

Gesundheitswoche 2026 – denn Vorsorge beginnt bei den eigenen Mitarbeiter*innen

Die Gesundheit Burgenland stellte im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden in den Fokus und wartete mit einem breiten Programm auf – inklusive Sport, Bewegungs- und Ernährungs-Workshops, Tipps zur Stressbewältigung, gesundem Frühstück sowie Kabarett-Einlagen.

EISENSTADT, 25. SEPTEMBER 2026 – Die Gesundheitswoche der Gesundheit Burgenland (21. bis 25. September) ging heuer bereits zum zweiten Mal an allen Klinikstandorten sowie in der Direktion in Eisenstadt über die Bühne. Das Programm im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung war äußerst vielfältig und reichte von Vorträgen zu psychischer Gesundheit über sportliche Bewegungseinheiten bis hin zu gesunden Smoothies. Sogar ein Kabarett stand auf dem Programm.

„Die Gesundheitswoche macht Prävention und Gesundheitsförderung unmittelbar erlebbar – von Ernährungsangeboten und Bewegungseinheiten bis hin zu Vorträgen über Stress, mentale Gesundheit und Vorsorge. Betriebliche Gesundheitsförderung ist für uns ein wichtiger Bestandteil einer modernen Gesundheitsorganisation, denn gesunde und gut unterstützte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eine wesentliche Grundlage für eine hochwertige Versorgung unserer Patientinnen und Patienten“, betont Univ.-Prof. Dr. Stephan Kriwanek, medizinischer Geschäftsführer der Gesundheit Burgenland.

„Gesundheitsförderung beginnt nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten, sondern im täglichen Arbeitsleben. Mit unserer Gesundheitswoche schaffen wir für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konkrete Möglichkeiten, sich mit Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit auseinanderzusetzen – und zeigen damit auch, wie wichtig uns die Gesundheit unserer eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist. Ohne sie geht in der Gesundheitsversorgung gar nichts“, bringt es Florian Schlechtleitner, CEO der Gesundheit Burgenland, auf den Punkt.

Direktion: Von Indoor-Cycling bis Immunnutrition

In der Direktion wurde mit verschiedenen Angeboten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit gleichermaßen in den Mittelpunkt gerückt. Im Workshop „Immunnutrition – Ernährung und Lebensstil für ein starkes Immunsystem“ ging es unter anderem um die Bedeutung von Nährstoffen, Darmgesundheit, Lebensstil und Ernährung für ein funktionierendes Immunsystem – auch in der kalten Jahreszeit. Zudem am Programm standen ein Workshop rund um Bewegung im Büroalltag, Reformer-Pilates sowie Indoor-Cycling. Beim Impulsvortrag „Reine Nervensache?“ wurde thematisiert, wie der Organismus mit Arbeitsanforderungen umgeht und welche Rolle Regulation und Erholung spielen. Eine Live-Messung und kurze Experimente machten die psychophysiologischen Zusammenhänge anschaulich.

Klinik Güssing: Gemeinsam rund um den See

Vorträge zu den Themen „Gesunde Beine, mehr Lebensqualität – Varizen erkennen und behandeln“ sowie „Darmkrebsvorsorge“ fanden besonders großen Anklang unter den Mitarbeitenden der Klinik Güssing. Ergänzend gab es einen Infostand der Diätologinnen zu Ballaststoffen, Darmgesundheit und immunstärkender Ernährung. Im Rahmen einer Begehung konnten zudem Arbeitsplätze gemeinsam mit der Arbeitsmedizin unter gesundheitlichen Gesichtspunkten betrachtet werden.

In einem Workshop zum „Bewegten Arbeitsalltag“ erhielten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter praktische Anregungen für mehr Bewegung im Berufsalltag. Physiotherapeutinnen und

Physiotherapeuten besuchten die verschiedenen Bereiche der Klinik und zeigten Übungen, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Beim gemeinsamen Rundgang „Ge(h)sund mit Kolleginnen und Kollegen“ wurde außerdem der Fischteich in Güssing umrundet.

