

# inform



**GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
Digitale Angebote

**KÖRPERKULT IM NETZ**  
Sucht nach Schönheit

**PROKRASTINATION**  
Aufschieben als Krankheit



Wege aus der  
Pandemie:  
**impfen und  
testen**

# inhalt



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

Pandemiealltag in der Notaufnahme: eine Ärztin im Interview **6**

Impfen gegen COVID-19 **9**

Corona-Tests im Überblick **12**

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – Prävention in Unternehmen **14**

Körperkult im Netz: die Sucht nach Schönheit **18**

Prokrastination – wenn Aufschieben zum Problem wird **20**

Gesundheitsförderung – neue digitale Angebote **22**

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

Interesse? Infos, Angebote, Downloads **27**

**Starten Sie mit der  
Gefährdungsbeurteilung  
COVID-19**

Für unsere Mitarbeitenden und Kunden.  
Dieser Betrieb arbeitet mit dem

Arbeitsschutzstandard COVID 19

BAD



## IMPRESSUM

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

**Tel.** 0228 40072-223

**Fax** 0228 40072-250

**E-Mail** [inform@bad-gmbh.de](mailto:inform@bad-gmbh.de)

**Internet** [www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

## INFORM 2-2021

**Verantwortlich** Ulrike Lüneburg, Geschäftsführung

**Chefredaktion** Ursula Grünes

**Redaktion** B·A·D GmbH

**Gestaltung** id3, Werkstatt für Gestaltung, Köln

**Fotos, Grafiken** B.A.D e.V., Adobe Stock, Orsolya Czunyi, istockphoto, Julia Walder

**Druck** Kopp Druck und Medienservice GmbH, Köln, FSC®-zertifiziert

**ISSN-Nr.** 1612-0604

**Schutzstufe** öffentlich | Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



# Editorial

## Impfen ist Arbeitsschutz

Liebe Leserinnen und Leser,

seit über einem Jahr hat uns die Pandemie fest im Griff. Mit den entwickelten und erprobten Impfstoffen bekommt das anscheinend nicht einzudämmende Virus nun einen ernst zu nehmenden Gegner. Impfungen sind der erste entscheidende Schritt zu mehr Normalität im Alltag. Verschärfte betriebliche Hygienemaßnahmen sowie das Angebot von Homeoffice tragen ebenfalls dazu bei, Infektionsketten zu unterbrechen.

So arbeiten viele Mitarbeitende unserer Kunden zurzeit von zu Hause. Damit auch dort Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden präsent bleiben, haben wir neue digitale Präventionsangebote entwickelt, angepasst an die aktuelle Situation.

Ein weiteres Thema, mit dem wir uns in dieser Ausgabe beschäftigen, ist sexuelle Gewalt am Arbeitsplatz. In der inForm 1·2021 stand die rechtliche Seite im Vordergrund, in dieser Ausgabe geht es darum, wie es Unternehmen gelingen kann, ein sexismusfreies Arbeitsklima zu schaffen. Auch das ist gelebter Gesundheitsschutz.

Wir sehen es als unsere Verantwortung, Ihr Partner zu sein, wenn es um Prävention und Sicherheit am Arbeitsplatz geht. Bleiben Sie gesund!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

André Panienska

Ulrike Lüneburg

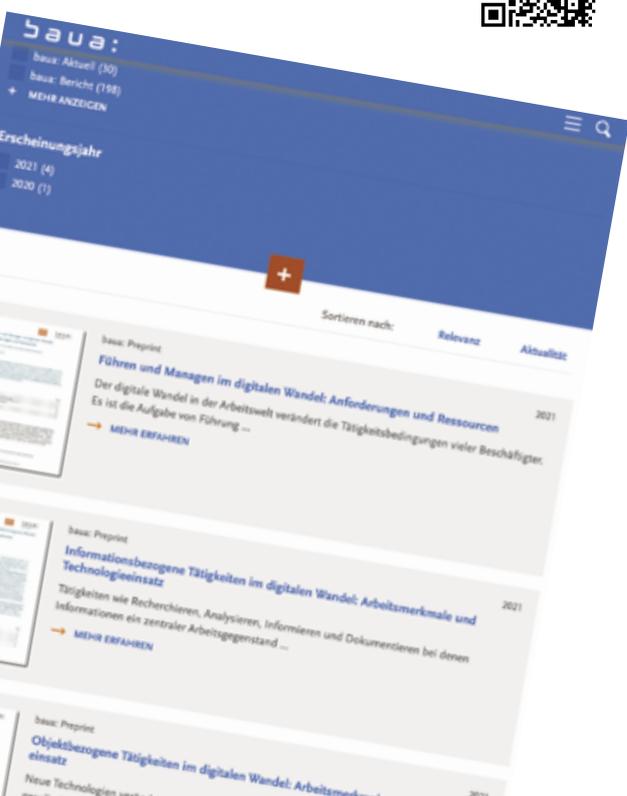
Professor Bernd Witte

# facts & news

## Gesund und sicher in der **digitalen Arbeitswelt**

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) erweitert ihr Publikationsangebot um die Reihe Preprints. Dabei handelt es sich um Vorabveröffentlichungen. Den Auftakt machen vier Publikationen aus dem BAuA-Schwerpunktprogramm „Sicherheit und Gesundheit in der digitalen Arbeitswelt“. Alle Preprints befassen sich mit den Auswirkungen des digitalen Wandels in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern, gehen auf Arbeitsanforderungen und -ressourcen ein und geben darüber hinaus Empfehlungen.

[https://www.baua.de/DE/Angebote/  
Publikationen/Preprint/Preprint\\_node.html](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Preprint/Preprint_node.html)



## Digitalisierungsschub durch **Corona**

Digitale Medien haben einer Studie des Digitalverbandes Bitkom zufolge der großen Mehrheit der Bundesbürger geholfen, die Pandemie zu meistern. Zugleich haben sich viele länger und intensiver mit digitalen Geräten und Diensten beschäftigt. Während der Corona-Zeit haben demnach Online-Shopping, Videokonferenzen und Streaming massiv an Bedeutung gewonnen. Trotz wirtschaftlicher Unsicherheit wurde vermehrt in die Anschaffung von Geräten wie Laptops, Streamingdienste, schnellere Internetzugänge oder digitale Angebote wie kostenpflichtige Fitness-Apps investiert.

