

GESUNDHEIT | LEBEN | ARBEITEN

**OGB**



WANDERAUSSTELLUNG

# GESUND ZU WISSEN

---

EIN PROJEKT VON **AK** UND **ÖGB SALZBURG**



## ES GEHT UM GESUNDE RAHMENBEDINGUNGEN!

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“  
Gesundheit ist also ein hohes Gut. Gesund zu sein und zu bleiben ist keine Selbstverständlichkeit. Sie ist aber auch nicht allein vom Verhalten des Einzelnen abhängig. Es ist wichtig, einen gesunden

Lebensstil zu führen: Aber entscheidend sind die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben und arbeiten. AK und ÖGB Salzburg setzen daher sowohl am Verhalten als auch an den Verhältnissen an. Diese Broschüre liefert Ihnen Informationen, wie Einkommen, Arbeit und andere Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen.

Leider wird heutzutage oft nur darauf abgezielt, was Einzelne für ihre Gesundheit tun können. Vor allem die Wirtschaft mahnt die Beschäftigten sich gesund zu ernähren, Sport zu betreiben, keinen Alkohol zu trinken oder das Rauchen aufzugeben. Und um mit dem Stress im Betrieb besser umgehen zu können, werden Stressmanagement-Seminare angeboten. Ans Bekämpfen der Ursachen von Stress wie eine schlechte Arbeitsorganisation, zu wenig Personal oder Überforderungen denkt dabei kaum jemand! Die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen dann die ganze Verantwortung für den Erhalt ihrer Gesundheit selbst tragen. Fehlen auch noch Mitbestimmungsmöglichkeiten im Betrieb, haben sie keine Handlungsspielräume um die Arbeit zu verbessern.

Auch Unternehmen müssen sich daher bewusst werden, dass sie einen ganz wesentlichen Beitrag leisten können – wenn sie gesunde Arbeitsbedingungen schaffen und ihre Belegschaften einbinden. Denn auch in Zeiten einer neoliberal geprägten Wirtschaftswelt ist der „Produktionsfaktor“ Mensch noch immer der wichtigste!

Heidi Hirschbichler  
ÖGB Landesgeschäftsführerin

Siegfried Pichler  
AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzender

# GESUND ZU WISSEN

BEGLEITBROSCHÜRE ZUR WANDERAUSSTELLUNG

**Impressum:** Medieninhaber Kammer für Arbeiter und Angestellte für Salzburg, Autorin: Karin Beer, Sozialpolitik;  
Produktion: Ursula Brandecker; alle: Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg, [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at); Fotos: Fotolia,  
Clipdealer; Diagramme: Gabi Gallej; Druck: Geschützte Werkstätten - Integrative Betriebe Salzburg; Stand: 09/2015

# WUSSTEN SIE,

dass in entwickelten Industrienationen Menschen mit geringem Einkommen und sozialem Status früher sterben als Bessergestellte? Männer bis zu 11 Jahre früher, Frauen bis zu 8 Jahre!

- > Wer armutsgefährdet ist
- > in schlechten Wohnverhältnissen leben muss
- > oder in einer durch Lärm oder Schadstoffe belasteten Umwelt aufwächst

...hat geringere gesundheitliche Chancen!

Das zeigt sich zum Beispiel an einer Untersuchung in Wien:

Vier U-Bahn-Stationen zwischen dem 1. Bezirk (Innere Stadt) und dem 15. Bezirk (Rudolfsheim) „kosten“ viereinhalb Jahre an Lebenserwartung. Ähnliches wäre wohl für Salzburg zwischen Lehen und Aigen/Parsch messbar!

