

Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

1-2019

inform

REPORTAGE

Im Dienst für den Bürger

ARBEITSSCHUTZ

Schädlicher Bürolärm

ERNÄHRUNG

Frühjahrsputz für den Körper



Führungskultur Mehr
Innovation und Inspiration

inhalt



Facts + News – Infos kurz und knapp **4**

Führungskultur in der digitalen Zeit –
Mehr Innovation und Inspiration **6**

Interview mit Dr. Kai Haack – Agile Führung und WeQ **8**

Wie schädlich ist Bürolärm?
B·A·D-Experte Simon Kraft im Interview **10**

Reportage Erftstadt – Im Dienst für den Bürger **12**

Physische Belastungen
„Exoskelette sind nur eine Lösung von vielen“ **20**

B·A·D und ASD – eine erfolgreiche Zusammenarbeit
seit 20 Jahren. **22**

Detox-Saftkur
Braucht der Körper einen Frühjahrsputz? **24**

Tipps + Trends – Allergien und Intoleranzen **26**

Feedback **27**



IMPRESSUM

Herausgeber B.A.D e. V.
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn

Tel. 0228 40072-753
Fax 0228 40072-25

E-Mail inform@bad-gmbh.de
Internet www.bad-gmbh.de

INFORM 1-2019

Verantwortlich Prof. Dr. Bernd Siegemund, Vorsitzender der Geschäftsführung

Chefredaktion Ursula Grünes

Redaktion B·A·D GmbH

Gestaltung id3, Werkstatt für Gestaltung, Köln

Fotos, Grafiken B.A.D e. V., Tamara Jung-König, Rainer Bez, istockphoto

Druck Grafische Werkstatt Druckerei und Verlag Gebr. Kopp GmbH & Co.KG, Köln,
FSC®-zertifiziert

ISSN-Nr. 1612-0604

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



Editorial

Führungskultur im Wandel?

Liebe Leserinnen und Leser,

Digitalisierung verlangt, dass Führung sich verändert, agiler wird. In der Arbeitswelt wird dies häufig und kontrovers diskutiert. Daher haben auch wir das Thema in den Mittelpunkt unserer Expertentagung gestellt. Wie Führungskräfte zum Motivator werden, darüber informiert der Veranstaltungsrückblick.

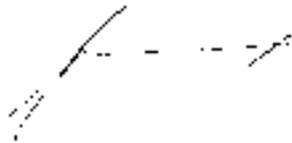
Weitere Anregungen zu dieser Thematik gibt Dr. Kai Haack, Berater und Coach in der Organisationsentwicklung und bei Veränderungsprozessen, der sich im Interview zur Gruppenintelligenz und -kreativität äußert.

Über Arbeitserleichterungen in Form von Exoskeletten haben wir bereits in der letzten inForm berichtet. In der aktuellen Ausgabe geht es um die Risiken, die beim Einsatz dieser Assistenzsysteme mit berücksichtigt werden sollten. Das Gespräch mit Ralf Schick von der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik macht deutlich, dass hier noch Handlungsbedarf besteht.

Oftmals sind es übrigens die Kleinen, die ganz groß im Arbeitsschutz sind. Die Stadtverwaltung Erfstadt wurde dafür ausgezeichnet. Wir durften einen Blick in verschiedene Arbeitsbereiche werfen wie zum Beispiel die von Feuerwehrmännern, Rettungssanitätern und Stadtplanern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr



Prof. Dr. Bernd Siegemund
Vorsitzender der Geschäftsführung

facts & news

Neues Portal

Das Online-Angebot der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) wurde überarbeitet. Unter www.gda-portal.de finden interessierte Nutzer, was zum Thema Arbeitsschutz in Unternehmen und Betrieben wichtig ist.

Unternehmer, Führungskräfte, Beschäftigte und Arbeitsschutzexperten bekommen hier aktuelle und nutzergerecht aufbereitete Informationen rund um den Arbeitsschutz.

Eine neue Menü-Struktur und die intuitive Nutzerführung des Portals sorgen für einen schnellen Überblick über die Inhalte.

Mit wenigen Klicks sind gesuchte Informationen zu den verschiedenen Aspekten des Arbeitsschutzes abrufbar.

www.gda-portal.de



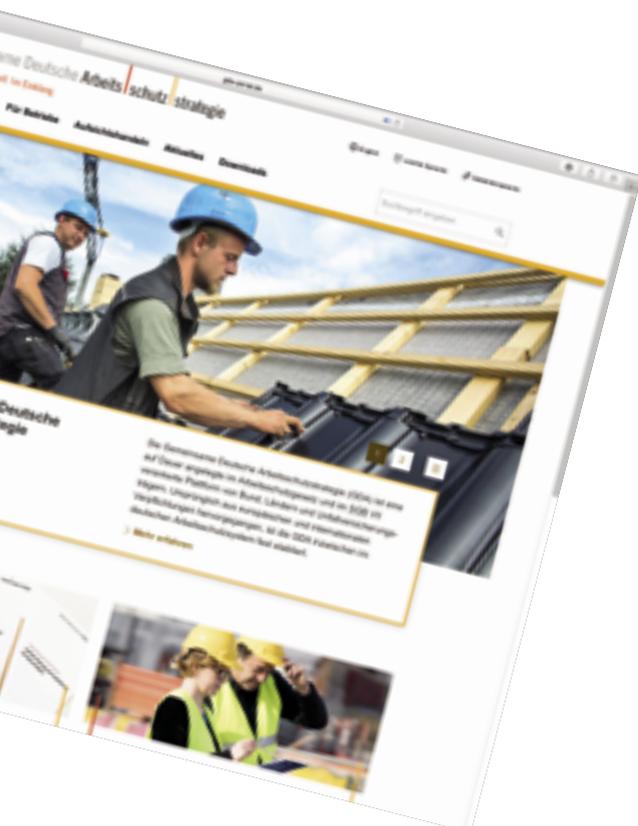
Wege aus

innerer Kündigung

Mit einem neuen Podcast informiert die Initiative Arbeit und Gesundheit (iga) über die Ursachen und Folgen der inneren Kündigung und zeigt Gegenmaßnahmen auf. Der Podcast besteht aus drei Episoden von jeweils 20 Minuten. In der ersten Folge geht es darum, was man unter innerer Kündigung versteht und welche Signale es gibt.

Mit den Auswirkungen der inneren Kündigung auf das Unternehmen befasst sich die zweite Episode. In der dritten Folge wird erläutert, welche Möglichkeiten es gibt, der inneren Kündigung vorzubeugen, um negative Auswirkungen für Mitarbeiter und Unternehmen zu vermeiden.

Der Podcast steht unter www.iga-info.de als kostenloser Download zur Verfügung.





Brückenteilzeit

Seit Anfang des Jahres gilt die Brückenteilzeit. Damit haben Beschäftigte in Unternehmen mit mehr als 45 Mitarbeitern die Möglichkeit, von einer Teilzeitstelle wieder in Vollzeit zu wechseln. Voraussetzung ist, dass sie bereits mindestens sechs Monate in dem Betrieb arbeiten.

www.bmas.de

Gefährliche Produkte

Im Jahr 2017 meldeten die europäischen Marktüberwachungsbehörden 2.199 risikobehaftete Produkte. Negativ besonders Spielzeug und Kraftfahrzeuge auf. Das zeigt die Auswertung der im Rahmen des europäischen Schnellwarnsystems RAPEX europaweit gemeldeten Produkte. Wird gefährliches Spielzeug nach wie vor häufig in China hergestellt und exportiert, kommen hingegen viele gefährliche Kraftfahrzeuge aus Deutschland.

www.baua.de



Gestresste Berufspendler

Fast die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland (45 Prozent) sind Berufspendler. Das heißt, ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Kreis als ihr Zuhause. Das geht aus dem Report „Mobilität in der Arbeitswelt“ der Techniker Krankenkasse hervor. Der Studie zufolge sind Pendler insgesamt zwar weniger krankgeschrieben als Beschäftigte mit kurzem Arbeitsweg, sie sind aber mehr von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen betroffen.

Weitere Ergebnisse unter www.tk.de/gesundheitsreport

45% 

Stressprävention wird vernachlässigt

Mittelständische Unternehmen in Deutschland ignorieren mehrheitlich gesetzliche Vorschriften zur Stressprävention. Nur rund vier von zehn Firmen führen die im Arbeitsschutzgesetz vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen durch. Dies ist das Ergebnis des DEKRA-Arbeitssicherheitsreports. Für die Untersuchung wurden 300 zufällig ausgewählte Entscheider im Personalbereich oder Arbeitsschutz in kleinen oder mittleren Unternehmen befragt.

www.dekra.de



Führungskultur in der digitalen Zeit: Mehr Innovation und Inspiration



In der Arbeitswelt sind Hierarchien out. Die Digitalisierung verändert vor allem die Kommunikation und Kultur in Unternehmen. Und: Sie verlangt eine neue Art der Führung. Doch wie genau soll die aussehen? Was hat sich eigentlich verändert? Antworten auf diese und weitere Fragen gab die B.A.D-Expertentagung „Alles bleibt anders! Führung heute, morgen, übermorgen“ im Dezember in Fürth.