[www.bitkom.de](http://www.bitkom.de)

## Pausen reduzieren „Zoom-Fatigue“

Viele Beschäftigte verspüren Müdigkeit und Erschöpfung angesichts der während der Corona-Pandemie verstärkt genutzten virtuellen Kommunikationsplattformen, kurz „Zoom-Fatigue“ genannt.

Als belastend dabei empfinden befragte Mitarbeitende vor allem den fehlenden sozialen und informellen Austausch sowie technische Probleme, zeigt eine Studie des Instituts für Beschäftigung und Employability (IBE) der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft Ludwigshafen. Eine zeitliche Begrenzung der Meetings, Pausen zwischen und in den Sitzungen sowie eine humorvolle Moderation können Abhilfe schaffen.

[https://www.ibe-ludwigshafen.de/zoom\\_fatigue-phase2/](https://www.ibe-ludwigshafen.de/zoom_fatigue-phase2/)



## Faire Chefs – Fitte Mitarbeiter

Beschäftigte, die sich von ihrer Führungskraft gerecht behandelt fühlen, fallen seltener wegen Krankheit aus. Arbeitnehmende, die ihren Vorgesetzten gute Noten für Fairness geben, kommen durchschnittlich auf nur 12,7 Arbeitsunfähigkeitstage pro Jahr. Berufstätige, die Chef oder Chefin als eher ungerecht wahrnehmen, weisen im Durchschnitt 15 Fehltage auf. Dies ist ein Ergebnis des Fehlzeiten-Reports 2020 des Wissenschaftlichen Instituts der AOKs (WIdO). Dafür wurden 2.500 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Alter von 18 bis 65 Jahren zu ihrem Gerechtigkeitsempfinden am Arbeitsplatz befragt und die Auswirkungen auf die Gesundheit analysiert.



<https://www.wido.de/publikationen-produkte/buchreihen/fehlzeiten-report/2020/>

**FEHLTAGE**  
12,7      15



## Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck

Der Bericht „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Berichtsjahr 2019“, den die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) erstellt, gibt einen Überblick über Daten zu Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten, Verrentungen, Arbeitsunfähigkeit und Arbeitsbedingungen. Schwerpunktmäßig wird in der Ausgabe der Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck thematisiert.

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Suga-2019.html>



# Arbeiten

## in der Notaufnahme



Julia Walder ist leitende Oberärztin in der zentralen Notfallambulanz einer Kölner Klinik. Sie bildet damit die Schnittstelle in der ambulanten und stationären Krankenversorgung. Seit Corona hat sich ihr Arbeitsalltag massiv verändert. Die Dynamik der Pandemie zwang zu umfassenden Anpassungsprozessen – zum Schutz von Patienten und Beschäftigten. Im Interview berichtet sie über ihre Arbeit im Ausnahmezustand.

### ❓ Wie hat die Pandemie den Arbeitsalltag, die Prozesse, die Abläufe in der Notfallambulanz, aber auch in der ganzen Klinik verändert?

🗣️ **Julia Walder:** Die Pandemie hat alle Abläufe bei uns im Krankenhaus komplett auf den Kopf gestellt. Wir mussten innerhalb kurzer Zeit einen Krisenstab ins Leben rufen und viele Entscheidungen treffen, um alles der neuen Situation anzupassen. Es gibt in den Krankenhäusern Katastrophenpläne für verschiedene Situationen wie z.B. Unfälle mit vielen Verletzten oder auch Stromausfälle, aber auf eine Pandemie mit einer globalen Infektionslage waren wahrscheinlich die wenigsten vorbereitet. Vor allem in der Notaufnahme haben wir einiges geändert: Vor dem Eingang steht jetzt ein Zelt, in dem wir ein Screening der Patienten machen, wir fragen strukturiert, ob es Hinweise auf eine COVID-Infektion gibt. Die Notaufnahme haben wir in zwei Bereiche aufgeteilt. Es gibt einen Infektionsbereich und einen „normalen“ Bereich. Im Infektionsbereich wird mit Schutzkleidung gearbeitet. Im Bettenhaus wurde eine Station komplett als Isolierstation eingerichtet. Wenn wir Patienten stationär aufnehmen, erfolgt bei Verdacht auf Corona die Isolation. Jeder wird abgestrichen und getestet, auch vor geplanten Eingriffen. Alle Mitarbeitenden arbeiten inzwischen dauerhaft mit chirurgischem Mundschutz oder bei Patientenkontakt mit FFP2-Masken.



**❓ Kommen wir auf Ihre Patienten zu sprechen. Viele Menschen suchen die Notaufnahmen auf, weil sie denken, dass sie sich infiziert haben. Mit welchen Symptomen werden sie vorstellig?**

📌 Wir sehen Patienten in ganz verschiedenen Stadien der Erkrankung. Solche, denen es sehr schlecht geht, die akute Luftnot haben. Das ist eigentlich der Hauptgrund. Wir sehen aber auch Patienten, die vielleicht Kontakt mit einem Infizierten hatten und jetzt Sorge vor einer Ansteckung haben.

**❓ Haben Sie ein Muster erkannt, welche Patienten zu Ihnen kommen? Ist das alters- oder geschlechterabhängig?**

📌 Wir haben unsere Patientendaten ausgewertet. Zu Beginn der Pandemie hatten wir eine Fifty-fifty-Geschlechterverteilung, jetzt sind es überwiegend eher Männer, die wir in der zweiten Pandemie-welle behandeln. Es sind eher ältere Patienten, bei den Frauen ist es die Altersgruppe zwischen 50 und 60, bei den Männern zwischen 60 und 70 sowie 80 und 90. Es gibt aber auch sehr alte Patienten, die wenig beeinträchtigt sind, und junge, die sehr stark erkranken, auch wenn sie nicht vorerkrankt sind. Der jüngste Patient, den wir mit Corona behandelt haben und der auch beatmet werden musste, war 26 Jahre alt.

