

EMPFEHLUNGEN des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA in Zusammenhang mit der COVID-19 Pandemie

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Wien!

Derzeit können wir aufgrund der geltenden Regelungen unser Präventionsangebot nicht wie gewohnt durchführen. Jedoch sind wir, das Team des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA, auch in dieser besonderen Zeit weiterhin für Sie da und möchten Sie an Ihrem derzeitigen Arbeitsplatz mit unseren Empfehlungen unterstützen.

Egal ob Sie derzeit im Home-Office oder in Ihrem Büro tätig sind, wir haben untenstehend einige Infos für Sie zusammengestellt, die Ihnen in dieser Ausnahmesituation helfen sollen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil beizubehalten oder vielleicht sogar neue gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

Das Team des Gesundheits- und Vorsorgezentrums steht Ihnen weiterhin per Email für Fragen zur Verfügung. Des Weiteren finden Sie in den folgenden Empfehlungen auch Möglichkeiten der Kontaktaufnahme bei psychischen Belastungen und in akuten Krisen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Das Team des Gesundheits- und Vorsorgezentrums der KFA

Kontakt:

Gesundheits- und Vorsorgezentrum der KFA

Email: gesundheitszentrum@hera.co.at

Inhalt

Psychische Gesundheit, Herausforderungen und Chancen in der Coronakrise.....	2
Home-Office – warum gerade jetzt Ausgleichstraining so wichtig ist!	5
Gesunde Ernährung im Home-Office	9

Psychische Gesundheit, Herausforderungen und Chancen in der Coronakrise

Plötzlich ist alles anders, als gewohnt...

Als Stadt Wien Bedienstete/r sind Sie in der glücklichen Lage, einen sicheren Job zu haben. Dennoch wirft die aktuelle Situation viele Fragen auf:

Wie gehen wir am besten mit den Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung von Covid-19 um? Mit Ausgangsbeschränkungen, häuslicher Quarantäne, der Arbeit im Home-Office? Damit, dass man plötzlich den ganzen Tag mit sich alleine verbringt, oder mit der Partnerin/dem Partner, den Kindern beisammen ist...

Wie gehen wir mit Sorgen um die eigene Gesundheit oder die Gesundheit unserer Angehörigen um? Wie beschäftigen wir unsere Kinder? Wie organisieren wir den Einkauf? ...usw.

Krisenzeiten bringen Herausforderungen, aber damit auch Chancen mit sich.

Die zentrale „Chancen-Frage“ lautet: Was ist jetzt möglich, was vorher nicht möglich war?

Es ist somit auch eine Zeit der kreativen Lösungsfindung und der Weiterentwicklung.

Damit Sie das richtige Mischungsverhältnis zwischen Aufgaben, Verpflichtungen, Einhaltung der Maßnahmen, Ihrem seelischen Ausgleich und der Entwicklung von kreativen Ideen erreichen, begleiten wir Sie bezüglich möglicher Lösungsfindungen.

Den Tag planen...

ich achte auf Struktur, sie gibt mir Sicherheit

Bleiben Sie bei Ihrer gewohnten Tagesstruktur, bzw. optimieren Sie nach Möglichkeit (z.B. gemeinsames Frühstück - Zeitgewinn durch Wegfall von Fahrzeiten). Vor allem im Home-Office ist es wichtig, Pausen einzuplanen (Wecker) sowie Arbeit (Einhaltung der Arbeitszeiten) und Freizeit bewusst zu trennen. Wir empfehlen dafür die Erstellung eines persönlichen Tagesplans.

Den Medienkonsum bewusst wählen...

ich achte auf ausreichend positive Anreize

Seien Sie sich dessen bewusst, dass Fakten und Informationen, so wichtig sie in unsicheren Zeiten sind, in einem Übermaß konsumiert, zu negativen Emotionen führen können. Hören Sie ab und zu in sich hinein und sorgen Sie auch für Leichtigkeit (Humor, Lebensfreude z.B. Komödien, Musik, Tanz...)

In Bewegung bleiben...

ich achte auf Bewegung, frische Luft und Sonnenschein

Gehen Sie wenn möglich in die Natur, öffnen Sie die Fenster, um frische Luft hereinzulassen. Genießen Sie die Sonne, wenn Sie die Möglichkeit haben, auch hinter der Scheibe, wenn es zu kalt ist. Machen Sie Sport im Freien, gehen Sie spazieren oder rollen Sie z.B. die Yogamatte aus für ein paar Übungen in der Wohnung. Bewegung und Sport wirken sich nachweislich positiv auf unsere Psyche aus. Im Anschluss finden Sie Anleitungen und Anregungen zur Bewegung auch auf engem Raum von unseren Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern.

