

# Wie unsere Arbeitsplätze unser Leben beeinflussen

Gute Arbeit braucht gute Arbeitsbedingungen – für jedes Alter und jede Lebensphase.

Arbeit nimmt einen großen Teil unseres Lebens ein. Viele von uns verbringen Jahrzehnte in ihrem Beruf – da ist es nur logisch, dass die Arbeit auch zu uns passen muss. Nicht nur heute, sondern auch morgen. Und übermorgen.

Denn unser Leben verändert sich. Wir werden älter, sammeln Erfahrung – aber manchmal machen uns auch Rückenprobleme, Stress oder Müdigkeit zu schaffen. Die gute Nachricht: Arbeit lässt sich so gestalten, dass sie nicht krank macht, sondern uns unterstützt – in jeder Lebensphase.

## Was bedeutet „alternsgerecht“?

Ein alternsgerechter Arbeitsplatz ist ein Ort, an dem Menschen in jedem Alter gut und gesund arbeiten können. Das bedeutet zum Beispiel:

- › Schreibtische oder die Werkbänke sind höhenverstellbar.
- › Es gibt regelmäßige Pausen und ausreichend Zeit zur Erholung.
- › Altersgemischte Teams werden aktiv gefördert.
- › Arbeitszeitmodelle passen zu den Lebensphasen.
- › Entwicklung und Qualifizierung werden in jedem Alter gefördert.

**Kurz gesagt:** Es geht darum, gesund zu bleiben – körperlich und psychisch. Damit das gelingt, braucht es vor allem Unternehmen, die Verantwortung übernehmen. Sie können viel tun – von ergonomischer Ausstattung über Gesundheitsangebote bis hin zu flexiblen Arbeitszeiten und echter



© ENDSTOCK - STOCKADBE.COM

Mitbestimmung. Wenn die Arbeitsbedingungen stimmen, können Menschen in jedem Alter produktiv und zufrieden arbeiten – egal, ob mit 20 oder mit 58 Jahren. Und auch Betriebe profitieren davon: Gesunde, motivierte Mitarbeiter:innen bleiben länger im Betrieb, das Wissen bleibt im Unternehmen, die Krankenstände sinken – und letztendlich wird so auch das Gesundheits- und Sozialversicherungssystem entlastet.

## Warum betrifft das auch junge Leute?

„Alternsgerechte Arbeitsplätze sind ein Thema für alle Generationen“, betont Irene Kloimüller, Arbeitsfähigkeitsexpertin. Sie schützen junge Arbeitnehmer:innen davor, schon früh unter Rückenproblemen zu leiden und unter-



BGF-Gütesiegel bestätigt Gesundheitsengagement des ÖGB für die Jahre 2025 bis 2027.

## Wir leben, was wir fordern – Ausgezeichnete Gesundheitsförderung im ÖGB

Gesunde und motivierte Mitarbeiter:innen sind das Fundament für nachhaltigen Erfolg – das gilt für alle Betriebe, auch für den ÖGB. Deshalb setzen wir beim ÖGB seit Jahren konsequent auf betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Dass wir diesen Weg ernsthaft und nachhaltig gehen, bestätigt erneut das Gütesiegel für BGF, das wir bereits seit 2018 regelmäßig erhalten – aktuell für den Zeitraum 2025 bis 2027.

Wir freuen uns über diese Auszeichnung, denn sie zeigt: Der ÖGB fordert nicht nur faire und gesunde Arbeitsbedingungen für alle Beschäftigten, er schafft sie auch für die eigenen Mitarbeiter:innen.



© NADINE PONCIONI

„Wer heute gute Arbeitsbedingungen vorfindet, bleibt auch morgen arbeitsfähig und hat eine höhere Lebensqualität.“

IRENE KLOIMÜLLER, ARBEITSFÄHIGKEITSEXPERTIN



© OBEILUKAS LEONTE

THOMAS KREITER

LEITER PERSONAL, ÖBB-INFRASTRUKTUR AG

## Mit Weitblick führen

Wie die ÖBB Arbeitsfähigkeit langfristig sichern.

### Warum ist Ihnen generationen- und alternsgerechte Arbeit wichtig?

Als ÖBB-Infrastruktur AG tragen wir Verantwortung für ein gutes und gesundes Arbeitsumfeld. Das ist einerseits eine Frage der Positionierung am Arbeitsmarkt, aber auch eine Frage der Fairness gegenüber unseren Beschäftigten, die an sieben Tagen die Woche rund um die Uhr für unsere Kundinnen und Kunden da sind. Eine generationengerechte, gesundheitsorientierte Arbeitswelt ist daher kein „Nice-to-have“, sondern essenziell. Gerade in technischen, körperlich fordernden Bereichen muss die Arbeitsfähigkeit über das gesamte Berufsleben und darüber erhalten bleiben. Dafür schaffen wir die nötigen Rahmenbedingungen.

### Was tun Sie, damit Ihre Mitarbeiter:innen lange gut und gesund arbeiten können?

Wir haben zahlreiche Impulse gesetzt, um unsere Beschäftigten möglichst nach ihren Bedürfnissen zu unterstützen: Kolleginnen und Kollegen profitieren etwa von lebensphasengerechten Arbeitszeitmodellen oder im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Auch die berufliche Neuorientierung wird gefördert, wenn der ursprüngliche Job nicht mehr ausgeübt werden kann.

### Was raten Sie anderen Betrieben, die sich mit dem Thema beschäftigen wollen?

Wichtig ist, alternsgerechte Arbeit als strategischen Bestandteil eines zukunftsorientierten, nachhaltigen Personalmanagements zu sehen. Das Thema und seine Bedeutung im Unternehmen sichtbar zu machen, ist der erste Schritt hierzu.



© TRUEFFELPK - STOCKADBE.COM

### Was ist Ergonomie?

Ergonomie heißt: Arbeitsplätze so zu gestalten, dass sie den Körper nicht überfordern. Zum Beispiel mit höhenverstellbaren Tischen, bequemen Stühlen, guter Beleuchtung, gut erreichbaren Werkzeugen oder Hilfen beim Heben. So lassen sich Rückenschmerzen und andere Krankheiten vorbeugen.



### Nestor Gold Gütesiegel – was ist das?

Das Nestor Gold Gütesiegel bekommen Unternehmen in Österreich, die dafür sorgen, dass Menschen jeden Alters gut zusammenarbeiten können und gute Arbeitsbedingungen vorfinden. Fachleute unterstützen Betriebe dabei, passende Maßnahmen umzusetzen – damit alle gesund, motiviert und lange im Job bleiben können. Die ÖBB-Infrastruktur AG ist eines der Unternehmen, das mit dem Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Mehr unter:

[oegb.at/nestorgold-guetesiegel](https://oegb.at/nestorgold-guetesiegel)