„**Make them go!**“, das bringt die Anforderungen, die im Profisport an Trainer und in Unternehmen an Manager gestellt werden, auf den Punkt. So könnte man die Ausführungen von Professor Hans-Dieter Hermann zusammenfassen. Kurz gesagt geht es darum, Bedingungen zu schaffen, damit andere Höchstleistungen entwickeln. Der Mann weiß, wovon er spricht. Als Sportpsychologe der Deutschen Fußballnationalmannschaft verantwortet er bei den Kickern das mentale Training von Spielern und Trainern sowie sämtliche Teambuilding-Maßnahmen. Und vieles von dem, was ihm täglich begegnet, lässt sich auch auf berufliche Realitäten in Unternehmen übertragen. Näheres erfuhren die über 100 Teilnehmer der Expertentagung in seiner erfrischend kurzweiligen Keynote, in der er weit über den sportlichen Tellerrand hinausschaute.

Wertschätzung ist wichtig

Wie ein Team zu führen ist – darüber hat der Wissenschaftler und Praktiker eine ganz klare Meinung: So lautete eines der wichtigsten Prinzipien in der Nationalmannschaft, dass jeder im Team wichtig und die Arbeit eines jeden wertzuschätzen ist, und zwar unabhängig davon, was er tut. „Der Chef von heute muss mehr coachen als führen“, so Hermann. Daher rät er Führungskräften, ein motivierendes Sozialklima zu schaffen. Nahbarkeit und Bestätigung sind in diesem Zusammenhang entscheidende Kriterien: Nicht nur wissen, wen man fragen kann, sondern auch mal etwas Peinliches loswerden zu können erzeugt eine vertrauensvolle Atmosphäre. Und: Gute Führung bezieht alle am Unternehmenserfolg Beteiligten in das Erfolgserlebnis mit ein.

◀ Professor Hans-Dieter Hermann

✔ Professor Bertolt Meyer

„Keiner gewinnt allein“ bedeutet auf dem Fußballplatz, dass beispielsweise der Torschütze immer im Pulk mit seinen Mitspielern jubelt. Gleiches könne man auch übertragen auf den Unternehmensalltag. Fairness, Wertschätzung und aktives Zugehen auf Mitarbeiter sowie Handeln im Einklang mit den eigenen Werten, so fasste der Sportpsychologe seine Überlegungen zusammen, tragen wesentlich zu einem vertrauensvollen und sinnstiftenden Umfeld bei.

„**Führungskräfte müssen ebenso inspiriert wie inspirierend sein, sie müssen ihren Mitarbeitern Freiräume lassen**“, davon ist er überzeugt.

Führungskräfte mit Vorbildfunktion

Die Überlegungen von Professor Bertolt Meyer, Geschäftsführender Direktor des Instituts für Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz, gingen in eine ähnliche Richtung. In seinem Vortrag wies er auf den Anstieg von Arbeitsunfähigkeit in Deutschland aufgrund psychischer Erkrankungen hin. Um dem vorzubeugen, müsse die Mitarbeitergesundheit mehr in den Fokus gerückt werden, sie sei immer ein Kultur- und Führungsthema.

„**Gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung bedeutet, dass die Führungskräfte sich darüber klar werden, dass ihr Verhalten und die Art, wie sie die Arbeit gestalten, einen starken Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben.**“

Eine Führungskraft, die sonntagnachmittags E-Mails an ihr Team schickt, signalisiert damit: „Um es bei uns im Unternehmen zu etwas zu bringen, muss man sonntagnachmittags arbeiten.“

Er plädiert dafür, im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements insbesondere die Verhältnisprävention im Blick zu behalten: Realistische Anforderungsprofile und Arbeit, die so organisiert ist, dass man dazu nicht 115 Prozent leisten muss, dies sind aus seiner Sicht Themen, die noch viel zu wenig beachtet werden.

In weiteren Gesprächsrunden und Workshops diskutierten die Teilnehmer der Expertentagung, inwieweit die Stärkung der Selbstverantwortung von Mitarbeitern eine der wichtigsten Führungsaufgaben ist und ob dies nicht gleichzeitig eine Vernachlässigung der Fürsorgepflicht bedeutet. ▶



Dr. Kai Haack ist Coach und Organisationsentwicklungs-Berater. Sein Unternehmen, die SPIRIT OF COACHING GROUP, bietet seit 1995 Ideen, Dienste und agile Praktiken, die schnelles Lernen und Wandel in Organisationen ermöglichen und erleichtern.

Der promovierte Volkswirt ist Programmdirektor von Leadership-Development-Programmen in mittelständischen Unternehmen und Dax-Konzernen zu den Themen „WeQ“ und „Agile Führung“.

Dazu haben wir ihn auf der Expertentagung befragt.



Interview



❓ Wie hat sich die Arbeitswelt Ihrer Meinung nach verändert?

📌 Ich sehe ja ausschließlich kleine Ausschnitte des Ganzen. Aber wichtige Treiber für Veränderungen sind meiner Ansicht nach: Digitalisierung, Globalisierung, demografischer Wandel, Bildung, Migration, der Wandel von Werten und Ansprüchen sowie eine neue Definition von Arbeit. In welcher konkreten Form und in welchem Ausmaß die Entwicklungen eintreten, ist unsicher.

Und damit kommen wir zu einem wichtigen Punkt: Unsicherheit. Es gibt immer mehr VUCA – Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität – in Unternehmen und im Außen. Daher müssen wir die Frage beantworten, wie wir diese annehmen können und wie wir damit umgehen.

❓ Was bedeutet das für Führungskräfte?

📌 Viele Top-Führungskräfte und Unternehmen stellen dem Mehr an VUCA im Innen und Außen ein Mehr an Sinnhaftigkeit, Transparenz und Gestaltungskraft entgegen. Die Antworten auf Fragen wie „Warum gibt es uns?“, „Was ist uns wirklich wichtig?“ und „Was wollen wir erreichen?“ sollen einen Beitrag leisten zu innerer Sicherheit, Stabilität und Orientierung des Einzelnen, eines Teams oder einer Organisation. Interessant ist, wie diese Antworten entstehen und kommuniziert werden. Hier wirkt eine Führungskompetenz unterstützend, die dialogische und partizipative Verfahren einsetzt und das Fundament für psychologische Sicherheit schafft. In ihr gelingen Kreativität, Innovation, Lernen und verbindliche sowie verlässliche Zusammenarbeit.

❓ Als Organisationsberater setzen Sie unter anderem auf WeQ – Kollektive Intelligenz/Schwerpunkt auf Wir-Qualitäten: Was hat es damit auf sich?

📌 WeQ kann ich an einem Beispiel erklären: Ein Top-Management-Team, das arbeitet und handelt, als sei das Team in sich selbst ein einheitlicher, intelligenter Organismus mit einem gemeinsamen Geist – das ist WeQ.



Wir unterstützen beispielsweise Geschäftsführungen dabei, im Rahmen eines WeQ-fördernden Dialoges die Sinnstiftung, Vision und Strategie ihres Unternehmens zu ergründen. Sind diese bedeutsamen Fragen in einem Führungskreis geklärt und von allen getragen, vereinfachen und erleichtern sich alle nachfolgenden Prozesse wie Zielsetzung, Zusammenarbeit und Umsetzung. Es entsteht koordinierendes Handeln bei minimaler Abstimmung und vor allem gegenseitige Anerkennung und Bereicherung.

Aus der Erfahrung in der Praxis kann ich sagen, dass unter all den Faktoren, die sich wechselseitig abhängig auf WeQ auswirken, drei wesentlich sind: Generativer Dialog, Achtsamkeit und psychologische Sicherheit. Mit generativem Dialog ist ein schöpferischer Dialog beschrieben, der den Zugang zu kreativem und innovativem Wissen einer Gruppe öffnet. Im Dialog geht es nicht um Reden. Dialog bedeutet zuzuhören, um zu verstehen.

Achtsamkeit und Dialog sind als innere Haltung aufzufassen. Durch tägliche Praxis kultiviert sich diese Haltung und wird zum zentralen Merkmal der Kommunikationskultur eines Menschen, einer Gruppe, eines Unternehmens und entwickelt das tragende Fundament für Lernen, Leistung und Lust in jeder Aktivität: psychologische Sicherheit.

❓ Warum ist dieser Prozess gerade aktuell von Bedeutung?