**❓ Liegt bei Coronapatienten auch ein Selbstverschulden vor, beispielsweise, dass sie die Abstandsregeln nicht eingehalten haben oder die Maske nicht richtig getragen haben? Haben Sie Erkenntnisse darüber?**

📌 Das kann ich nicht so einfach beantworten. Den genauen Ursprung oder den Moment der Ansteckung kann man ja oft nicht nachvollziehen. Was wir mitbekommen, ist, dass sich viele im privaten Umfeld infizieren. Man fühlt sich dort eben vermeintlich sicher, hält auch seltener Abstand und die wenigsten tragen dann eine Maske. Ich denke, kritische Situationen sind auch Pausen in den Unternehmen. Dann steht man vielleicht in einer Raucherpause enger beieinander, die Sozialräume sind eventuell beengt.

**❓ Was bedeutet es denn für Patienten, wenn sie an Corona erkrankt sind und längere Zeit im Krankenhaus bleiben müssen, ohne Kontakte zu Verwandten?**

📌 Für die meisten ist es tatsächlich sehr schlimm, keinen Kontakt zu Angehörigen haben zu dürfen. Die Erkrankung an sich ist körperlich schon sehr anstrengend, ebenso psychisch. Man ist auf der Isolierstation, darf sein Zimmer nicht verlassen, das betreuende Personal trägt Schutzbekleidung. Dazu kommt der mangelnde zwischenmenschliche Kontakt, den kann auch das Gespräch über das Smartphone nicht ersetzen. Hinzu kommt noch, dass viele sich Sorgen machen, wie die Erkrankung bei ihnen verlaufen wird. Sie ist unberechenbar, daher extrem seelisch belastend.

**❓ Wir erleben momentan eine hitzige Debatte um die Impfstoffe. Haben Sie persönlich darüber nachgedacht, sich nicht impfen zu lassen?**

📌 Wir sind aufgrund der hohen Arbeitsexposition, die wir haben, sehr früh gefragt worden, ob wir uns impfen lassen möchten. Zweifel an der Impfung hatte ich keine.

**❓ Was versprechen Sie sich von den Impfungen?**

📌 Mit der Impfung kann man jetzt endlich etwas präventiv gegen das Virus machen, neben dem, was man mit Kontaktreduzierungen, Abstandhalten und Masketragen macht. Impfen hat ja zwei Effekte. Zum einen den individuellen Schutz, zum anderen den Schutz der Allgemeinheit. Als Individualeffekt verspreche ich mir vor allem den Schutz für besonders gefährdete Patienten, sehr betagte Patienten mit deutlichen Vorerkrankungen und dass bei ihnen die Infektion verhindert bzw. die Verläufe deutlich abgemildert werden. Die Impfung ist darüber hinaus ein weiterer wichtiger Baustein zum Schutz der Mitarbeitenden im Krankenhaus, die natürlich im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung noch mal einem deutlich höheren Risiko ausgesetzt sind. ➤



📍 Julia Walder

# gesundheit



## ❓ Gibt es mit Blick auf die Pandemie auch schöne Momente im Arbeitsalltag?

📌 Wir haben in dieser Krisensituation als Team in der Notaufnahme sehr gut funktioniert. Als innerhalb eines Tages der Isolierbereich aufgebaut werden musste, hat jeder mitangepackt und seine Ideen eingebracht. Und man hat ja auch mal einen schlechten Tag, ist genervt von den Maßnahmen. Dann sind die Kolleginnen und Kollegen zur Stelle, um einen aufzumuntern. Außerdem mussten einige Mitarbeiter des Krankenhauses coronabedingt an anderen Plätzen arbeiten, so haben wir Verstärkung aus anderen Bereichen in der Notaufnahme bekommen. Wenn wir jetzt diese Kollegen treffen, ist das immer sehr freundlich, wir haben einen anderen Draht zueinander. Es hat mich von Anfang an begeistert, dass viele auch Lust hatten, mitanzupacken und zu unterstützen. Wenn man ein Team hat, mit dem man gut zurechtkommt, ist das eine große Unterstützung.

## ❓ Bekommen Sie auch Dankbarkeit von den Patienten?

📌 Viele Patienten spiegeln zurück, dass sie sich sehr sicher fühlen in unserem Krankenhaus und wie wir die Situation handhaben. Das merken wir bei den Notfallpatienten in unserer zentralen Notaufnahme, aber auch bei Patienten, die zu einer geplanten Operation ins Krankenhaus kommen. Natürlich unterliegen alle Maßnahmen, die wir treffen, einem schnellen Wandel. Wir müssen auf Änderungen sofort reagieren. Das kann natürlich bedeuten, dass auch mal geplante Aufnahmen oder Operationen verschoben werden müssen. Das passiert jetzt häufiger, als das vorher der Fall war. Die meisten haben jedoch dafür Verständnis.

## ❓ Wagen wir den Blick in die Glaskugel: Wann kehrt das richtige Leben wieder ein? Was denken Sie?

📌 Ich persönlich wünsche mir – wie wohl alle Menschen –, dass die Impfungen schnell voranschreiten und wir alle Isolier- und Schutzmaßnahmen hinter uns lassen können. Ich bin da allerdings skeptisch und denke schon, es wird sich noch etwas hinziehen. Es wird die ein oder andere Lockerung geben, jedoch auch vermutlich wieder Ausbrüche, sodass man doch noch mal einen Schritt zurückgehen und begrenzen muss. Unseren Arbeitsalltag im Krankenhaus wird Corona in jedem Fall nachhaltig beeinträchtigen. 📌



Alle Informationen zum Coronavirus und die Folgen für den Arbeitsschutz in unserem Dossier:

<https://gesund.to/6qjvr>



# Corona – die Schutzimpfung

Weltweit ist mit Hochdruck an der Entwicklung und Zulassung von Impfstoffen gegen das Coronavirus gearbeitet worden. Ziel der Impfmaßnahmen ist es, eine Bevölkerungsimmunität dagegen aufzubauen. Darüber hinaus soll erreicht werden, dass schwere COVID-19-Verläufe verhindert, vulnerable Personengruppen geschützt und Personen beispielsweise in der Alten- und Krankenpflege, die arbeitsbedingt einem hohen Risiko ausgesetzt sind, an dem Virus zu erkranken, geschützt sind.