## ES BRAUCHT DAHER:

- > eine gute Arbeitsmarkt- und Wirtschaftspolitik
- > eine offene Bildungspolitik
- > eine nachhaltige Umweltpolitik
- > eine ausgleichende Sozialpolitik

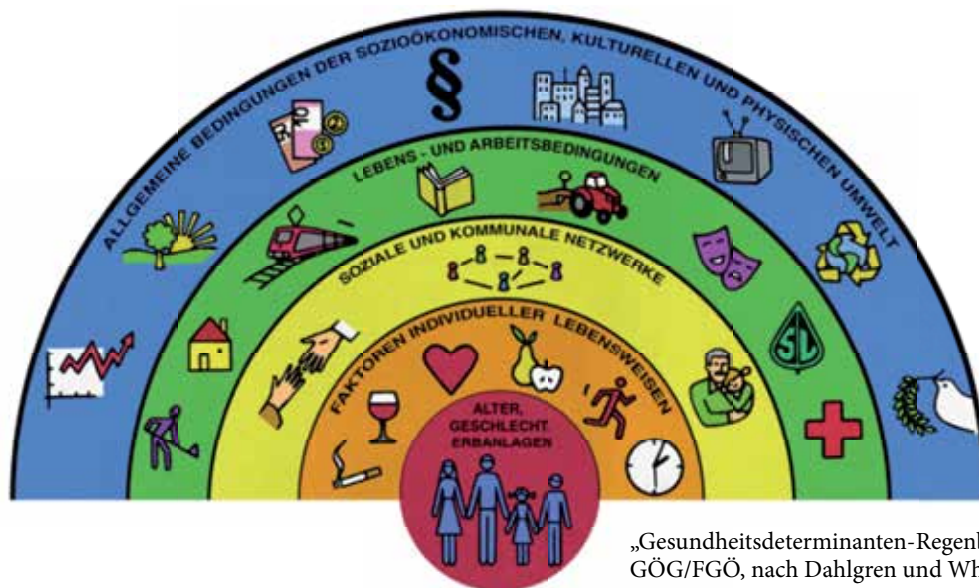
Denn all diese Politikbereiche beeinflussen die Gesundheit der Bevölkerung!

# WAS BESTIMMT GESUNDHEIT?

*“Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen,  
geistigen und sozialen Wohlbefindens  
und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.”*

- Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1948 -

Damit wird natürlich ein Idealzustand geschildert, der im Alltag schwer zu erreichen ist. Diese Erklärung weist aber richtigerweise darauf hin, dass Gesundheit nicht allein das Gegenstück zur Krankheit ist. Vielmehr geht es neben dem körperlichen auch um das geistige, also psychische, und soziale Wohlbefinden.



„Gesundheitsdeterminanten-Regenbogen“ (Quelle: GÖG/FGÖ, nach Dahlgren und Whitehead 1991).

Schätzungen zufolge hat das Gesundheitssystem und mit ihm die Medizin einen Anteil von bis zu 30 Prozent auf eine vermeidbare Sterblichkeit. Das eigene Verhalten ist zu maximal 15 Prozent für die individuelle Gesundheit verantwortlich – in Summe beeinflussen die Medizin und das eigene Verhalten also nicht einmal zur Hälfte, ob jemand früher sterben muss. Dazu kommen biologische Faktoren, also genetische Anlagen.

Am stärksten wirken gesellschaftliche Faktoren! So hat u.a. der steigende Wohlstand in den vergangenen vier Jahrzehnten viel dazu beigetragen, dass die Lebenserwartung (bei der Geburt) in Österreich bei Männern um fast zwölf Jahre und bei Frauen um über zehn Jahre angestiegen ist.

# BEISPIEL: GESUNDHEIT UND BILDUNG



Wissenschaftlich belegt ist der Zusammenhang zwischen Bildungsniveau und Gesundheitszustand:

Personen, die nur einen Pflichtschulabschluss haben, geben viermal häufiger starke Beeinträchtigungen durch gesundheitliche Probleme an als Personen mit abgeschlossener Lehre oder mittlerem Schulabschluss!

Die Lebenserwartung im Alter von 35 Jahren ist für Männer mit Hochschulbildung um sechs Jahre höher als für jene mit Pflichtschulbildung, für Frauen beträgt der Unterschied 2,3 Jahre.

Der Bildungsstand beeinflusst also den Lebensstandard einer Person und damit auch die Gesundheitschancen.