Beim Keynote-Vortrag „Das gestresste Gehirn: Überlastung, Veränderungsbereitschaft und der Erhalt der psychischen Gesundheit“ wurden spannende Einblicke in den Umgang des Gehirns mit Belastungen und Veränderungen vermittelt – ein Vortrag, der in allen Kliniken angeboten wurde. Ebenso in allen Kliniken konnten Interessierte eine Runde am Smoothie-Bike drehen und mit eigener Beinkraft ein gesundes Getränk ihrer Wahl „erradeln“.

Klinik Oberwart: Von Kabarett bis Seh- und Hörtests

Vorträge und Workshops zu Demenzprophylaxe, Stressbewältigung und Entspannungstrainings bildeten einen Teil des umfangreichen Programms für Mitarbeitende in der Klinik Oberwart. Auch die körperliche Gesundheit wurde umfassend berücksichtigt. Die Ergotherapie bot Beratung zum Thema Handgesundheit, die Physiotherapie führte Bewegungsanalysen durch und die Logopädie vermittelte Übungen zur Stimmhygiene und zum schonenden Einsatz der Stimme. Bei verschiedenen Angeboten der ASKÖ konnten unter anderem Rücken, Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht getestet und trainiert werden. Yoga und Pilates ergänzten das Bewegungsangebot.

Auch Ernährung spielte eine wichtige Rolle. Die Diätologie informierte über gesundheitsbewusste Ernährung, in der Smoothie-Bar warteten gesunde Drinks. Ein besonderer Programmpunkt war die Typisierungssaktion zur Stammzellenspende „Geben für Leben“. Für Unterhaltung und einen gelungenen Abschluss sorgte Kabarettist Gerd Friedl. Ergänzt wurde das Programm durch Seh- und Hörtests.

Klinik Oberpullendorf: Von „Frühstück to go“ bis Yoga

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Klinik Oberpullendorf wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten, das zahlreiche konkrete Anregungen für einen gesunden Berufsalltag vermittelte. Spannende Einblicke, inklusive wertvoller Tipps für den Alltag, gab der Vortrag zum Thema „Das gestresste Gehirn“. Auch das Thema Ernährung wurde aufgegriffen. Diätologin Kristina Geisendorfer informierte in ihrem Vortrag „Ernährung im Berufsalltag“ über Möglichkeiten, eine ausgewogene Ernährung auch im Arbeitsalltag (Schichtbetrieb, Nachtdienst ...) umzusetzen.

Guten Anklang fanden auch das gesunde „Frühstück to go“, das gesunde Mittagessen sowie die Smoothie-Bar. Mit Yoga wurde darüber hinaus ein Angebot geschaffen, das bewusste Bewegung, Entspannung und ein besseres Körpergefühl miteinander verbindet.

Klinik Kittsee: Gesundheit zum Mitmachen

Auch in der Klinik Kittsee konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zahlreiche Angebote nutzen, die von gesunder Ernährung über mentale Gesundheit bis hin zu Bewegung und gezieltem Fitnesstraining reichten. Obstkörbe auf den Stationen sorgten morgens für einen gesunden Start in den Arbeitstag. Ergänzt wurde das Angebot durch ein gesundes „Frühstück to go“.

Besondere Höhepunkte bildeten neben dem Smoothie-Bike und dem Stress-Vortrag zwei aufeinander abgestimmte Trainingseinheiten, in denen die Grundlagen für ein sicheres und effektives Krafttraining vermittelt wurden. Neben allgemeinem Aufwärmen und Mobility-Training standen unter anderem die richtige Technik beim Heben, Kniebeugen und Schulterdrücken, Atemtechnik sowie Rumpfstabilität auf dem Programm.

Der Betriebsrat verteilte zudem an allen Standorten praktische, funktionale Rucksäcke.