## Warum eigentlich impfen?

Die körpereigene Abwehr dient dem Erhalt der Gesundheit. Barrieren wie unsere Haut, aber auch Speichel- und Tränenflüssigkeit schützen den Körper vor Krankheitserregern oder Schadstoffen. Konnten trotzdem Bakterien, Viren oder Pilze eindringen, reagiert das Immunsystem, indem bestimmte Abwehrzellen die Eindringlinge bekämpfen. Nach erstmaligem Kontakt mit dem Erreger bilden sich die sogenannten Antikörper. Durch unser immunologisches Gedächtnis kann bei einer erneuten Infektion mit demselben Erreger entsprechend schneller und effektiver reagiert werden. Dieses Prinzip der körpereigenen Abwehr nutzt die Impfmedizin. Das Grundprinzip aller Impfstoffe ist es, den Erreger in aufbereiteter, ungefährlicher Form dem Immunsystem zu präsentieren und dadurch eine Abwehrreaktion zu erzeugen. Dieses „Trainieren des Immunsystems“ führt dazu, dass es bei natürlichem Kontakt mit dem Erreger bereits vorbereitet ist, die Erkrankung damit verhindert oder abgemildert werden kann.

## Zulassung und Entwicklung von Impfstoffen

Die Europäische Arzneimittelagentur koordiniert innerhalb der Europäischen Union die Zulassungsverfahren für Medikamente und somit auch für Impfstoffe. Die Bewertung eines Impfstoffes wird durch die nationalen Arzneimittelbehörden, in Deutschland das Paul-Ehrlich-Institut, durchgeführt.

Anhand der Bewertung der Zulassungsbehörde beschließt die EU-Kommission, ob ein Impfstoff zugelassen wird. Das Robert Koch-Institut steht den Bundesministerien zusätzlich beratend zur Seite. Die ersten Testungen werden in Tierversuchen durchgeführt. Wenn diese erfolgreich sind, erfolgt die Anwendung an freiwilligen Probanden in einem dreistufigen Verfahren. ➔



gesundheit

In der ersten Phase wird bei maximal 100 freiwilligen Studienteilnehmern die Verträglichkeit und die Immunabwehrreaktion des Impfstoffes untersucht. Konnte seine Wirksamkeit anhand einer Abwehrreaktion des Immunsystems festgestellt werden, wird in der zweiten klinischen Phase die Dosierung angepasst und diese an mehreren Hundert Probanden untersucht. In der dritten und letzten Phase erfolgt die Alltagserprobung des Impfstoffes. Mehrere Zehntausende erhalten den Impfstoff in der finalen Dosis. Dadurch zeigen sich auch seltene unerwünschte Wirkungen.

Nach erfolgreichem Abschluss des dreistufigen Verfahrens kann der Hersteller ein Zulassungsverfahren beantragen.

### Beschleunigte Zulassung des Corona-Impfstoffes?

Bis zum Abschluss des dreistufigen Verfahrens benötigte es in der Vergangenheit mehrere Jahre. Neue technologische Möglichkeiten, Vorkenntnisse zu verwandten Virenstämmen sowie intensive Zusammenarbeit auf wissenschaftlicher und behördlicher Ebene haben die Entwicklungs- und Zulassungsprozesse beschleunigt – unter Berücksichtigung internationaler und nationaler Qualitätsanforderungen. Die Impfstoffentwickler präsentieren ihre Ergebnisse anhand von Zwischenberichten, die die Europäische Arzneimittelbehörde bzw. das Paul-Ehrlich-Institut im Verlauf prüfen und auswerten konnten. Dies bedeutete eine hohe Zeitersparnis, da nicht erst nach Abschluss der jeweiligen klinischen Phasen mit der Prüfung begonnen wurde.

Es ist überaus wichtig, zu betonen, dass bei der SARS-CoV-2-Impfstoffentwicklung keine klinischen Phasen ausgelassen, Verfahrensschritte in der Zulassung übersprungen oder nicht sorgfältig bearbeitet worden sind.

### Impfstofftypen

Erprobt und entwickelt werden zurzeit Impfstoffe nach drei unterschiedlichen Grundprinzipien: mit Vektorviren, mit proteinbasierten Totimpfstoffen sowie mRNA-Impfstoffen.

Der **mRNA-Impfstoff** wird auch als Boten- oder Messenger-RNA-Impfstoff bezeichnet. Über ihn wird dem Körper der Bauplan eines Virusproteins zugeführt; die Körperzellen stellen dieses dann selbst gemäß dem Bauplan her, und gegen dieses Virusprotein bildet das Immunsystem daraufhin die schützende Abwehrreaktion. Der mRNA-Wirkstoff hat keinen Einfluss auf das menschliche Erbgut. Der Körper baut ihn nach kurzer Zeit ab.

**Vektorbasierte Impfstoffe** beinhalten gentechnisch veränderte, harmlose Viren, die in ihrem Chromosomensatz einen Bauplan für das Oberflächenprotein von SARS-CoV-2 aufweisen, dem sogenannten Spike-Protein. Ausgehend von dem injizierten Bauplan-Gen bildet der Körper das Spike-Protein und regt damit das Immunsystem an, Antikörper gegen SARS-CoV-2 zu produzieren.



Fragen Sie uns noch heute nach einem Angebot zur Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung in der Coronakrise!