Sich Ruhe gönnen...

ich achte auf Ruhe und Ausgleich

Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf. Verbannen Sie den Fernseher aus dem Schlafzimmer. Achten Sie auf Ihren Biorhythmus und gönnen Sie sich, wenn möglich, den Schlaf, den Sie brauchen. Ziehen Sie sich ab und zu zurück, vielleicht mit einer Tasse Tee, einem Buch, einer Entspannungsübung.

In Kontakt bleiben...

ich achte auf die Pflege meiner Sozialkontakte

Es gibt viele Möglichkeiten, um miteinander in Kontakt zu bleiben, per Telefon, Handy, SMS, WhatsApp, Skype, ... Sie brauchen es nur zu tun. Sich auszutauschen, ist etwas sehr Wichtiges, nicht nur in der Krise. Sich mitzuteilen, sich andere Meinungen und Sichtweisen einzuholen. Und vor allem auch über positive Dinge zu sprechen.

Sich die eigenen Stärken bewusst machen...

ich achte auf meine Stärken

Welche Stärken haben Sie? Humor, Disziplin, Sinn für schöne Dinge, Gewissenhaftigkeit, Freundlichkeit, Ausdauer...usw. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst und setzen Sie diese gerade in der jetzigen Situation gezielt ein.

Im Falle einer akuten Krise wenden Sie sich bitte an:

- das **Kriseninterventionszentrum** (Telefonische Beratung: Montag-Freitag 10.00-17.00 Uhr, unter **01/4069595**) www.kriseninterventionszentrum.at

Untenstehend finden Sie auch die Information des Kriseninterventionszentrums.

- den **Psychosozialen Dienst** (Erreichbarkeit: **0-24 Uhr**, Notfallnummer: **01/31330**)
<https://www.psd-wien.at>

Home-Office – warum gerade jetzt Ausgleichstraining so wichtig ist!

Die Meisten von uns wurden über Nacht damit konfrontiert, ihre Arbeit von zu Hause aus erledigen zu müssen oder besser: zu dürfen.

Hat man die erste Hürde der technischen Anforderungen für einen virtuellen Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden gemeistert, merkt man recht bald, wo es „zwickt und zwackt“. Wenn man nicht ohnehin regelmäßig von zu Hause aus arbeitet und sich ein Bürozimmer eingerichtet hat, kann es jetzt durch die spontane Umstellung schon einmal passieren, dass etwa aus Platzmangel der Esstisch als Schreibtisch erhalten muss, dass der gut verstellbare Sessel aus dem Büro durch einen Hocker ersetzt wird und Nackenverspannungen sowie Rückenschmerzen nicht lange auf sich warten lassen.

Neben allen Bemühungen, sich den Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich einzurichten, bieten wir unserem Bewegungsapparat willkommene Abwechslung, wenn wir von Zeit zu Zeit den nicht optimalen Sessel durch einen **Pezziball** austauschen oder phasenweise ein **Sitzkissen** als Unterlage verwenden.

Link zur AUVA - Ergonomischer Arbeitsplatz:

<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628&version=1461319709>

In weiterer Folge finden Sie ein paar Tipps um Verspannungsschmerzen zu lindern, ihnen entgegen zu wirken und einfache Bewegungsreize zu setzen.

Tipp 1 - Zwischendurch aufstehen!

Unser Bewegungsapparat freut sich, wenn wir längere Sitzphasen durch kleine aktive Pausen unterbrechen, und auch die Insulinsensitivität wird dadurch verbessert! Zur Erinnerung helfen moderne Fitness Tracker oder man stellt sich einfach den Wecker am Smartphone in stündlichen Intervallen.

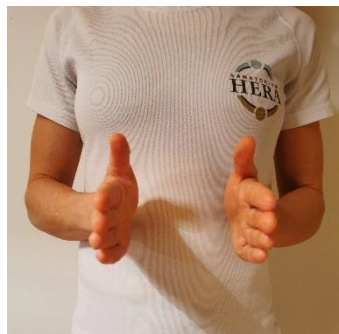
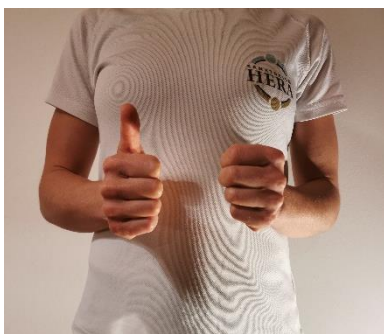
Bewegte Pausen könnten wie folgt aussehen:

- Telefonate im Stehen oder im Gehen führen
- Auf einen Wasserkrug verzichten, stattdessen regelmäßig aufstehen, um ein Glas Wasser zu holen
- Das Gleichgewicht schulen, indem man auf einem Bein steht, während man den Kaffee zubereitet

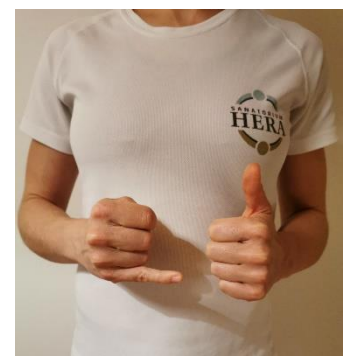
Tipp 2 - Koordinative Pause

Zur besseren Verknüpfung der Gehirnhälften und Steigerung der Konzentration können Koordinationsübungen eingebaut werden:

- Beide Hände zur Faust ballen. Ein Daumen liegt dabei in der Faust, der andere ist nach oben gestreckt. Hände nun gleichzeitig öffnen und Daumen wechselseitig strecken und einziehen. Tempo steigern.



- Variante: Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand gleichzeitig strecken und umgekehrt.



Tipp 3 – Mobilisation/Dehnen



- Nackenmobilisation: aufrechter Sitz, den Kopf zu einer Seite neigen, als würde man das Ohr auf die Schulter ablegen, bis ein leichtes Ziehen spürbar wird. Um die Dehnung zu verstärken, kann man den gegenüberliegenden Arm behutsam Richtung Boden strecken. Position für 20 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.

- Schultermobilisation: Früher oder später fallen unsere Schultern bei der typischen Sitzhaltung am Schreibtisch nach vorne und unser Rücken sackt zusammen. Abhilfe schaffen durch einen Mix aus Mobilisation und Kräftigung:

Schultern in großen Bewegungen 10x langsam rückwärts kreisen, Schultern bewusst nach oben ziehen, diese Position kurz halten und danach wieder absenken (5 Wiederholungen)

Nun die Finger hinter dem Rücken verschränken und die gestreckten Arme nach oben ziehen, soweit dies angenehm ist. Position für einige Atemzüge halten, bevor die Arme wieder abgesenkt werden.



Tipp 4 - Bewegtes Sitzen



Im Sitzen die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, die Schultern dabei aktiv hinunterziehen. Währenddessen ein Bein leicht anheben und das andere Bein in den Boden drücken. Nach fünf Wiederholungen das Bein wechseln.

Variante: Beine gleichzeitig anheben und kurz halten.

Gesunde Ernährung im Home-Office

Gerade in Zeiten wie diesen, in denen wir vermehrt Zeit zu Hause verbringen und uns dadurch weniger bewegen, verbrauchen wir weniger Kalorien und haben möglicherweise auch mehr Zeit zu essen. Das Positive an der Situation ist, dass wir derzeit deutlich mehr kochen und somit unsere Mahlzeiten auch selbst gestalten und beeinflussen können.

Um eine langfristige Sättigung zu erzielen, sollte jede Mahlzeit Eiweißquellen enthalten. Wie im nachfolgenden Rezept können das sowohl pflanzliche Quellen, in dem Fall die Hülsenfrüchte, oder auch tierische Quellen, hier die Garnelen, sein.

Scharfe Rote Linsen-Suppe mit Garnelen, Tomaten und Lauch

Zutaten für 2 Portionen:

- 1TL Oliven- oder Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1EL Tomatenmark
- 1TL Rote Curry Paste oder Chilipulver
- 50g Lauch
- 150g Garnelen
- 150g Rote Linsen
- 200g Tomaten, in kleine Stücke geschnitten
- 400ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Basilikum



Zubereitung:

Öl erhitzen und Knoblauch, Lauch sowie Garnelen anbraten. Tomatenmark und Rote Curry Paste unterrühren. Dann die roten Linsen zugeben und etwas anbraten lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10min. köcheln lassen. Jetzt die Tomaten unterheben und noch ca. 5min. weiterköcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum verfeinern.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal: 352

EW: 30g

KH: 44,4g

F: 5g

Gesundheits- und Vorsorgezentrum der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt

Wien (KFA)

Löblichgasse 14

1090 Wien

E-Mail: gesundheitszentrum@hera.co.at www.hera.co.at/gvz

Rückfragen an: OÄ. Dr.ⁱⁿ Sonja NISTLER MPH., Email: sonja.nistler@hera.co.at

Heidemarie TÄUBER MSc.MSc.MSc.MBA., Email: heidemarie.tauber@hera.co.at