📌 Bedeutend war er schon immer. Aber jetzt werden die Notwendigkeit und das Potenzial offensichtlich. Die Digitalisierung und die anderen o. g. Treiber konfrontieren Organisationen mit tiefgreifender Veränderung und steigender Komplexität in einer Geschwindigkeit und Intensität, die es so zuvor nicht gab. Der allwissende „Held der Arbeit“ ist überfordert. Auch eine Gruppe von „super smarten Superhelden“ entscheidet nicht zwingend clever. Bedeutsam für die Qualität von Wahrnehmung und Entscheidung ist die Fähigkeit einer Gruppe, das Potenzial an IQ und EQ in dialogischen Verfahren zu entwickeln. Kurz: Die Qualität des Zuhörens und Sprechens ist der Schlüssel zur Bewältigung komplexer Herausforderungen.

❓ Gibt es Regeln oder besser gesagt haben Sie Tipps, wie eine optimale Qualität von WeQ erreicht werden kann?

📌 WeQ ist immer ein „hin ... zu“, kein Endziel oder ein dauerhaftes Optimum. WeQ fängt beim Einzelnen an. Es geht um eine bereichernde Begegnung zwischen Menschen. Ganz pragmatische und wohlbekanntes Tipps: Handy aus oder weg, wenn Sie im Gespräch sind. Laptop zu, wenn Sie im Dialog sind. Zuhören, um zu verstehen.

Für Gruppen etwa bietet sich an, gleich zu Beginn eines Meetings den Menschen mit seinem Denken, Fühlen und Wollen in den Raum zu holen. Dies kann man beispielsweise mit einem Check-in initiieren: Was sind Ihre Hoffnungen, was sind Ihre Befürchtungen in Bezug auf dieses Meeting, dieses Projekt, diesen Change?

Die Kommunikationskultur eines Top-Management-Kreises ist prägend für das gesamte Unternehmen. Sie ist vor allem entscheidend dafür, mit welcher Leichtigkeit, Kreativität und Innovationskraft sich das Unternehmen in der VUCA-Welt bewegt und die Zukunft mitgestaltet.

Um das WeQ in einem Management-Kreis zur Entfaltung zu bringen, gibt es keinen Leitfaden, sondern einen Schritt-für-Schritt-Prozess. Der beginnt dort, wo die Dialog-Kultur im Management-Kreis heute steht. 📌

Beratung Gesundheitsmanagement

Aktuelle Seminare, Workshops und Messen online unter:
<https://www.bad-gmbh.de/veranstaltungen/>



Fordern Sie jetzt unser Gratis-E-Book zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung an:

<https://gesund.to/rh7d>



Wie schädlich ist Bürolärm?

Es müssen nicht immer vorbeifahrende Güterzüge, Kreissäge oder Bohrhammer sein, die unser Gehör auf Dauer schädigen.



Simon Kraft ist B-A-D-Experte für Schall und Vibration

Auch eine Lärmkulisse aus Telefongesprächen, Klingeltönen und ständigen Unterhaltungen unter Kollegen kann uns auf Dauer gesundheitlich beeinträchtigen, wenn nämlich eine konzentrierte Tätigkeit nicht mehr möglich ist.

Geräusche werden als Lärm empfunden, wenn sie unerwünscht sind. Unbestritten ist, dass dauerhafter Lärm über 80 dB(A) das Gehör schädigt. Nun hat sich aber bei der Bewertung der Arbeitsplätze zum Beispiel in Großraumbüros oder Callcentern etwas getan: Die technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.7 befasst sich jetzt auch mit Geräuschen, deren Schallpegel unter der Schwelle für Gehörgefährdung von 80 dB(A) liegt. Arbeitsschutzexperten wie Simon Kraft, der bei B-A-D als Themenverantwortlicher für Schall und Vibration und damit besonderer Experte zuständig ist, erklärt: „Wir sprechen hier von extra-auralen Wirkungen, also Wirkungen, die primär nicht das Gehör, sondern beispielsweise die Konzentrationsfähigkeit oder das psychische Wohlbefinden betreffen.“

Simon Kraft: „Ab einem A-bewerteten äquivalenten Dauerschallpegel von 70 dB(A) kann eine reversible Hörminderung, wir sagen auch Vertäubung, auftreten. Hierbei hat sich gezeigt, dass kurze lautere Schallpegel weniger vertäuben als lang anhaltende mit niedrigerem Pegel, aber gleichem Energiegehalt über die Zeit.“

Extra-aurale Lärmwirkungen können sein:

- Beeinträchtigung der Sprachverständlichkeit und der akustischen Orientierung,
- Störung der Arbeitsleistung (kognitive Leistung),
- psychische Wirkung oder
- physiologische Wirkung (Aktivierung des zentralen und vegetativen Nervensystems).

Unfälle und arbeitsbedingte Gesundheitsgefährdungen können entstehen, wenn Fehlentscheidungen oder -leistungen zu einer Gefährdung des Beschäftigten oder anderer Personen führen. Neben der Beeinträchtigung der Konzentration kann Lärm z. B. die Sprachkommunikation und die Wahrnehmung von akustischen Gefahrensignalen beeinträchtigen, die Fehlerquote erhöhen, die Reaktionsfähigkeit verringern, die Risikobereitschaft erhöhen oder die Sicherheit bei manuellen Tätigkeiten vermindern. 



Informieren Sie sich gratis in unserem Factsheet zum Thema „Lärm“:

<https://gesund.to/1rrfv>

Technischer Hintergrund

Der Beurteilungspegel L_r ist nicht einfach nur ein Messwert, sondern spiegelt auch störende, subjektive Wahrnehmungen wider, also Ton- und Informationshaltigkeit. Neben dem Messwert des Schallpegels L_{pAeq} werden daher Zuschläge für Impulshaltigkeit K_I und Ton- sowie Informationshaltigkeit K_T hinzuaddiert. Ungewollt mitgehörte Gespräche fallen unter die Informationshaltigkeit, da deren Ablenkungswirkung besonders groß ist.

$$L_r = L_{pAeq} + K_I + K_T$$

Bei der Beurteilung, vor allem bei der Messung, sind die **Eigengeräusche** besonders zu beachten. Das sind Geräusche, die an dem betreffenden Arbeitsplatz durch eigene Gespräche mit anderen Personen entstehen, sowie solche am Arbeitsplatz, etwa durch das Telefon oder eine Rückmeldung von Rechnerastatur oder Computer. Von diesen unterschieden werden die **Hintergrundgeräusche**, die von außen einwirken (z. B. durch Verkehr oder Produktion) und Geräusche, die durch fest eingebaute technische Anlagen verursacht werden (z. B. Lüftungstechnik).

Abhängig davon, wie bei der Arbeitsaufgabe die Anforderungen an die Konzentration oder Sprachverständlichkeit sind, wird in verschiedene **Tätigkeitskategorien** unterschieden:

Tätigkeitskategorie I – hohe Konzentration oder Sprachverständlichkeit:

Tätigkeiten, die eine andauernd hohe Konzentration erfordern, u. a. weil für die Erbringung der Arbeitsleistung z. B. schöpferisches Denken, eine kreative Entfaltung von Gedankenabläufen, exaktes sprachliches Formulieren, das Verstehen von komplexen Texten, hoher Entscheidungsdruck, das Treffen von Entscheidungen mit großer Tragweite oder eine hohe Sprachverständlichkeit kennzeichnend sind.

L_r max. 55 dB(A)

Tätigkeitskategorie II – mittlere Konzentration oder Sprachverständlichkeit:

Allgemeine Bürotätigkeiten und vergleichbare Tätigkeiten in der Produktion und Überwachung: informations- und kommunikationsgeprägte Tätigkeiten, wie Disponieren; Daten erfassen; Texte verarbeiten; Sachbearbeitung im Büro; psychomotorisch geprägte (feinmotorische) Tätigkeiten (Auge-Hand-Koordination); Arbeiten in Betriebsbüros und Laboratorien; Bedienen von Beobachtungs-, Steuerungs- und Überwachungsanlagen in geschlossenen Messwarten und Prozessleitwarten; Verkaufen, Bedienen von Kunden; Tätigkeiten mit Publikumsverkehr.

L_r max. 70 dB(A)

Tätigkeitskategorie III – geringere Konzentration oder Sprachverständlichkeit:

Tätigkeiten, die eine geringere Konzentration infolge überwiegend vorgegebener Arbeitsabläufe mit hohen Routineanteilen erfordern sowie geringere Anforderungen an die Sprachverständlichkeit stellen. In der Tätigkeitskategorie III gibt es ein **Lärminderungsgebot**: „... so weit wie möglich reduzieren“.