<https://gesund.to/fm9z4>



Vektorviren lösen keine Infektion im Körper aus und vermehren sich nur über einen begrenzten Zeitraum; die Impfung beeinflusst die menschliche DNA nicht. Vektorbasierte Impfstoffe wurden bereits bei der Bekämpfung von Ebola eingesetzt.

**Totimpfstoffe** stellen ein klassisches Verfahren in der Impfstoffentwicklung dar. Am Beispiel der Corona-Schutzimpfung werden SARS-CoV-2-Viren so verändert und inaktiviert, dass der Impfstoff nur noch bestimmte Eiweißanteile des Erregers enthält. Diese veränderten Viren werden nach der Impfung vom Körper als Antigen erkannt und lösen eine Immunreaktion aus. Die Wirkstoffe von Moderna und BioNTech/Pfizer (beide sind mRNA-basiert) unterscheiden sich in puncto Sicherheit und Wirksamkeit nicht; die Ständige Impfkommission empfiehlt sie gleichermaßen. Im Hinblick auf Transport und Lagerung gibt es Unterschiede: So muss derjenige von BioNTech/Pfizer bei -90 bis -60 Grad gelagert werden, der von Moderna bei -25 bis -10 Grad. Nach Auftauen ist der BioNTech/Pfizer-Impfstoff innerhalb von fünf Tagen, der von Moderna innerhalb von 30 Tagen zu verimpfen. Zur Gewährleistung der vollen Wirksamkeit bedarf es bei beiden Impfstoffen einer zweifachen Verabreichung mit zeitlichem Abstand von sechs Wochen.

### Risiken und Nebenwirkungen?

In den Zulassungsverfahren haben sich die Impfstoffe als sicher und gut verträglich gezeigt. Auch wenn die bisherige Beobachtungsdauer der Corona-Impfstoffe kürzer ist als bei anderen etablierten Impfstoffen, wurden gravierende Folgeschäden bei den zugelassenen mRNA-Impfstoffen bislang nicht erfasst. Harmlose und vorübergehende Reaktionen wie Schwellungen oder Schmerzen an der Injektionsstelle, Fieber und Abgeschlagenheit wurden, wie grundsätzlich auch bei anderen Impfungen, beobachtet. Nach Erhalt des AstraZeneca-Vakzins traten bei Geimpften in sehr seltenen Fällen Gerinnungsstörungen (vorwiegend in Form Blutgerinnseln in den Hirnvenen – sogenannte Sinusvenenthrombose) auf. Hierbei kam es zu schweren Krankheitsverläufen, in einigen Fällen sogar mit tödlichem Ausgang.



Die Sicherheit von COVID-19-Impfstoffen wird kontinuierlich durch das Paul-Ehrlich-Institut überwacht. Um weiterhin eine hohe Impfakzeptanz in der Bevölkerung aufrechtzuerhalten, werden die gemeldeten Verdachtsfälle von Nebenwirkungen oder Impfkomplicationen transparent in einem wöchentlichen Sicherheitsbericht vom Paul-Ehrlich-Institut veröffentlicht. Dafür müssen Impfreaktionen, die über das übliche Maß hinausgehen, durch einen Arzt gemeldet werden.

Zudem ist es möglich, dass geimpfte Personen auf [www.nebenwirkung.bund.de](http://www.nebenwirkung.bund.de) Nebenwirkungen selbstständig an die zuständige Bundesoberbehörde melden. Trotz des Auftretens sehr seltener Impfkomplicationen bleibt die Corona-Schutzimpfung das effektivste Instrument in der Bekämpfung der COVID-19-Pandemie.

### Impfung ja oder nein?

Das Coronavirus ist leicht übertragbar. Infizierte können unbemerkt – bevor sie Symptome bekommen oder ohne dass die Erkrankung ausbricht – Mitmenschen anstecken. Das führte zu einer globalen Ausbreitung des Virus.

Die bisher in der Europäischen Union zugelassenen Wirkstoffe überzeugten in der klinischen Erprobung mit hoher Wirksamkeit und Verträglichkeit. Dennoch ist bislang nicht abschließend geklärt, wie lange der Impfschutz besteht, da noch keine entsprechenden Langzeitstudien existieren. Es ist zu erwarten, dass eine Immunisierung nicht lebenslang anhält und sich die Bevölkerung in noch nicht definierten Abständen nachimpfen lassen sollte. Ungewiss ist auch, in welchem Maß die Impfung die Übertragung des Erregers beeinflusst.

Jedoch trägt die freiwillige Schutzimpfung nicht nur zum individuellen Schutz durch eine Verringerung des Infektions- und Erkrankungsrisikos bei, sondern auch zur Eindämmung der Pandemie. **II**



Mehr Information zu den  
Coronaimpfungen finden Sie hier:  
<https://gesund.to/vckpr>



# Corona-Testverfahren

Tests sind wichtiger Bestandteil im Kampf gegen Corona. Sie ermöglichen die schnelle Aufdeckung und Vermeidung von Infektionsketten. In ihrer Anwendung, Dauer und Aussagekraft unterscheiden sie sich jedoch deutlich. Welcher Test ist wofür geeignet und wie sicher sind die Ergebnisse?



Hier ein Überblick:

## PCR-Test

- **Die Polymerase-Ketten-Reaktion (PCR) ist der diagnostische Goldstandard**
- **Untersucht wird die molekulare Feinstruktur von Erbsubstanz**
- **Auch eine niedrige Virenlast ist nachweisbar**
- **Durch Genomsequenzierungen können unterschiedliche Virusvarianten aufgedeckt werden**
- **Positives Ergebnis möglich bei Nachweis von Virenresten nach durchlaufener Infektion**



Jetzt Angebot zur Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung COVID-19 einholen!