## **DENN BILDUNG...**

- > geht häufig mit einer höher qualifizierten Berufstätigkeit einher
- > führt zu einem höheren Einkommen
- > führt zu niedrigeren Arbeitslosenquote
- > schützt vor Armutsgefährdung

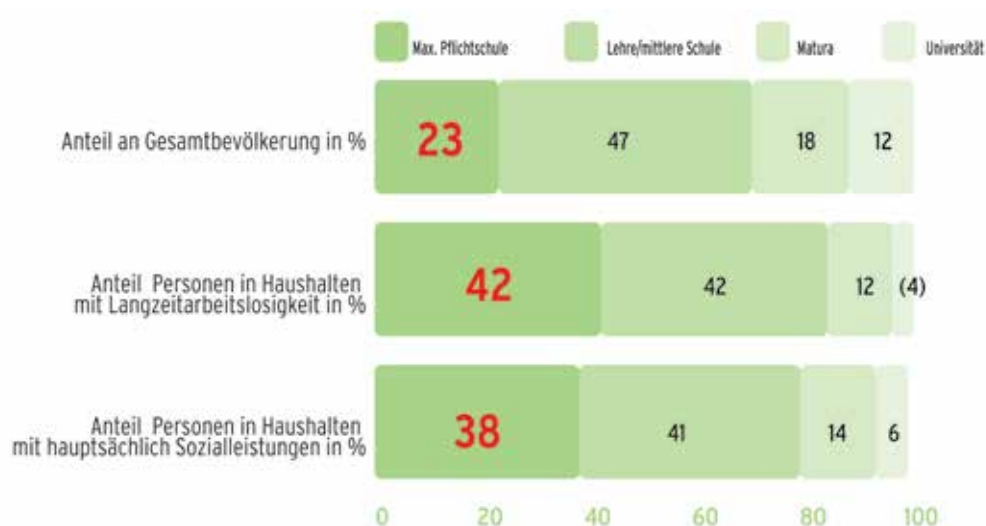
Beispielsweise haben fast drei Viertel der „working poor“ (Personen, die trotz Erwerbstätigkeit armutsgefährdet sind) keine Matura.

Kinder, die einen höheren Bildungsstand erreichen oder eine bessere Berufsausbildung erhalten, haben bezogen auf ihre Gesundheit – sowie auf Beschäftigung und Einkommen – weitaus bessere Chancen für ihre Zukunft!

## ARBEITSLSENQUOTEN NACH BILDUNGSABSCHLUSS



## HÖCHSTER BILDUNGSABSCHLUSS IN ARMUTSGEFÄHRDETEN HAUSHALTEN IN ÖSTERREICH



# BEISPIEL: GESUNDHEIT UND EINKOMMEN



Gesund zu bleiben und im Falle einer Krankheit die beste medizinische Versorgung zu erhalten, ist nach wie vor eine finanzielle Belastung – speziell für ArbeitnehmerInnen mit niedrigem Einkommen. Selbstbehalte, Rezeptgebühren, Kostenbeiträge für Spitalsaufenthalte usw. müssen von den privaten Haushalten bezahlt werden.

Und das ist nicht wenig: Immerhin werden 17 Prozent aller Gesundheitsausgaben in Österreich „Out-of-Pocket“, d.h. durch Selbstzahlungen aufgebracht.

Selbstbehalte sind sozial ungerecht, vor allem treffen sie kranke Menschen.

Besonders chronisch Kranke verfügen aufgrund ihres Leidens oft aber nur über ein geringes Einkommen, da sie zum Beispiel unter Umständen nur eine Teilzeitbeschäftigung verrichten und somit von vornherein erheblich weniger verdienen als Vollzeitbeschäftigte. Krankheit kann also arm machen.

Umgekehrt macht Armut aber auch krank, denn das Einkommen einer Person trägt wesentlich zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit bei.

## **GERINGE EINKOMMENSUNTERSCHIEDE = MEHR GESUNDHEIT FÜR ALLE!**

Gesellschaften, die weniger Einkommensunterschiede aufweisen und damit auch mehr Solidarität leben, geht es in sozialer und gesundheitlicher Hinsicht besser. In Gesellschaften, in denen die Kluft zwischen Arm und Reich kleiner ist, ist der soziale Stress – nicht nur für die Benachteiligten, sondern für alle – geringer, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.