Schallerscheinung	Schalldruckpegel	
Hörschwelle des Menschen		0 dB(A)
Blätterrauschen, ruhiges Atmen		10 dB(A)
Ruhiges Zimmer, Armbanduhr ticken		25 dB(A)
Leise Unterhaltung		40 dB(A)
Normale Unterhaltung		50 dB(A)
Fernseher Zimmerlautstärke, Büro		60 dB(A)
Pkw, etwa 10 m entfernt		70 dB(A)
Hauptverkehrsstraße		80 dB(A)
Presslufthammer		100 dB(A)
Düsenflugzeug, 100 m entfernt		125 dB(A)
Schmerzgrenze des Menschen		134 dB(A)

Akustisch fühlen wir uns im Bereich zwischen 40 und 60 dB(A) am wohlsten. Sehr leise Räume werden aber als unangenehm empfunden, da hier oft das ungewollte Mithören von Gesprächen zur Ablenkung vom gerade Gedachten führt.

Lärm zählt zu den häufigsten Belastungsfaktoren in der Umwelt, im Betrieb und im Büro. Dauerhafter Lärm führt zu physiologischen Reaktionen und Befindlichkeitsstörungen. Kommen weitere Belastungsfaktoren hinzu, führt dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, etwa Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Verdauungssystems.



Im Dienst für den Bürger

Stadtverwaltung – das ist weitaus mehr als „Knöllchen verteilen“ und „Pässe ausstellen“, davon konnten wir uns überzeugen: Einen Tag lang haben wir bei der Stadtverwaltung Erfstadt verschiedene spannende Berufsgruppen kennengelernt und konnten uns beim Blick hinter die Kulissen überzeugen, dass die Sicherheit der Mitarbeiter bei ihrer Arbeit eine große Rolle spielt.

Dafür sorgt Gregor Diederichs, Arbeitsschutzkoordinator und Brandschutzbeauftragter. Markus van Diest, Diplom-Ingenieur und Sicherheitsfachkraft bei B·A·D, und sein Kollege von der Arbeitsmedizin, Walid Ayas, unterstützen ihn dabei.

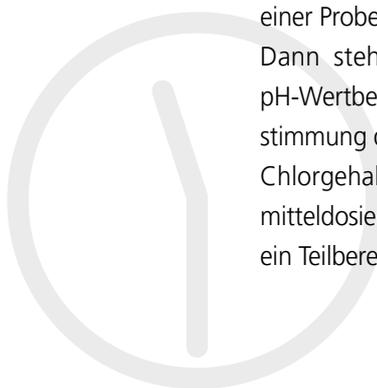
Die Wasserversorger

Sie sorgen dafür, dass das Trinkwasser in Erfstadt sauber bleibt: Philip Fahlen und Patrik Römer sind Spezialisten für Wasserversorgungstechnik. Wer diese Arbeit macht, muss neben technischem Verständnis Interesse für Physik, Biologie und Chemie, aber auch handwerkliches Geschick mitbringen. Ihr Tag beginnt damit, dass sie Wasserproben aus einer Probeentnahmestelle entnehmen.

Dann stehen Analysen wie zum Beispiel die pH-Wertbestimmung, Trübungsmessung und Bestimmung des Chlorgehaltes auf dem Plan. Ist der Chlorgehalt zu niedrig, muss die Desinfektionsmitteldosierung erhöht werden. Doch das ist nur ein Teilbereich ihrer Arbeit.

Denn da ist noch das Rohrnetz. „Rohrbrüche sind gar nicht so selten“, berichten sie.

Dann heißt es Schächte und Gräben ausheben, Rohre gegebenenfalls reparieren oder ersetzen. Das Tragen der Persönlichen Schutzausrüstung wie Hand- und Sicherheitsschuhe, Westen sowie Atemmasken ist bei allen Einsätzen selbstverständlich. Sorge bereiten zwar schon mal die vorbeidonnernenden Fahrzeuge, die trotz vorschriftmäßiger Abspernung und Tempolimit nicht vom Gas gehen. Bisher sei aber noch nichts Gravierendes passiert, sagen sie. »Und Nervenstärke gehört bei diesem Job einfach dazu.« 🚗





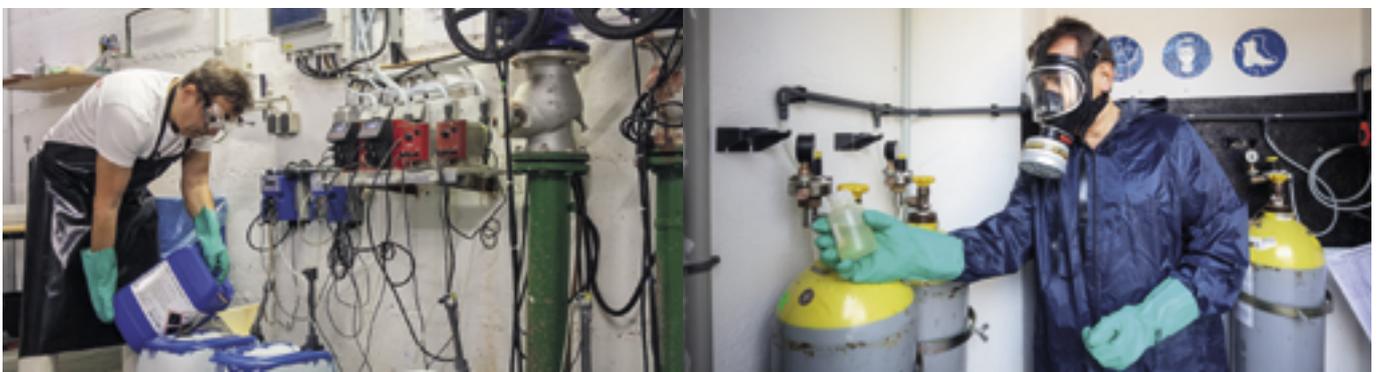
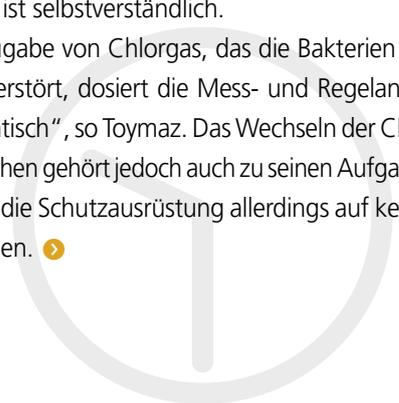
Der Schwimmmeister

Er steht am Beckenrand, ist ständig gebräunt und trinkt Kaffee – Mahir Toymaz erzählt uns schmunzelnd, dass er mit diesem Klischee regelmäßig konfrontiert wird. Dabei ist der Bademeister – offiziell Fachangestellter für Bäderbetriebe – weitaus mehr als nur der Mächtegern-Baywatch aus Miami Beach. Beckenaufsicht – das ist nur ein kleiner Teil seiner Verantwortung.

Er ist eher eine Mischung aus Chemiker, Techniker, Animator, Lebensretter und braucht viel Finger-spitzengefühl im Umgang mit Menschen. Ein normaler Arbeitstag beginnt für ihn mit der Kontrolle der Becken. In der Freibadsaison holt er den funkgesteuerten Wassersauger aus dem Wasser, der sich nachts über die Dinge hermacht, die nicht ins Schwimmbecken gehören.

Dann werden die technischen Anlagen überprüft, die Funktion der Umwälzpumpe kontrolliert, Filter gespült. Dreimal täglich wird eine Wasserkontrolle durchgeführt, denn sauberes und einwandfreies Wasser ist selbstverständlich.

„Die Zugabe von Chlorgas, das die Bakterien und Viren zerstört, dosiert die Mess- und Regelanlage automatisch“, so Toymaz. Das Wechseln der Chlorgasflaschen gehört jedoch auch zu seinen Aufgaben; da darf die Schutzausrüstung allerdings auf keinen Fall fehlen. ➤



Der Saubermacher

Ein lautstarkes Geräusch durchbricht die morgendliche Stille: Der Lärm stammt von zwei großen Bürsten, die sich schnell drehen und dabei über den Asphalt kratzen. Sie sind an einer Kehrmaschine montiert. Am Steuer sitzt Bauhof-Mitarbeiter Alexander Brauer. Er trägt leuchtend gelbe Arbeitskleidung mit den obligatorischen Reflektionsstreifen und Schutzhandschuhen sowie einen Gehörschutz. Täglich acht Stunden ist er mit dem kleinen Fahrzeug in Erfstadt unterwegs und sorgt dafür, dass Straßen und Bürgersteige sauber bleiben. „Es liegt wirklich alles herum“, sagt er. Mit der Maschine – sie hat eine Geschwindigkeit von rund 12 km/h – kann er saugen, kehren, Wasser spritzen und schrubben. Damit der Fahrer die Bordsteinkante auch genau sieht, ist sein Sitz auf der rechten Seite.

Regelmäßig überprüft Brauer die wichtigsten Funktionen der Kehrmaschine auf Tauglichkeit; die Bürsten zum Beispiel müssen alle zwei Tage gewechselt werden. Auf dem Betriebshof wird der eingesammelte Abfall zur Müllverbrennung entladen.