<https://gesund.to/79xeh>



## Antigen-Schnelltest

- **Nachweis von Nukleokapsidprotein des Coronavirus**
  - **Beruhet auf einem Antigen-Nachweis**
  - **Positiver Nachweis vor allem während hoher Viruslast/Infektiosität**
- Der Einsatz dieser Antigentests wird laut Teststrategie bei asymptomatischen Personen empfohlen. Dies ist vor dem Hintergrund zu sehen, dass auch symptomlose SARS-CoV-2-Infizierte ansteckend sein können.
  - Antigen-Schnelltests kommen in Pflegeheimen, Krankenhäusern, Unternehmen oder in Schulen zum Einsatz, um Personal oder Bewohner regelmäßig zu testen
  - Seit dem 8. März können sich alle Bürgerinnen und Bürger mindestens einmal wöchentlich mit einem Schnelltest testen lassen.
  - Antigen-Schnelltests können SARS-CoV-2-Erkrankte mit hoher Virenlast innerhalb weniger Minuten identifizieren, jedoch erkennen Schnelltests im Vergleich zum PCR-Test sowohl infizierte Personen als auch nichtinfizierte Personen schlechter.



Bleiben Sie in der Pandemie auch auf Reisen gesund! Alles zur präventiven Reisemedizin:

<https://gesund.to/d3a9b>

## Antigen-Schnelltext zur Laienanwendung (Selbsttest)

- **Je nach Testsystem ist ein Abstrich im vorderen Nasenbereich oder eine Speichelprobe notwendig**
- Das Testergebnis gibt eine gewisse, aber keine ganz sichere Aussage zum Infektionsstatus.
  - Schutzmaßnahmen sind auch bei negativem Testergebnis unverändert erforderlich.

Der Antigen-Schnelltest benötigt eine größere Menge an Viren als der PCR-Test. Am sichersten ist die Aussagekraft der Antigen-Schnelltests kurz vor Auftreten der Beschwerden, da hier in der Regel die Viruslast hoch ist. Personen mit abklingenden Symptomen oder symptomlose Personen werden unter Umständen aufgrund abfallender bzw. niedrigerer Virenlast vom Antigen-Schnelltest nicht erfasst. In der infektiösen Phase kann ein Schnelltest das Virus recht sicher erkennen – daher kann er ein schnelles und pragmatisches Verfahren darstellen, um zu erkennen, ob eine Person hochansteckend ist. Da der Antigen-Schnelltest nicht so zuverlässig ist wie der PCR-Abstrich, muss im Anschluss an einen positiven Antigen-Schnelltest immer ein PCR-Test zur Sicherung der Diagnose erfolgen. Wer einen Selbsttest macht, der positiv ausfällt, sollte diesen genauso wie bei einem positiven Antigen-Schnelltest durch einen PCR-Test bestätigen lassen und sich umgehend in häusliche Isolation begeben, bis das Ergebnis vorliegt. Die AHA+L-Regeln (Abstand halten, Hygiene beachten und im Alltag Maske tragen sowie in geschlossenen Räumen regelmäßig lüften) sind weiterhin zu beachten. Positive Ergebnisse von Antigen-Schnelltests, die von geschultem Personal durchgeführt werden, sind zudem meldepflichtig. ①

Die Tests sind nicht als Ersatz für Mund-Nasen-Schutz und die Abstandsregeln gedacht.





Prävention in Unternehmen

# Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

In der letzten Ausgabe der inForm stand die rechtliche Thematik im Vordergrund. Aktuell geht es um die Frage, wie Unternehmen mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz umgehen und was sie tun können, um ein sexismus- und gewaltfreies Arbeitsklima zu schaffen. Darüber hat die inForm-Redaktion mit Reimar Martin, Berater für Gesundheitsmanagement bei B·A·D, gesprochen.



- ?** Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Funktion als Berater zu diesem Thema gemacht?
- !** Wir beraten im psychosozialen Kontext sowohl Mitarbeitende als auch Führungskräfte. Es kommt beispielsweise vor, dass einer Führungskraft von übergriffigem oder mutmaßlich übergriffigem Verhalten berichtet wird. Häufig gibt es in diesen Situationen eine große Unsicherheit, was nun eine angemessene Reaktion wäre. Genauso kommen natürlich auch direkt Betroffene zu uns, wie zum Beispiel kürzlich eine junge Frau. Sie erzählte mir in der Sprechstunde, wie sie sexuelle Grenzverletzungen am Arbeitsplatz erlebt hat. Sie wusste nicht, wie sie der verursachenden Person, in diesem Fall ihrer Führungskraft, begegnen sollte. Nach unserem Gespräch konnte sie dann gestärkt auf diese zugehen und ihr klar signalisieren, dass sie das Verhalten als übergriffig empfindet und das nicht möchte. Laut ihrem Bericht mit nachhaltigem Erfolg, da das Bewusstsein, dass es offiziell im betrieblichen Kontext Beratung dazu gegeben hat, einen starken Einfluss gehabt hat, insbesondere auch der Verweis darauf, welches Vorgehen die unternehmensinterne Betriebsvereinbarung in solchen Fällen vorsieht.

Dieses positive Beispiel zeigt, dass die junge Frau einen für sich und die Situation passenden Weg gefunden hat. Gute Lösungen sind immer abhängig von der Person und Persönlichkeit der Betroffenen, der Situation und dem jeweiligen Gegenüber sowie den Rahmenbedingungen im Unternehmen.

### ❓ **Mit welchen Themen sind Sie konfrontiert?**

ⓘ Die Themen reichen von sexuell konnotierten Bemerkungen über Witze und Sprüche rund um sexuelle Orientierung und Identität wie Homosexualität, Bisexualität, Transgender bis hin zu entsprechenden Bildern, die am Arbeitsplatz aufgehängt werden. Wir erfahren auch von Pornografie, sexuellen Handlungen, Verhaltensweisen wie Berührungen, massiven Übergriffen, auch von Ausbildern auf Auszubildende.

### ❓ **Das klingt wie ein Machtspiel ...**

ⓘ Ja, in vielen Fällen ist das tatsächlich so, dass „Machtpositionen“ ausgenutzt oder über das übergriffige Verhalten Macht und Einfluss demonstriert werden. Immer wieder geht es auch um Erniedrigung oder um Niedrigstellung.

