



# Echte Kerle sind fit

## Men@work hilft die Gesundheit der männlichen Belegschaft zu verbessern

Männer und ihre Gesundheit sind ein eigenes Kapitel. Sie gehen erst zum Arzt, wenn es wirklich brennt. Das wirkt sich nicht nur auf das Privatleben aus, sondern hat auch Konsequenzen im Beruf. Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko längerfristig beruflich auszufallen. Für Betriebe gibt es mit dem Projekt men@work die Chance ihre Belegschaft auf Vordermann zu bringen und gezielt etwas für die Männergesundheit zu tun.

Walter S. ist 46 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und ist von Beruf Spengler. Er arbeitet in einem kleinen Betrieb mit zehn weiteren Kollegen und das schon seit knapp 20 Jahren. Seine Statur verrät auf den ersten Blick, dass er ein Genießer ist. Der körperlich anstrengende Arbeitstag kann nur mit zwei Leberkäse-Semmeln zum Mittagessen überstanden werden. Oder seine Frau hat ihm die Reste vom Schweinsbraten



Beim Gesundheitscheck werden direkt am eigenen Arbeitsplatz von einer Fachkraft die wichtigsten Körper- und Blutwerte der Mitarbeiter ermittelt.

von gestern eingepackt. Zum Arzt geht er nicht, wozu auch. Manchmal zwicht es zwar im Rücken oder in der Brust, aber solange der Schmerz nicht richtig unerträglich ist, kann der Arztbesuch warten. Auch wenn ihm seine Frau in den Ohren liegt doch besser auf sich zu achten, Vorsorge ist für ihn kein Thema. Erkennen Sie sich selbst wieder? Kennen Sie ebenfalls Männer wie Walter S.? Eines steht fest, er ist kein Einzelfall.

### Männer sind Vorsorgemuffel

Wie statistische Daten zeigen, achten Männer weniger auf Ihre Gesundheit als Frauen. Vorsorge ist für die männliche Bevölkerung meist nicht von Bedeutung. Während Frauen häufiger zum Arzt gehen, kommt das für Männer erst in Frage, wenn Schmerzen oder Beschwerden nicht mehr auszuhalten sind. Männer leben nicht zwangsläufig ungesund, aber dennoch haben sie grundsätzlich ein höheres Risiko schwer zu erkranken und sind im Vergleich zu Frauen bei fast allen Erkrankungen deutlich benachteiligt. Das Thema Gesundheitsvorsorge wird in unserer Gesellschaft immer noch den Frauen zugeschrieben. Besonders in Familien ist es meist die Mutter, die sich um die Gesundheit der Kinder und des Mannes kümmert.

Dr. Peter Kowatsch, Arzt und Vorsorgemediziner in Salzburg, meint dazu: „Meine Erfahrung zeigt, dass Männer Vorsorgemuffel sind. Nur wenige lassen ihre Gesundheit regelmäßig überprüfen. Mehr Männer sollten zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung gehen und ihr Bewusstsein für einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit schärfen.“

Männer kommen in ihrer Freizeit und auch im Beruf vermehrt mit gesundheitlichen Risiken in Berüh-



Mit dem Projekt men@work haben Betriebe jetzt die Chance, die Gesundheit ihrer vornehmlich männlichen Belegschaft zu unterstützen und mit Hilfe gezielter Maßnahmen zu verbessern.

rung. Zu viel Stress, Alkoholkonsum, Rauchen, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung stellen eine Belastung für Körper und Geist dar. Der moderne Mann von heute steht vor der Herausforderung, seinen Lebensstil und das eigene Gesundheitsverhalten positiv zu gestalten. Letzteres wirkt sich nicht nur auf das Privatleben aus, auch Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen sind davon betroffen. Die männliche Belegschaft hat ein höheres Risiko längerfristig beruflich auszufallen. Krankheiten werden oftmals spät erkannt.

Um dem entgegen zu wirken haben die Salzburger Gebietskrankenkasse und der AMD Salzburg gemeinsam ein neues Projekt entwickelt. Men@work basiert auf dem bereits erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsförderungskonzept der SGKK für kleine und mittlere Unternehmen. Die Besonderheit bei men@work ist der spezielle Fokus auf die Männer-

gesundheit. Betriebe haben jetzt die Chance, die Gesundheit ihrer vornehmlich männlichen Belegschaft zu unterstützen und mit Hilfe gezielter Maßnahmen daran zu arbeiten, dass sich etwas zum Positiven verändert. Den Start bildet der Gesundheitscheck „Boxenstopp“ von AVOS, bei dem Vorort am eigenen Arbeitsplatz von einer Fachkraft die wichtigsten Körper- und Blutwerte der Mitarbeiter ermittelt werden. Die Untersuchung dauert nur ein paar Minuten, die Teilnahme ist freiwillig. Und weil alles in der Gruppe nicht nur leichter ist sondern auch mehr Spaß macht, gibt es bei men@work zusätzlich die Möglichkeit aus männerspezifischen Angeboten von

Workshops, Vorträgen und Aktivitäten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz zu wählen. Die Bandbreite reicht von Ernährungstipps für gesunde und schmackhafte Mittagssnacks, über die Beratung zur Stressprävention bis hin zum Boxtraining mit Conny König. Eine weitere Besonderheit bei men@work ist, dass Betriebe und deren Belegschaft eigene Ideen für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mitbringen können und somit selbstaktiv mitgestalten.