Zum Abschluss der Schicht ist jeder Fahrer für die Reinigung seines Fahrzeugs verantwortlich. ➤





Der Stadtplaner

Von den ersten Überlegungen, auf einer Fläche neuen Wohnraum zu bauen, bis zur Bebauung vergehen oft Jahre. Warum dauert das so lange? Das haben wir Henry Föhse gefragt, der im Planungsamt der Stadt Erfstadt arbeitet und uns einen Einblick in seine Arbeit gibt. Der Berufsalltag ist vielfältig, sagt er: Stadtplaner sind zuständig für Bauleitplanungen und Sanierungen, sie stellen Gestaltungssatzungen auf und erstellen Machbar-

keitsstudien sowie Gutachten. Darüber hinaus beteiligen sie sich an der Gestaltung öffentlicher Räume und betreuen Ausschreibungen und Wettbewerbe. „Herausforderung ist dabei“, so Föhse, „einerseits die wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Aspekte im Blick zu haben und andererseits die Wünsche von Politik und Bürgern zu berücksichtigen.“ Ein Spagat, der nicht immer ganz leicht ist. ➤





B·A·D-Leistungen: Arbeitsmedizin

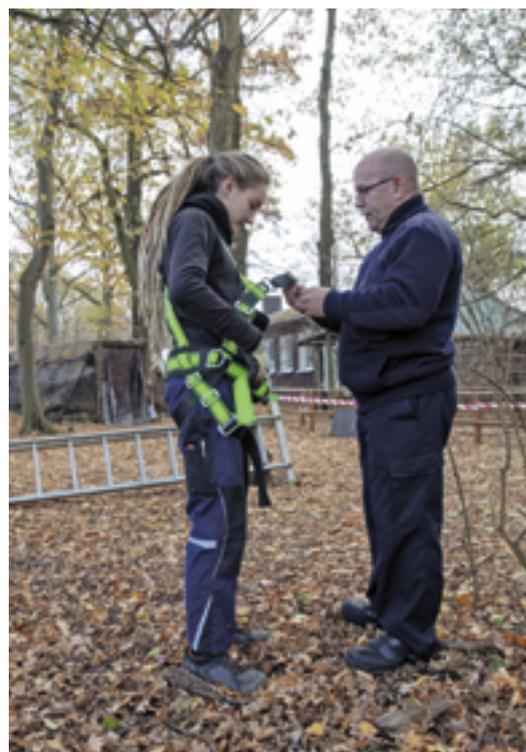
Vorsorge nach ArbMedVV

- bei Tätigkeiten mit Infektionsgefährdung
- bei Tätigkeiten an Bildschirmgeräten
- bei Tätigkeiten mit Lärmexposition
- bei Tätigkeiten, die das Tragen von Atemschutzgeräten erfordern
- bei Tätigkeiten mit Gefahrstoffen
- bei Tätigkeiten mit erhöhten körperlichen Belastungen

Durchführung von Eignungsuntersuchungen

- bei Tätigkeiten mit Absturzgefahr
- bei Fahr-, Steuer- und Überwachungstätigkeiten

Verfassen von ärztlichen Stellungnahmen



Die Umweltschützer

Praktische und theoretische Naturschutzarbeit lernen wir auf der vorletzten Station kennen, dem Umwelt- und Naturparkzentrum Erfstadt im Friesheimer Busch. Sarah Hennböhl und Paula Schaab absolvieren dort ein freiwilliges ökologisches Jahr. Wie die anderen Mitarbeiter auch packen sie bei allen Arbeiten dort mit an: Das Spektrum reicht dabei von der Landschaftspflege über die Betreuung der Tierherden und Organisationsaufgaben im Umwelt- haus bis hin zur Umweltbildung von Kindergruppen und Schulklassen.

Manchmal ist dieser Job nicht ganz ungefährlich: insbesondere dann, wenn es für Artenschutzmaßnahmen in luftige Höhen geht, beispielsweise um eine Fledermaushöhle im Baum anzubringen.

Dafür bekommen sie jede Menge mit in Sachen Umweltschutz. „Das freiwillige ökologische Jahr im Umweltzentrum ist eine tolle Sache“, so beide unisono. „Das ist weitaus mehr als nur Umweltschutz. Man hat hier mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun und lernt zahlreiche handwerkliche und organisatorische Dinge kennen, die für das spätere Berufsleben sehr wertvoll sind.“ ➤





Die Retter

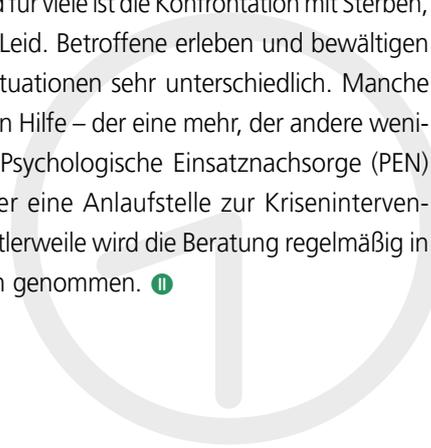
Wenn der Alarm losgeht, zählt jede Minute. Dann heißt es: Ab in die Klamotten und rein in das Einsatzfahrzeug, Hallentor auf, Blaulicht und Martinshorn an. Runter vom Hof und los. Alltag bei der Feuerwehr und dem angeschlossenen Rettungsdienst. „Kein Einsatz gleicht dem anderen“, sagt Fabian Eckes von der hauptamtlichen Feuerwehr. „Jedes Mal warten neue Herausforderungen.“

Das Aufgabenspektrum der Feuerwehr ist dabei nicht aufs Brandlöschen beschränkt. Sie befreien schwer verletzte Unfallopfer aus demolierten Autowracks, retten Personen aus versperrten Wohnungen und rücken aus bei Wasserrohrbrüchen.

Außerdem sind sie ausgebildet für Extremeinsätze in luftiger Höhe wie auch für die Bergung von Haustieren aus misslicher Lage. Kurz: Sie riskieren viel, um Leben zu retten. Und ein Fehlgriff kann fatale Konsequenzen haben.

Schweres Heben und Tragen gehört zum Arbeitsalltag; Wirbelsäulenerkrankungen stehen deshalb besonders im Fokus; aber auch Infektionskrankheiten durch Nadelstichverletzungen oder Hautkrankheiten kommen häufig vor. Wichtig ist die Bedeutung der Persönlichen Schutzausrüstung. Im Ernstfall darf sich auch das Material keinen Fehler erlauben.

Belastend für viele ist die Konfrontation mit Sterben, Tod und Leid. Betroffene erleben und bewältigen solche Situationen sehr unterschiedlich. Manche benötigen Hilfe – der eine mehr, der andere weniger. Die Psychologische Einsatznachsorge (PEN) bietet hier eine Anlaufstelle zur Krisenintervention. Mittlerweile wird die Beratung regelmäßig in Anspruch genommen. 



Info

Erfstadt mit seinen rund **52.500 Einwohnern** ist eine junge Stadt und in enger Nachbarschaft zu Köln und Bonn; sie wurde **1969** im Rahmen der kommunalen Neugliederung gebildet und besteht aus **14 Stadtteilen**.

International bekannt geworden ist Erfstadt durch das **Gymnicher Schloss**, das der Bundesregierung von 1971 bis 1990 als Gästehaus diente und zahlreiche Persönlichkeiten beherbergte.

B·A·D-Leistungen: Sicherheitstechnik

- › Beratung des Unternehmens und der Mitarbeiter in allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes sowie der Unfallverhütung
- › Beratung bei der Planung von Arbeitsschutzmaßnahmen
- › Beratung bei der Auswahl und Erprobung Persönlicher Schutzausrüstung
- › Unterstützung bei der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln
- › Überprüfung von Betriebsanlagen und technischen Arbeitsmitteln
- › Regelmäßige Begehung der Arbeitsplätze der verschiedenen Einrichtungen
- › Beobachtung von Maßnahmen in den Bereichen Arbeitsschutz und Unfallverhütung
- › Beteiligung an der Erstellung der Gefährdungsbeurteilungen
- › Teilnahme an den Arbeitsschutz-Ausschusssitzungen
- › Unterstützung bei der Durchführung von Unterweisungen und Informationsveranstaltungen für die Beschäftigten



Erhalten Sie jetzt wertvolle Informationen zum Arbeitsschutz in unserem Dossier:

<https://gesund.to/suc8k>

Arbeitsschutz – das ist der Stadtverwaltung Erfstadt eine Herzensangelegenheit. Kontinuierlich wird daran gearbeitet, die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Ein Einsatz, der sich gelohnt hat: 2018 zeichnete die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen die Kommune für ihr herausragendes Engagement in diesem Bereich aus. B·A·D unterstützt die Kommune im Bereich der Sicherheitstechnik und der Arbeitsmedizin.