## BEI GERINGER UNGLEICHHEIT DER EINKOMMEN STEIGEN:

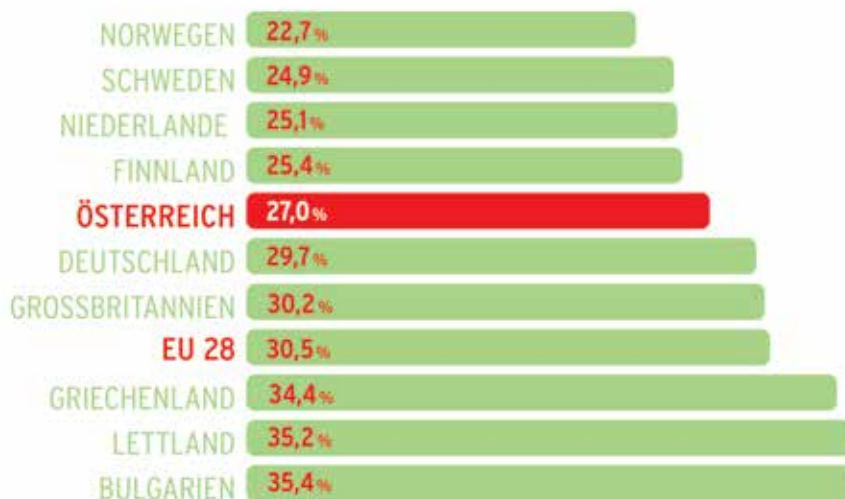
- > Lebenserwartung
- > schulische Leistungen der Kinder
- > soziale Mobilität

## DAGEGEN SINKEN:

- > psychische Erkrankungen
- > Alkohol- und Drogensucht
- > Säuglingssterblichkeit
- > Fettleibigkeit
- > Teenager-Schwangerschaften
- > Selbstmorde
- > und die Zahl der Gefängnisstrafen

Mit dem sogenannten „Gini-Koeffizient“ können Ungleichverteilungen dargestellt werden. Gini-Koeffizienten können Werte zwischen 0 Prozent (das gesamte Einkommen ist auf alle BewohnerInnen gleichmäßig verteilt) und 100 Prozent (das gesamte Einkommen gehört einem einzigen Bewohner) annehmen. Je näher der Gini-Koeffizient an 100 Prozent ist, desto größer ist die Ungleichheit.

## GINI-KOEFFIZIENT (GRAD DER UNGLEICHVERTEILUNG) IN AUSGEWÄHLTEN EUROPÄISCHEN LÄNDERN 2013



Eine Förderung des sozialen Zusammenhalts auf gesellschaftlicher Ebene, beispielsweise durch Einkommensumverteilung, Chancengerechtigkeit oder ein solidarisches Sozialversicherungssystem, trägt daher dazu bei, soziale Kosten zu verringern. Die Gesundheitschancen der gesundheitlich und sozial belasteten oder schwachen Bevölkerungsgruppen müssen besonders verbessert werden. Denn Armut stellt immer noch die größte Bedrohung für Gesundheit dar!

# BEISPIEL: GESUNDHEIT UND ARBEIT



Die berufliche Tätigkeit hat eine **gesundheitsfördernde Wirkung**, wenn zum Beispiel:

- > die Aufgaben als sinnvoll und bewältigbar erlebt werden,
- > die beruflichen Anforderungen und persönlichen Qualifikationen gut übereinstimmen,
- > wenig Über- oder Unterforderung besteht,
- > und ein wertschätzendes Klima der Zusammenarbeit gepflegt wird.

Mit präventiven Maßnahmen ließe sich vieles verhindern. Auch die Wirtschaftskammer Österreich verweist darauf, dass Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sich betriebswirtschaftlich rechnen: Auf jeden eingesetzten Euro kommen zwischen 2,5 und 10,1 Euro zurück (Return on investment): Durch weniger Krankenstände, niedrigere Fluktuationsraten, eine hohe Zufriedenheit der MitarbeiterInnen und steigende Produktivität!