### Attraktive Förderungen

2015 stehen für 20 KMU (5 bis 50 Mitarbeitende), deren Belegschaft mindestens einen 75 prozentigen Anteil

an Männern aufweist, Förderungen des Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der SGKK bereit. Der Gesundheitscheck „Boxenstopp“ von AVOS wird unterstützt vom Land Salzburg, der Ärztekammer und der Arbeiterkammer. Bereits sechs KMU haben Interesse bekundet und werden voraussichtlich bald das Projekt men@work starten. Die Angebote der Gesundheitsmaßnahmen speziell für Männer sind übrigens auch für alle anderen Betriebe außerhalb des Projekts men@work buchbar.

Mehr Information zum Projekt und zu den Angeboten finden Sie unter: gesundheitsalzburg.at/menwork oder unter sgkk.at/gesundebetriebe ■

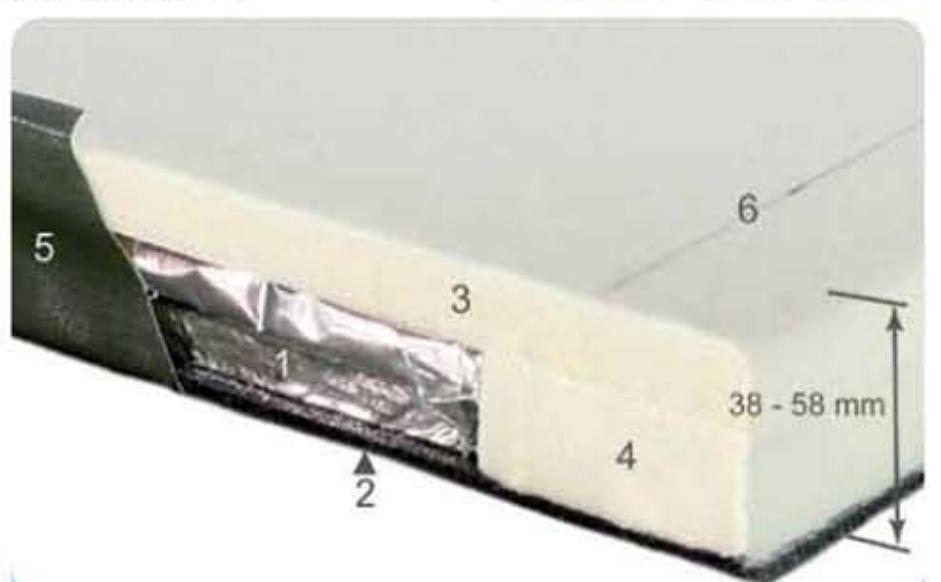
# Ultra VIP Terrassendämmung

## Sehr geringe Aufbauhöhe gepaart mit einer sensationell guten Dämmung

Mit der neuen ultraVIP Terrassendämmung können Spengler und Dachdecker sowohl Terrassen als auch Flachdächer besonders sicher mit einer Vakuumdämmung isolieren. Die Vakuum-Paneele (siehe im Bild (1)) sind durch eine unterseitige 3 mm dicke Gummigranulatmatte (2) sowie durch eine oberseitige 15 mm PUR/PIR Platte (3) besonders gut gegen jegliche Beschädigungen geschützt.

An den Randbereichen der zu dämmenden Fläche sind die Paneele der ultraVIP Terrassendämmung mit einem 50 mm breiten PUR/PIR Einleimer (4) bestückt, welcher bis zu 30 mm (6) zugeschnitten werden kann. Somit lassen sich Bautoleranzen, leichte Schrägen sowie eventuelle Aufmaßfehler ohne großen Aufwand direkt auf der Baustelle korrigieren. Ein stabiles Klebeband (5) schützt und markiert alle nicht zum Beschneiden vorgesehenen Kanten. Innerhalb der zu dämmenden Fläche wird kein Einleimer verwendet. Somit erhält man eine durchgehende Fläche mit Vakuum-Paneele. Die ultraVIP Terrassendämmung ist in

den Gesamtstärken 38 mm, 48 mm und 58 mm lieferbar. Auf Wunsch erstellen die kompetenten Mitarbeiter der Firma Rooftrade auch einen maßgeschneiderten Verlegeplan sowie eine genaue Stückliste für das jeweilige Projekt. ■



Terrassen und Flachdächer perfekt isolieren mit der UltraVIP Terrassendämmung – exklusiv erhältlich bei der Rooftrade Handelsagentur: Alleestraße 51, 6345 Kössen, Tel.: 05375/298 298, Fax: DW -98, E-Mail: info@rooftrade.at, www.rooftrade.at



ROOFTRADE