Markus van Diest, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei B·A·D,
Bürgermeister Volker Erner,
Gregor Diederichs,
Arbeitsschutzkoordinator und Brandschutzbeauftragter der Stadtverwaltung Stadt Erfstadt
sowie Hauptamtsleiterin Silvana Kummert-Gnewuch (v.l.) nahmen gemeinsam die Urkunde der Unfallkasse in Empfang.



„Exoskelette sind nur eine Lösung von vielen“

Uneingeschränkte Mobilität bis ins hohe Alter und Kräfte wie Herkules? Exoskelette sollen hier einen entscheidenden Beitrag leisten. Dies sind stützende Apparaturen, die um Arme, Beine, oder sogar den gesamten Körper geschnallt werden können und ihren Trägern nicht selten Roboter-ähnliche Züge verleihen. Passiv oder aktiv unterstützen und entlasten sie den Träger bei bestimmten Körperbewegungen; teilweise übernehmen Exoskelette die Ausführung von Bewegungen sogar komplett.

Ralf Schick, Leiter des Sachgebietes „Physische Belastungen“ bei der Berufsgenossenschaft für Handel und Warenlogistik in Mannheim, spricht im Interview über Chancen und Risiken von Exoskeletten in puncto Sicherheit und Gesundheit für Beschäftigte. Das Sachgebiet ist ein Gremium der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und somit Ansprechpartner für alle gesetzlichen Unfallversicherungsträger und deren Mitgliedsunternehmen aller Branchen in Deutschland zu diesem Thema.

? Nur ein Hype oder machen Exoskelette Hoffnung auf eine nachhaltige Zukunft in der Arbeitswelt?

! **Ralf Schick:** Seit 2014 beschäftigen wir uns bereits mit der Nutzung von Exoskeletten an gewerblichen Arbeitsplätzen. Uns interessieren besonders ihre Wirksamkeit und ihr Präventionspotenzial. Wir sehen durchaus, dass sie beim Heben von Lasten oder bei Zwangshaltungen, beispielsweise bei Über-Kopf-Arbeiten, unterstützen können. So ist es mit Exoskeletten möglich, langfristig physische Belastungen zu verringern und etwa Muskel-Skelett-Erkrankungen entgegenzuwirken. Aber: Zur Analyse gehört auch, mögliche Risiken bei ihrem Einsatz frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

? Wie sind Exoskelette sicherheitstechnisch zu bewerten?

! Die sicherheitstechnischen Anforderungen richten sich nach dem Einsatzzweck der Exoskelette in Unternehmen. Drei Szenarien sind hier denkbar: Exoskelette werden dafür benutzt, erhöhte physische Belastungen am Arbeitsplatz zu verringern oder gar zu vermeiden. Dann wären sie als eine Persönliche Schutzausrüstung (PSA) einzustufen, die eng am Körper getragen und individuell auf den Beschäftigten einstellbar sein muss. Die PSA-Verordnung gibt die sicherheitstechnischen Anforderungen an das Exoskelett vor. Primär sehen wir ein Exoskelett als PSA an, wenn Unternehmen deutlich erhöhte physische Belastungen an Arbeitsplätzen verringern möchten. In der Gefährdungs-



beurteilung schneiden diese Arbeitsplätze schlecht ab, Präventionsmaßnahmen müssen durchgeführt werden.

❓ Wann ist ein Exoskelett aus Ihrer Sicht keine PSA?

📌 **Ralf Schick:** Ein Exoskelett kann auch als medizinisches Hilfsmittel betrachtet werden, beispielsweise im Rahmen der Inklusion oder des betrieblichen Eingliederungsmanagements, um älteren Beschäftigten oder behinderten Menschen eine Teilhabe am Arbeitsleben zu ermöglichen. Dann könnte das Medizinproduktegesetz zur Geltung kommen. Der dritte mögliche Fall: Ein Exoskelett wird als technisches Hilfsmittel eingesetzt, um weiteren Komfort am Arbeitsplatz zu erzielen oder die physische Belastung noch weiter zu verringern. Die Maschinenrichtlinie regelt die entsprechenden Anforderungen.

❓ Wenn sich ein Unternehmen für ein Exoskelett entscheidet, was muss es bei der Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz beachten?

📌 **Ralf Schick:** Wenn ein Exoskelett an einem Arbeitsplatz eingesetzt wird, entsteht ein neuer Arbeitsplatz, der nun in einer Gefährdungsbeurteilung neu bewertet werden muss. Als Unternehmen sollte ich die Wirksamkeit des Exoskeletts kennen und wissen, inwieweit es die äußerlichen Belastungen reduziert. Darüber hinaus müssen sicherheitstechnische Fragen geklärt werden: Bleibe ich irgendwo mit dem Exoskelett hängen? Verletze ich womöglich Kolleginnen oder Kollegen an benachbarten Arbeitsplätzen versehentlich damit? Birgt das Exoskelett vielleicht auch ein höheres Verletzungsrisiko, wenn ich stolpere oder stürze? Kann ich bei einem Notfall – wie einem Brand – noch schnell genug reagieren? Alles Fragen, die in die Gefährdungsbeurteilung einfließen und bewertet werden müssen...

❓ Haben Sie bereits Erkenntnisse darüber, welche Folgen die regelmäßige Nutzung von Exoskeletten haben kann?

📌 **Ralf Schick:** Wir verfügen momentan nur über Anhaltspunkte, nicht über wissenschaftlich fundierte Untersuchungen. Wir wissen aber bereits, dass die aktuellen Exoskelette im Markt meist nur eine

Körperregion unterstützen und es somit denkbar ist, dass Lasten auf andere Körperbereiche umverteilt werden. Druckstellen, Hautabschürfungen und -reizungen bei längerem Tragen sowie langfristig ein Muskelabbau sind denkbar. Wir können noch nicht beurteilen, ob bei Über-Kopf-Arbeiten mit Durchblutungsstörungen zur rechnen ist, weil man länger als normal Arme und Hände über den Kopf hält.



Ralf Schick

❓ Wann sollte ein Unternehmen auf Exoskelette verzichten?

📌 **Ralf Schick:** An stationären Arbeitsplätzen, etwa in einem Lager, in einer Produktions- oder Fertigungshalle, wo Lasten manuell gehoben werden, müssen unserer Meinung nach Exoskelette nicht generell eingesetzt werden. Es gibt hier viele andere technische Lösungen, wie etwa eine Hebehilfe, ein Vakuumlifter, Kran oder Stapler. Jedes Unternehmen muss individuell prüfen, ob alle technischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, bevor es sich für ein Exoskelett entscheidet.

Auch Nebentätigkeiten können ein Problem darstellen. Nehmen wir das Berufsbild des Kommissionierers: Das Exoskelett unterstützt zwar beim Heben der Last; wenn ich das Gewicht aber drei bis vier Meter zum Kommissionsgerät tragen muss, könnte es mich in meiner Bewegungsfreiheit einschränken. Zudem könnte mich das Exoskelett beim Fahren des Kommissioniergerätes behindern.

❓ Was muss Ihrer Meinung nach noch vonseiten der Hersteller in Sachen Arbeitsschutz erledigt werden?

📌 **Ralf Schick:** Das ist ein Entwicklungsprozess. Wir planen im Rahmen eines Projekts, verfügbare Exoskelette hinsichtlich ihrer Sicherheit und Gesundheit für Beschäftigte näher zu untersuchen. Dazu gibt es bislang noch keine umfangreichen Untersuchungen. Wir tauschen uns zudem seit 2017 eng mit Herstellern, Entwicklern, potentiellen Endanwendern und berufsgenossenschaftlichen Vertretern darüber aus, ob die Exoskelette ergonomisch konstruiert sind, ob sie also in ihrer Handhabung und ihrem Tragekomfort bestmöglich produziert sind. Nur so kann die Akzeptanz der Beschäftigten gewonnen werden. ①

Downloaden Sie unser Factsheet zur Gefährdungsbeurteilung:



<https://gesund.to/m5hii>

jubiläum

B·A·D und ASD – eine erfolgreiche Zusammenarbeit seit 20 Jahren. Beide Organisationen haben eine gemeinsame Mission: Prävention. Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten vorzubeugen ist ihr großes Anliegen. Der ASD, der Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Dienst für das Verkehrsgewerbe, ist der Spezialist der BG Verkehr für die kleinen und mittleren Betriebe des Verkehrsgewerbes. B·A·D war von Anfang an Partner.