Arbeit kann aber auch krank machen, besonders wenn die berufsbedingten Belastungen – körperlicher oder psychischer Art – zuviel werden und nicht mehr bewältigt werden können oder der notwendige Ausgleich fehlt. Dies beeinträchtigt in der Folge die körperliche, mentale und psychische Leistungsfähigkeit im Beruf und kann sich auch auf das Privatleben negativ auswirken.

## Auf längere Sicht gesehen können krank machende Arbeitsbedingungen, hoher Arbeitsdruck oder lange Arbeitszeiten die Zahl der gesunden Lebensjahre verringern!

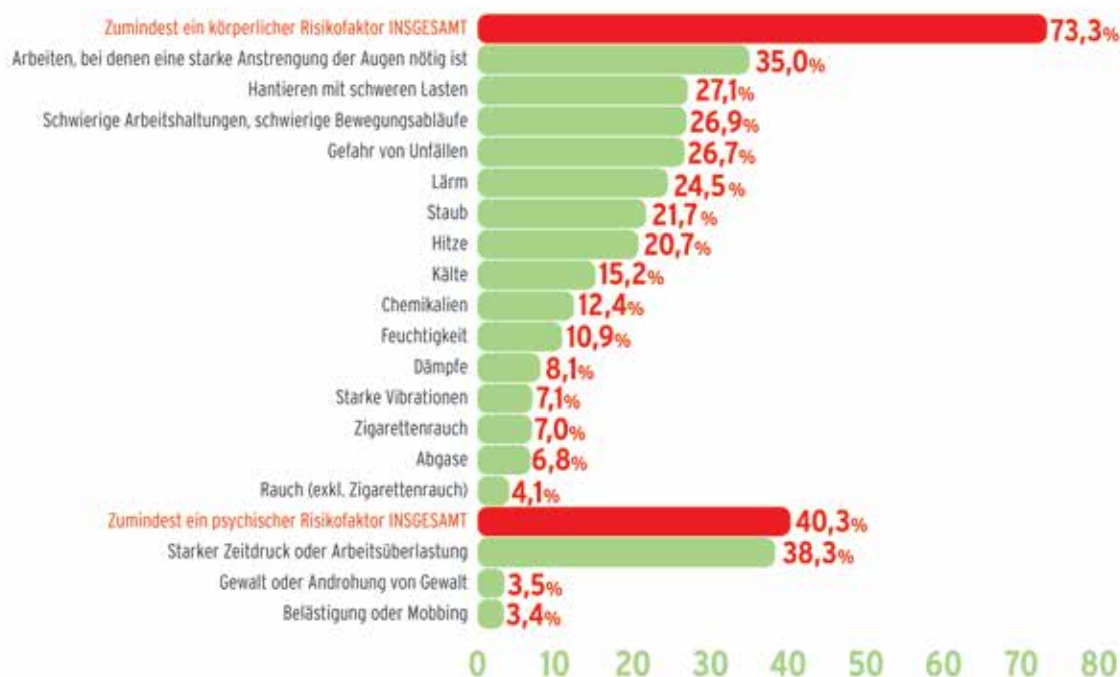
Schätzungen gehen davon aus, dass 40 bis 50 Prozent der Krankenstände auf Einflüsse aus der Berufswelt zurückzuführen sind! Und die Gesamtkosten, die allein durch psychische Erkrankungen in der EU verursacht wurden, beliefen sich im Jahr 2013 auf ca. 240 Milliarden Euro!

## GESUNDHEITSRISIKO ARBEITSPLATZ: ACHT VON ZEHN ERWERBSTÄTIGEN GESUNDHEITLICH BELASTET

Etwa acht von zehn Erwerbstätigen sind am Arbeitsplatz einem Gesundheitsrisiko (körperlicher und/oder psychischer Art) ausgesetzt. Dies geht aus den Ergebnissen einer Befragung hervor, die im Rahmen der Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung von Statistik Austria im Jahr 2013 durchgeführt wurde.