### ❓ **Was können Unternehmen denn tun für ein sexismusfreies Arbeiten?**

ⓘ Das Betriebsklima und die bestehende Kultur des Unternehmens haben natürlich großen Einfluss. Das beginnt mit den grundsätzlichen Fragen zum Umgang miteinander und zu den Werten: Wie gehen wir miteinander um? Was sind für uns Aspekte von Distanz, Nähe und Grenzsetzung? Wichtig sind auch Einstellungen zu Themen wie Diversität, also Vielfältigkeit im Unternehmen, Religionsfragen, Gleichberechtigung, diskriminierungsfreier Umgang sowie Berücksichtigung der Intim- und Privatsphäre; auch eine präventive Grundhaltung von Integrität und Wertschätzung sind maßgeblich. Das heißt: Wie positioniere ich mich als Unternehmen? Lebe ich diese Werte? Zeige ich als Führungskraft, dass sie mir wichtig sind? Bin ich Vorbild? Sind diese Haltungen in klaren Richtlinien, Betriebsvereinbarungen, Ethikrichtlinien, in einem Code of Conduct fixiert?

### ❓ **Genügt es, wenn Unternehmen etwas Schriftliches aufsetzen, oder muss der gegenseitige Respekt täglich gelebt werden?**

ⓘ Es ist immer schwierig, wenn nur auf gewisse Selbstverständlichkeit zurückgegriffen wird. Unternehmen sollten sich klar positionieren. Das heißt klarzumachen, welches Verhalten gar nicht akzeptiert wird und wie sanktioniert wird oder welche arbeitsrechtlichen Konsequenzen drohen, wenn es doch dazu kommt. Damit stellen sie sicher, dass Betroffene in dem Kontext geschützt sind und sie Unterstützung erfahren. Wichtig ist darüber hinaus, Raum für Dialog zu geben. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, an die man sich wenden kann, sollten bekannt sein. Das kann auch eine Beschwerdestelle, eine Compliance- oder Gleichstellungsbeauftragte sein. Auch anonyme Befragungen haben sich bewährt, die das Gesamtbild zu dem Thema aufgreifen. Es gilt, „Schriftliches“ über Fort- und Weiterbildung für Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte sowie andere Funktions-tragende und Mitarbeitende zum Leben zu erwecken und so zur erlebbaren Realität zu machen und nicht nur als einen wünschenswerten Zielzustand zu deklarieren.

### ❓ **Was passiert mit der betroffenen bzw. verursachenden Person in den Fällen, die öffentlich gemacht wurden und in denen die entsprechende Ansprechperson kontaktiert wurde?**

ⓘ Unternehmen sind verpflichtet, sich Vorwürfen und Taten anzunehmen und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Sind sie gut aufgestellt, dann gibt es klare Regelungen: Wie wird damit umgegangen? Wie werden Informationen erhoben? Wird der Vorfall dokumentiert? In jedem Fall muss es zuerst darum gehen, die Situation zu unterbrechen, sich klar zu positionieren und vor allem seiner Fürsorgepflicht zu entsprechen, insbesondere bezogen auf die betroffenen und beteiligten Personen. Diese gilt es zu schützen und zu unterstützen. ➤



## ❓ Wie sehen denn Maßnahmen ganz konkret aus?

ⓘ Arbeitsrechtlich gibt es einige Möglichkeiten: Ermahnung, Abmahnung, Suspendierung, Versetzung, Hausverbot bis hin zu fristgerechter oder fristloser Kündigung. Das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten kann jedoch – je nach Art der Grenzverletzung oder Übergriffigkeit – noch viel breiter sein, da es nicht ausschließlich arbeitsrechtliche Interventionen und Maßnahmen gibt. Maßnahmen wie z. B. Regelungen zur Zusammenarbeit, zu Aussprachen oder Ähnliches sollten partizipativ entwickelt und zur Anwendung gebracht werden.

Zunächst geht es jedoch darum, die Informationen zusammenzutragen, also Gespräche mit allen Beteiligten zu führen. Im besten Fall ziehe ich fachkundige Beraterinnen und Berater hinzu. Das kann auch jemand aus der eigenen Personalabteilung sein oder die/der Gleichstellungsbeauftragte. Ich befürworte ein Mehr-Augen-Prinzip, sofern dies für die betroffene Person in Ordnung ist und sie sich öffnen möchte.



## Psychische und physische Folgen von sexueller Belästigung

### Kurzfristige Folgen

Ärger und Aggression  
Schlaflosigkeit  
Migräne  
Magenschmerzen  
Verlegenheit und Scham  
Angst und Hilflosigkeit  
Schock und Ohnmacht  
Schuld  
Ekel

### Langfristige Folgen

Gefühl der Minderwertigkeit  
Verlust des Selbstvertrauens  
Beziehungsschwierigkeiten  
Angstzustände  
Schlafstörungen  
Konzentrationsschwierigkeiten  
Arbeitsunfähigkeit  
Depression  
Panikattacken

Quelle: Antidiskriminierungsstelle des Bundes; „Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?“. Leitfaden für Beschäftigte, Arbeitgeber und Betriebsräte



### ? Dabei handelt es sich dann um Gespräche mit den beteiligten beiden Parteien?

! Das Gespräch findet zunächst nicht gemeinsam statt, sondern getrennt voneinander. Ein wichtiger Punkt ist, dass klargemacht wird, dass die Schuld für eine solche Situation oder die Verantwortung nicht bei der betroffenen Person liegt. Nichtsdestotrotz müssen beide Seiten möglichst unparteiisch angehört werden, um die Situation klar zu eruieren und möglichst objektive Merkmale zu erheben, auch wenn das sexuelle Belästigungserleben natürlich sehr subjektiv ist und auch so bleiben darf. Im Alltag gibt es jedoch immer wieder Situationen, die nicht „eindeutig“ sind, mit der Folge, dass eine adäquate Gestaltung der Intervention herausfordernd ist.