„Wir ziehen an einem Strang“

B·A·D und ASD der BG Verkehr kooperieren seit 20 Jahren erfolgreich

Thorsten Sauerborn, Leiter der Abteilung Customer Sales Services bei B·A·D, begleitet die Kooperation mit dem ASD vom ersten Tag an. Er und Lars Müller, Leiter des ASD, kümmern sich um die arbeitsmedizinische Betreuung der mittleren und kleinen Betriebe aus den Bereichen Verkehr, Post-Logistik und Telekommunikation. Die Ärztinnen und Ärzte von B·A·D ermitteln u. a. arbeitsbedingte Erkrankungen, erstellen Gesundheitsberichte, besichtigen die Betriebe und führen Untersuchungen nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge – kurz ArbMedVV – durch. „Gerade kleinen Unternehmen fällt es schwer, die gesetzlichen Bestimmungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz zu erfüllen. Es fehlen Zeit und die dafür notwendigen Kenntnisse. Kein Kleinstbetrieb hat eigene Betriebsärzte oder Sicherheitsfachkräfte“, erklärt Lars Müller. Deshalb gründete die BG Verkehr 1998 den ASD. Der ASD – als Abteilung der BG Verkehr – bietet den kleinen und mittleren Mitgliedsbetrieben ein kostengünstiges Beratungspaket rund um die Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz und ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Mitgliedschaft. Die direkte arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Beratung wird von den Vertragspartnern des ASD geleistet. Das sind neben B·A·D die Straßenverkehrsgenossenschaften (SVG), die DMG Deutsche Möbeltransport AG sowie die ASD Rhein-Ruhr GmbH.



Präventionskette

Prävention, das große Anliegen von ASD und B·A·D, spiegelt sich besonders gut in der Präventionskette: Lars Müller erklärt: „Die Präventionskette ist ein besonderes Highlight. Denn das Thema Arbeits- und Gesundheitsschutz ist gar nicht so leicht zu vermitteln – zumindest ging uns das am Anfang so. Die Präventionskette besteht aus den vier Gliedern Verantwortung – Gefährdungsbeurteilung – Unterweisung – Betriebsanweisungen. Das sind die elementaren Grundlagen der Organisation des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Damit haben wir nicht nur unserem Handeln eine Struktur gegeben, vielmehr hat es uns – wie in einem kleinen Arbeitsschutzmanagementsystem – wirklich auch vorangebracht.“



Lars Müller, Dipl.-Ing. und Leiter des ASD, erklärt die Präventionskette.

Die gesamte Betreuung ist an dieser Kette ausgerichtet. Außerdem kommuniziert der ASD regelmäßig mit den Betrieben, u. a. mit dem periodisch erscheinenden Sicherheitsbrief, der an alle 46.000 Betriebe gesendet wird. Darüber hinaus gibt es auch Angebote wie Vorsorgeuntersuchungen, die gut angenommen werden.

„Auf ein Problem bei der Betreuung der Kleinstbetriebe möchte ich gerne noch eingehen; das ist das Thema der Unterweisungen. Dem Unternehmer ist nicht immer klar, was und wie er etwas konkret tun soll. Dazu haben wir eine ganz einfache Broschüre erstellt, in der alles steht, was er wissen muss“, erklärt Lars Müller weiter. Auch hier greift wieder die Präventionskette. Auf diese Weise bekommt man über die unterschiedlichen Medien eine Verbindung mit dem Arbeitsschutz. Das nennt Müller „Spuren im Betrieb hinterlassen“. Dazu zählen auch eine Visitenkarte oder die Betreuungsurkunde, die jeder Betrieb in die Hand bekommt. Eine solche Urkunde, so berichtet er, hing sogar auf einer Hallig in einer Scheune – das war ein Kutschenbetrieb! Sie wirkte dort wie eine Auszeichnung für vorbildliche Sicherheit! Aber für Aufsichtsbehörden ist das auch ein Nachweis, dass hier Prävention gelebt wird. Und alle wichtigen Unterlagen werden in einem blau-weißen ASD-Ordner abgelegt, die kennt jeder und pflegt sie.

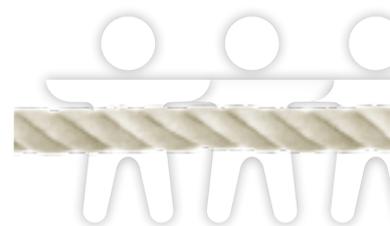
Intelligente Lösungen für Außendienstler

Einen besonderen Service bieten wir auch für Mitarbeiter im Außendienst – z. B. bei kleineren Verletzungen wie Schnittwunden. Eigentlich müssen alle Verletzungen sofort versorgt und im Verbandbuch dokumentiert werden. Doch das hat im Außendienst kaum jemand dabei. Die schlaue Lösung war: ein Pflastermäppchen mit Klebezetteln! Dort trägt man ein, was passiert ist, klebt den Zettel auf die Fuhrunterlagen oder andere Dokumente und überträgt das Ganze später ins Verbandbuch. Das ist ein großer Erfolg: Über 100.000 Boxen sind schon verteilt.

Der ASD hat viele solcher praktischen Lösungen entwickelt. Darunter auch die Notfallkarte: Hier stehen alle wichtigen Telefonnummern, die jeder gebrauchen kann, etwa die DocStop-Hotline, ein Sperr-Notruf für EC-Karten und der Kontakt zur zuständigen BG. Diese Karte lässt sich problemlos wie eine Checkkarte im Portemonnaie verstauen. Ergänzend dazu gibt es Aufkleber, die man sich ins Auto kleben kann, zum Beispiel in den Türholm – ideal für das fahrende Gewerbe!

An B·A·D als Partner schätzt Lars Müller das Leistungspotenzial der Betriebsärzte. „Hätten wir das nicht in einer Gesamtorganisation, müssten wir mit jedem einzelnen Arzt kommunizieren. Das ist ein Punkt, der uns wesentlich vorangebracht hat. Wir haben ein vernünftiges Abrechnungssystem und einen gut strukturierten Datenaustausch, ein ganz elementarer Aspekt. Wir finden gemeinschaftliche Lösungen und ziehen an einem Strang, nur so funktioniert das.“ 

Verschiedene Medien des ASD schaffen eine Verbindung mit dem Arbeitsschutz.



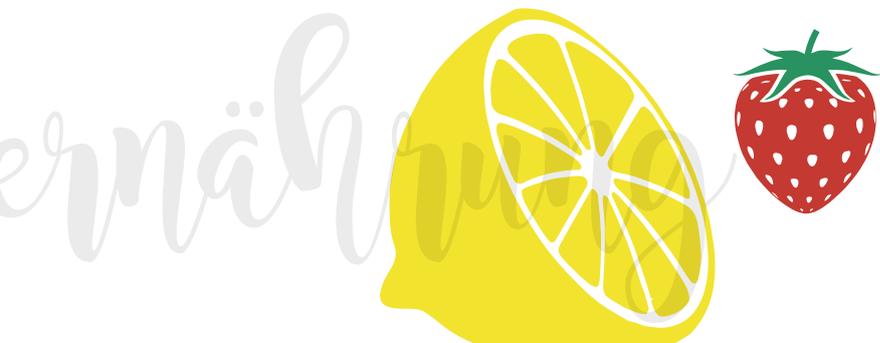


Detox-Saftkur:

Braucht der Körper einen Frühjahrsputz?

Das Frühjahr ist eine beliebte Zeit, um gründlich zu putzen. Das gilt mittlerweile auch für den Körper. Und so liest man mit schöner Regelmäßigkeit im Frühjahr in den Medien über Detox. Detox, das bedeutet „Entgiften“, eine Art Reinigung für den Körper von innen. Sehr beliebt – nicht nur bei Hollywoodstars – ist ein wöchentlicher Detox-Tag oder gar eine mehrtägige Detox-Kur. Doch was steckt nun hinter diesem Gesundheitstrend? Und was bringen die teils sehr teuren Saftkuren, die man allerorten kaufen kann?

Schlechte Luft in den Städten, Schadstoffe in der Nahrung, Alkohol und Nikotin und vieles mehr wirken auf den Körper. Manche Schadstoffe reichern sich auch tatsächlich im Körper an, z. B. in den Fettzellen. Mittels einer Detox-Kur etwa in Form von Saft, basischen (d. h. nicht säurebildenden) Lebensmitteln oder Smoothies geht das ganz einfach. Darauf schwören jedenfalls ihre Anhänger, und sie glauben, so lassen sich alle Schadstoffe aus dem Körper schwemmen – einfaches Entschlacken. Die Detox-Säfte enthalten Obst oder Gemüse, manchmal kommen Zusatzstoffe oder sogenannte Superfoods dazu, die von Matcha-Pulver über Vitamine und Mineralstoffe, Goji-Beeren bis Chiasamen, denen viele Heilkräfte nachgesagt werden, reichen. Gegen Obst und Gemüse, auch in Saftkuren, ist grundsätzlich nichts einzuwenden.



Aber sie gehen ins Geld: Für eine dreitägige Saftkur verlangen die Händler schon mal 120 Euro. Und die Zutatenliste muss man genau studieren, denn viele Smoothies enthalten Zucker.