Die am meisten genannten körperlichen Arbeitsbelastungen waren Anstrengung der Augen, ergonomische Belastungen und Unfallgefahr. Als häufigste psychische Gesundheitsbelastung wurde großer Zeitdruck bzw. Überbeanspruchung angegeben. Rund eine Million Personen beziehungsweise 15,6 Prozent aller Befragten berichteten über eine durch die Arbeit bedingte Gesundheitseinschränkung. Probleme mit dem Bewegungsapparat sowie Stress und Depressionen wurden hier am häufigsten genannt.

## KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE RISIKOFAKTOREN AM ARBEITSPLATZ:



# BEISPIEL: GESUNDHEIT UND MIGRATION



Menschen, die entweder selbst – oder einer ihrer Elternteile – im Ausland geboren sind haben ein **höheres Krankheits-Risiko**:

- > Sie geben bei Befragungen seltener an, einen sehr guten oder guten Gesundheitszustand zu haben.
- > Sie haben häufiger erhebliche Schmerzen, nämlich 41 Prozent der Männer und 44 Prozent der Frauen mit Migrationshintergrund. Ohne Migrationshintergrund waren es 34 Prozent der Männer und 39 Prozent der Frauen.
- > Sie beurteilen ihre psychische Gesundheit schlechter und leiden stärker an chronischen Erkrankungen.
- > Bei Kindern von Müttern, die im Ausland geboren wurden, war im Jahr 2013 sowohl die Rate der Totgeburten (3,8 ‰) als auch die der Säuglingssterblichkeit (4,4 ‰) höher als bei Kindern mit inländischen Müttern (3,3 ‰ bzw. 2,5 ‰). Die höchste Säuglingssterblichkeitsrate betraf Kinder mit Müttern aus der Türkei (7,5 ‰).

Die Bedingungen im Herkunftsland beeinflussen die Gesundheit von Migrantinnen und Migranten, wie z.B. schlechtere Gesundheitsversorgung, Gewalt oder Krieg.

Die Migration selbst ist auch oft mit psychischen Belastungen, Hunger, Ablehnung und der Trauer um die verlorene Heimat mit all den Freunden und oft auch der Familie verbunden. Viele haben dann in Österreich schlechtere Arbeits- und Lebensbedingungen. Kommt dann noch eine Diskriminierung hinzu, hat das Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und kann Angst und Depressionen auslösen.

## **SCHLECHTERER ZUGANG ZU GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN**

Menschen mit Migrationshintergrund haben es auch schwerer, sich in einem oft für sie fremden Gesundheitssystem zurecht zu finden. Sie gehen häufiger in Notfalleinrichtungen wie z.B. Spitalsambulanzen und suchen seltener niedergelassene FachärztInnen auf. Und sie nutzen seltener Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen, nicht zuletzt weil es relativ wenige spezifische Angebote für diese Zielgruppe gibt.

Das größte Hindernis sind jedoch Verständigungsprobleme, die schlimmstenfalls zu Fehldiagnosen führen können. Nicht nur fehlende Deutschkenntnisse, sondern auch kulturell bedingte unterschiedliche Einstellungen zu Gesundheit und Krankheit von PatientInnen und medizinischem Personal können Missverständnisse auslösen.

Es ist daher wichtig, dass schon in der Ausbildung des medizinischen Personals interkulturelle Kompetenz vermittelt wird. Projekte wie das Videodolmetschen oder die Ausbildung von MigrantInnen zu GesundheitslotsInnen in ihrer Community (z.B. SALUS in Salzburg) oder mehrsprachige Broschüren helfen Menschen mit Migrationshintergrund und letztlich ihrer Gesundheit.

# WAS FÖRDERT UNSERE GESUNDHEIT?



## WENN WIR...

- > eine Arbeit haben, die uns Freude macht
- > von anderen Menschen Wertschätzung bekommen
- > in unserem Leben eine positive Herausforderung sehen, die uns mit Sinn erfüllt
- > Bildungsmöglichkeiten haben
- > unser Leben gestalten können
- > uns an unserem Wohnort wohl fühlen
- > bei Bedarf Unterstützungsdienste in Anspruch nehmen können
- > uns regelmäßig bewegen und auch die Möglichkeiten dazu haben
- > regelmäßig erholsam schlafen
- > uns gesund ernähren
- > Freunde zum Reden haben
- > ein befriedigendes Sexualleben haben
- > maßvoll mit Alkohol umgehen und nicht rauchen

# WAS WIR ALS AK UND ÖGB FORDERN:



Gesundheitsförderung muss bereits bei Kindern ansetzen. Bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren wird der Grundstein für eine gesunde Lebensweise und lebenslange Gesundheit gelegt.

