](http://www.oegb.at)

### Medieninhaber und Verlag

Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH

Geschäftsführung: DI (FH) Roman Grandits,

Mag.<sup>a</sup> Iris Kraßnitzer

1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1

Tel.: (01) 662 32 96-0

Fax: (01) 662 32 96-39793

E-Mail: [zeitschriften@oegbverlag.at](mailto:zeitschriften@oegbverlag.at)

Internet: [www.oegbverlag.at](http://www.oegbverlag.at)

Verlagsort: Wien

### Herstellerin

Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG

7201 Neudörfel, Bickfordstraße 21

Herstellungsort: Neudörfel

Erscheinungsweise: viermal jährlich

### Adressänderungen

Bitte bei Adressänderungen die Id (Ziffer von 1 bis 10) im Adressfeld angeben!

Johannes Bagga, Daniel Kern

Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien

Tel.: (01) 662 32 96-0

E-Mail: [aboservice@oegbverlag.at](mailto:aboservice@oegbverlag.at)

### Kostenloses Abo unter

[www.gesundearbeit.at/magazin](http://www.gesundearbeit.at/magazin)

### Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz

[www.gesundearbeit.at/impresum](http://www.gesundearbeit.at/impresum)

ZVR-Nr. 576439352

Die im Fachmagazin Gesunde Arbeit namentlich gezeichneten Beiträge entsprechen nicht notwendigerweise der Meinung von Redaktion und Herausgeber. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte. Alle im Fachmagazin veröffentlichten Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, auch auszugsweise, bedarf der Zustimmung der Redaktion und ist nur mit Quellenangabe gestattet.



## Von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt

Ihre Rechte bei Mutterschutz, Karenz und Elternzeit

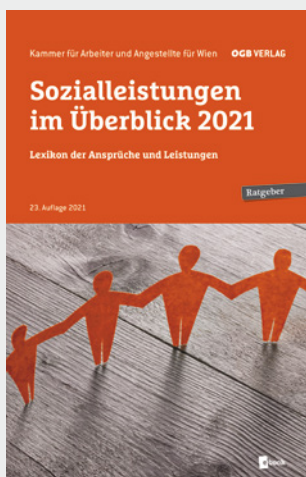
**Hermin Karout, Bianca Schrittwieser**

Ratgeber / 2. Auflage / 2021 / 188 Seiten / EUR 29,90

ISBN 978-3-99046-467-0

Buch + e-book

Das Buch behandelt alle Fragen von Beginn einer Schwangerschaft bis zu den ersten Lebensjahren des Kindes. Wann und wie muss die Schwangerschaft gemeldet werden? Welche Beschäftigungsverbote gibt es für schwangere ArbeitnehmerInnen? Wann beginnt der Kündigungs- und Entlassungsschutz bei Schwangeren, und wann endet er? Welchen Schutz haben Schwangere, die sich in einem befristeten Arbeitsverhältnis befinden? Das sind nur einige der vielen Fragen rund um das Thema Mutterschutz, die in diesem Ratgeber ausführlich behandelt werden. Neu in der zweiten Auflage aufgenommen ist die Thematik Papamonat: Dieser wurde am 1.9.2019 eingeführt und betrifft berechnete Geburtstermine ab 1.12.2019.



## Sozialleistungen im Überblick 2021

Lexikon der Ansprüche und Leistungen

**Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien**

Ratgeber / 23. Auflage / 2021 / 484 Seiten / EUR 29,90

ISBN 978-3-99046-506-6


Buch + e-book

Dieser jährlich aktualisierte Ratgeber bietet allen Interessierten einen einfachen Zugang zu den wichtigsten Informationen über die zentralen Sozialleistungen in Österreich: von der Familienbeihilfe bis zur Alterspension, von der Rechtsgrundlage und Finanzierung der jeweiligen Leistungen bis hin zu Anspruchsvoraussetzungen und praktischen Hinweisen zur Antragstellung. Das Buch zeichnet sich durch eine klare Gliederung und die Kombination von Leistungsbeschreibung und sozialpolitischer Zusatzinformation aus.



**Gratisversand in Österreich**  
ab einem Bestellwert von 30 €





Oliver Weissgerber,  
Betriebsratsvorsitzender bei ZARA  
Österreich Clothing GmbH

Wenn's in der Arbeit  
unfair wird, handle ich.  
Weil **mir-reichs.at**

**Dein Betriebsrat.  
Deine starke Stimme für:**

- › mehr Geld – höheres Einkommen
- › mehr Sicherheit und Stabilität
- › bessere Arbeitsbedingungen
- › mehr Sozialleistungen
- › bessere Weiterbildung

**Gründe auch du einen Betriebsrat –  
wir begleiten dich und sind für dich da.**



**MIR-REICHTS.AT**  
**0800 22 12 00 60**

**OGB**

[www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)