Neben der Leber sorgen Nieren und Darm dafür, dass Schadstoffe über Urin und Stuhl ausgeschieden werden. „Wenn unser Stoffwechsel grundsätzlich gut funktioniert, braucht man die Entgiftung über Säfte nicht zu fördern“, erklärt Gudrun Braun, Ernährungsberaterin bei B·A·D. Sie empfiehlt: „Der beste Weg unserem Körper beim Entgiften zu helfen, ist, viel zu trinken, gesund und ausgewogen essen sowie ausreichend Bewegung und Schlaf. Blitzdiäten sind zudem mittelfristig nicht erfolgreich.“

„Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte man nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen.“ Gudrun Braun rät daher: „Säfte, gerade mit konzentrierten Inhalten, können sinnvoll sein, wenn gerade kein frisches Obst zur Hand ist. Sie sind aber nicht als dauerhafter Ersatz geeignet.“ Und was den Zuckergehalt betrifft, gab es dazu 2016 eine Studie von britischen Wissenschaftlern. Sie fanden in den Fruchtsäften und Smoothies durchschnittlich 13 Gramm Zucker je 100 Milliliter. 100 Milliliter Cola enthalten hingegen „nur“ 10,6 Gramm Süße.

Auch fehlt bei sogenannten Wunderfrüchten, auch als Superfoods bekannt, fast immer der wissenschaftliche Nachweis über die Wirksamkeit: So habe man bei sämtlichen für Goji-Beeren beantragten gesundheitsbezogenen Aussagen festgestellt, dass kein ursächlicher Zusammenhang zwischen den Behauptungen und der Einnahme von Goji-Beeren aufgezeigt werden konnte, sagt die DGE.

Der Körper braucht Wasser

Entsprechend den DGE-Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl sind Trink- bzw. Mineralwasser sowie zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees immer noch die beste Wahl. Für geschmackliche Abwechslung können frischer Ingwer oder Pfefferminze im Wasser oder Früchte- bzw. Kräutertee sorgen.

Viele Früchte eignen sich ebenfalls für gesundes Wasser mit Geschmack: Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Zitronen und Orangen (Bio), Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen ebenso wie Kiwi, Ananas, Wassermelone und Honigmelone. Minze, Salbei, Rosmarin und Lavendel geben eine besondere Note. Die Früchte sollten Sie gut waschen und in handliche Stücke schneiden. Bio-Zitronen und Bio-Orangen können mit ihrer Schale verwendet werden. Die Fruchtstücke und Kräuterstängel in eine Glaskaraffe geben. Mit Wasser auffüllen. Je nach gewünschter Geschmacksintensität im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens drei Stunden lang). 



Wertvolle Ernährungs- und Gesundheitstipps finden Sie im Gesundheitsportal „Zeit für Gesundheit“. Fordern Sie hier Ihren kostenlosen Testzugang an:

<https://gesund.to/ff039>

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen, dass durch eine Detox-Kur die Ausscheidung von Giften aus dem Körper gefördert wird.

Der Körper entgiftet sich selbst über Lunge, Haut, Nieren, Darm und Leber. Wie eine kleine Chemiefabrik verstoffwechselt besonders die Leber alles, was mittels der Darmwand in unseren Blutkreislauf gelangt. Unter anderem produziert sie bestimmte Proteine, die sogenannten Metallothioneine (MT).

Die Aufgabe der MT im Organismus ist noch nicht vollständig geklärt, jedoch gibt es Hinweise darauf, dass sie an der Beseitigung giftiger Metalle (vor allem Cadmium, aber auch Quecksilber und Silber) beteiligt sind. Leberzellen produzieren aber auch Enzyme, die z. B. Drogen oder Alkohol abbauen.



**RICHTIG ESSEN®
INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Übrigens: B·A·D ist Partner des RICHTIG ESSEN INSTITUTS. Hier lernen Sie alles über gesunde Ernährung. Jetzt gibt es einen von B·A·D getesteten Online-Kurs.

Er garantiert Essen nach Vorlieben – ohne aufwendige Rezepte oder Spezialprodukte. Sie sind immer optimal mit allen Nährstoffen versorgt. Spielerisch lernen Sie in jedem Level, Ihre neue Ernährung in die Praxis umzusetzen.

Online abnehmen mit

ICHFaktor.



tipps &



Allergien



und



Intoleranzen



Zöliakiefälle angestiegen

Wissenschaftler beobachten steigende Erkrankungszahlen bei Zöliakie – auch bekannt unter dem Begriff Glutenunverträglichkeit: In den letzten 25 Jahren haben sich die Fälle weltweit vervielfacht. Die Betroffenen weisen Besonderheiten in den sogenannten HLA-Genen auf, darum wird ihnen das Eiweiß Gluten, das in Weizen, Roggen oder Gerste steckt, zum Verhängnis. So löst Brotverzehr Entzündungsprozesse im Darm aus, was die Nährstoffaufnahme erheblich erschwert. Betroffene müssen ein Leben lang Gluten meiden, weil sie sonst schlimme Folgeerkrankungen wie Osteoporose oder Darmkrebs riskieren.

Wird Heuschnupfen & Co. vererbt?

Wann ist das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, für ein Kind besonders hoch? Wenn beide Eltern Allergiker sind, dann beträgt die Wahrscheinlichkeit 40 bis 60 Prozent. Leiden die Eltern womöglich unter derselben allergischen Erkrankung, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf 60 bis 80 Prozent. Ist ein Geschwister allergisch, liegt das Allergierisiko bei 25 bis 35 Prozent. Sind innerhalb der Familie keine Allergien bekannt und gibt es auch keine Anzeichen auf allergische Reaktionen in der persönlichen Krankengeschichte, liegt die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, immerhin noch bei fünf bis 15 Prozent.

Pollen-Warner

Der österreichische Pollenwarndienst der Medizinischen Universität Wien hat in Kooperation mit der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst eine App zur Pollenerfassung entwickelt. Die Belastungsanzeige folgt dem Ampelschema (grün, gelb, rot). Praktisch: Bestimmte Städte lassen sich als Favorit speichern. Sinnvoll für Allergiker ist auch das Pollentagebuch.

Links zum Download für Android und iOS:

<https://www.pollenwarndienst.at/gratis-pollen-app.html>

Kuscheltier im Eisfach

Die wenigsten Teddys können heiß gewaschen werden, ohne aus der Form zu geraten. Eltern von Kindern mit Hausstaubmilben, das raten Experten, sollen die Stofftiere regelmäßig ins Eisfach legen, denn das tötet die Milben ab. Eine Studie in den USA hat geprüft, wie lange und bei welchen Temperaturen die Kuscheltiere „auf Eis gelegt“ werden müssen. Stofftiere sollen demnach für 48 Stunden im Gefrierfach bei minus 15 Grad lagern, um Milben und deren Eier abzutöten. Durch das anschließende Waschen bei reduzierter Temperatur werden die Allergene entfernt.

www.daab.de

Studienplattform für Allergiker

Der Allergie-Informationsdienst am Helmholtz Zentrum München baut die bundesweit erste Plattform für klinische Studien zu Allergien auf. Ziel ist es, für Patienten ein unabhängiges, transparentes Forum zu schaffen, auf dem sie sich über Möglichkeiten informieren können, an Studien zu ihrem allergischen Krankheitsbild teilzunehmen. Im Fokus stehen zu Beginn insbesondere Studien zu häufigen allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergisches Asthma oder Neurodermitis.

<https://www.allergieinformationsdienst.de/forschung/>

[studienplattform-allergie.html](https://www.allergieinformationsdienst.de/forschung/studienplattform-allergie.html)

interesse?

Sie möchten mehr erfahren zu unseren Themen?
Gerne stellen wir Ihnen ausführliche Informationen zur Verfügung.



Zufrieden
aufatmen.
Motiviert
durchstarten.



Was
wirklich
zählt.



Befreit
arbeiten.
Großes
bewirken.

Bitte faxen Sie eine Kopie der Seite an
+49 (0)228 40072-25

Ja, bitte schicken Sie mir folgende Informationen:

- Broschüre Gesundheitsmanagement:
„Was wirklich zählt.“
- Broschüre Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung
„Zufrieden aufatmen. Motiviert durchstarten.“
- Broschüre Employee Assistance Program:
„Befreit arbeiten. Großes bewirken.“

Name

Firma

Funktion

Telefon

Anzahl Mitarbeiter

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

- Bitte nehmen Sie mich in den Verteiler des E-Mail-Newsletters auf.
- Bitte ändern Sie meine Adresse.
- Bitte nehmen Sie mich aus dem Verteiler.

Sie finden uns auch auf:



inform

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



Herausgeber

B·A·D e. V.
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn

Kontakt



0228 40072-753



0228 40072-25



inform@bad-gmbh.de



www.bad-gmbh.de