In einer liebevollen Umgebung aufzuwachsen ist nicht selbstverständlich. Eltern, Erziehungsberechtigte, aber auch das Lehrpersonal in den Kindergärten und Schulen müssen unterstützt werden, um Kindern und Jugendlichen ein sicheres und positives Umfeld zu schaffen. Gesunde Ernährung und viel Raum für Bewegung gehören ebenso dazu.

Das Gesundheitssystem muss kind- und jugendgerechte medizinische und pflegerische Dienstleistungen anbieten. Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen!

## **GUTE UND GESUNDHEITSFÖRDERNDE ARBEIT!**

Die Arbeitsbedingungen müssen gut und gesundheitsfördernd gestaltet werden. Dazu braucht es den Beitrag aller AkteurInnen. Auch die Wirtschaftsförderung sollte an die Kriterien von guter Arbeit gebunden sein, denn letztendlich lohnen sich gute Arbeitsplätze sowohl für die Arbeitgeber als auch die ArbeitnehmerInnen!



## GUTE ARBEIT IST...

- > gerecht entlohnt
- > gesund
- > geschlechtergerecht
- > mitbestimmt
- > persönlichkeitsfördernd

## UND AUS SICHT DER BETROFFENEN:

*„Gute Arbeit ist eine Arbeit, die mir Freude macht und die ich ohne gesundheitliche Probleme bis zur Pension ausführen kann.“*

*„Ob eine Arbeit gut, mittelmäßig oder schlecht ist, hängt in erster Linie von den Arbeitsbedingungen ab und weniger von der Tätigkeit.*

*So gesehen müssten sich für jede Tätigkeit die Bedingungen guter Arbeit schaffen lassen.“*

*„Gute Arbeit ist, wenn's mir sonntags nicht vorm Montag graust, ich Mittwochabend nicht schon beim Vorabendprogramm einschlafe und Freitagnachmittag Zeit und Geld für den Wochenendeinkauf habe.“*





# DIE AK-CARD IST EIN HIT!



## ZAHLEICHE ERMÄSSIGUNGEN

- >>> Kultur-Interessierte
- >>> Bildungs-Hungrige
- >>> Bewegungs-Fanatiker
- >>> uvm.

Schauen Sie regelmäßig auf [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at) – es lohnt sich.

## AK-NEWS DIREKT AUF IHR SMARTPHONE:

Ihre AK-Card und die App „mobile pocket“ machen es möglich. Am besten gleich installieren.



## E-MAIL NEWSLETTER JETZT KOSTENLOS ABONNIEREN:

Immer top informiert mit den AK-Newslettern. Einfach anmelden: [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)



### Kammer für Arbeiter und Angestellte

Markus-Sittikus-Straße 10  
5020 Salzburg

Tel.: 0662-8687  
Fax: 0662-876258

[kontakt@ak-salzburg.at](mailto:kontakt@ak-salzburg.at)  
[www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)

### BEZIRKSSTELLEN

**FLACHGAU:** 5202 Neumarkt | Kirchenstraße 1b  
Tel.: 06216-4430 | Fax: 06216-7845-14

**TENNENGAU:** 5400 Hallein | Bahnhofstraße 10  
Tel.: 06245-84149 | Fax: 06245-84149-76

**PONGAU:** 5500 Bischofshofen | Gasteiner Straße 29  
Tel.: 06462-2415 | Fax: 06462-3113-20

**PINZGAU:** 5700 Zell am See | Ebenbergstraße 1  
Tel.: 06542-73777 | Fax: 06542-74124-22

**LUNGAU:** 5580 Tamsweg | Regierungsrat-Haas-Platz 4  
Tel.: 06474-2349 | Fax: 06474-2349-14