### ? Haben Sie auch schon einmal erlebt, dass jemand zu Unrecht beschuldigt wurde?

! Das habe ich tatsächlich noch in keinem Fall erlebt bzw. im Nachhinein übermittelt bekommen, dass an Anschuldigungen überhaupt nichts dran war. Auch nicht in meiner Zeit, als ich in anderen Beratungsstellen tätig war. Man muss bedenken: Da macht jemand eine Belästigung öffentlich und rutscht damit ggf. auch in den Fokus des öffentlichen Interesses. Das kostet viel Energie und ist gegebenenfalls ein wahnsinniger Spießrutenlauf, oft mit der Angst verbunden: Was passiert eigentlich mit mir in diesem Kontext? Sich auf so einen Weg einzulassen, ohne dass etwas vorliegt, halte ich für eher unwahrscheinlich.

### ? Werden Führungskräfte auf solche Situationen vorbereitet? Sind sie geschult?

! Leider ist die Schulungskultur zu diesen sensiblen Themen vielfach noch nicht so weit verbreitet. Das liegt auch daran, dass viele Unternehmen keine klaren Richtlinien haben, keine Betriebsvereinbarungen. Hier muss zunächst ein Konzept erstellt werden, bevor man zielführend schult. Sicherlich kann man sensibilisieren für das Thema, um die Wahrnehmungskompetenz und damit auch die Handlungskompetenz zu stärken, doch das ist eben vielfach noch nicht Realität. Wobei es das sein sollte, gerade im Sinne der Prävention, Intervention und auch der Nachsorge.



Reimar Martin, Berater für Gesundheitsmanagement bei B·A·D

### ? Welche Empfehlungen geben Sie Betroffenen von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?

! Wichtig ist, den Betroffenen unterschiedliche Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen. Sicherlich kann man sich arbeitsrechtlich beraten lassen. Wer Hemmungen hat, in Kontakt zu anderen zu treten oder sich Unterstützung zu suchen, sollte für sich zumindest zunächst dokumentieren: Was ist wann – mit Datum und Uhrzeit –, wie, wo und durch wen passiert. Notiert werden sollte auch, ob jemand dabei war, den oder die man gegebenenfalls nochmals ansprechen kann. Grundlegend aber ist: Bleiben Sie nicht allein! Suchen Sie sich Unterstützung! Gehen Sie ins Gespräch! Es gibt eine Vielzahl von niedrigschwelligen Beratungsangeboten, nutzen Sie diese. II



Hören Sie jetzt den Podcast mit Reimar Martin, B·A·D-Berater Gesundheitsmanagement:

<https://gesund.to/n9r9d>



Gratis-Broschüre: Fordern Sie jetzt unsere Broschüre zum Employee Assistance Program (EAP) an!

<https://gesund.to/nlob>



# Körperkult im Netz: die Sucht nach Schönheit

Unzählige Informationen über Diäten, Selbstoptimierung und Fitnesstipps geistern im Netz. Ein Stichwort für die Suchmaschine – unzählige Treffer. Daneben Darstellungen von Menschen mit scheinbar perfekten Körpern. Von diesen Fotos gibt es insbesondere auf den Social-Media-Plattformen so viele, fast könnte man das dort präsentierte Körperbild für normal halten. Und es beeinflusst, wenn auch unterbewusst. Beim nächsten Blick in den Spiegel schneidet der eigene Körper schlechter ab.

**?** **Früher haben wir von Idolen gesprochen, heute folgen wir Influencerinnen und Influencern. Welche Funktion haben mediale Vorbilder?**

**!** **Katja Marszalek:** Influencerinnen und Influencer genießen eine einflussreiche Präsenz in den sozialen Medien. Wir können sie jeden Tag ganz nah durch ihren Alltag begleiten. Hierdurch erleben wir mediale Vorbilder als authentisch, vertrauenswürdig und können uns stärker mit ihnen identifizieren als mit weit entfernten Stars in Hollywood. Viele Unternehmen nutzen diesen Einfluss, um durch Influencerinnen und Influencer ihre Markenbotschaften zu verbreiten – mit großem Erfolg.

**?** **Ob auf Instagram & Co. oder im Magazin vom Bahnhof: Die Optik ist immer wieder Thema. Es gibt beispielsweise Vorher-nachher-Bilder, auf denen sich Menschen zunächst natürlich wohlgeformt und hinterher durchtrainiert und ohne Körperfett präsentieren. Wie erklären Sie sich das?**

**!** Die Optik war tatsächlich schon immer ein wichtiges Thema. Auch die körperliche Selbstdarstellung und Inszenierung ist kein neues digitales Phänomen, sondern kulturell verankert. Vorher-nachher-Bilder suggerieren, dass auch der Durchschnittsbürger durch – vermeintlich – genug Willensstärke das aktuelle Schönheitsideal erreichen kann. Menschen haben sich auch schon immer miteinander verglichen. Die Theorie des sozialen Vergleichs besagt, dass wir Informationen über das eigene Selbst gewinnen, indem wir uns mit anderen vergleichen. Dabei machen wir sowohl Abwärts- als auch Aufwärtsvergleiche – je nachdem, ob wir die andere Person als über- oder unterlegen wahrnehmen. Schönheitsideale gab es ebenfalls schon immer, auch wenn sich diese mit der Zeit verändert haben. Durch soziale Medien können wir uns nun aber nicht nur mit unserem Nachbarn vergleichen, sondern potenziell direkt mit der ganzen Welt. Wenn nun das, was wir sehen, auch noch inszeniert und bearbeitet ist, dann machen wir quasi die ganze Zeit Aufwärtsvergleiche. Einige Menschen kann dies motivieren, um sich zum Beispiel gesünder zu ernähren oder mehr Sport zu treiben. Bei anderen hingegen kann dieser Aufwärtsvergleich negative gesundheitliche Auswirkungen haben, wie beispielsweise ein geminderteres Selbstwertgefühl oder ungesunde Verhaltensweisen. Die Ursache sind nicht die sozialen Netzwerke, aber sie bringen ein großes Risiko mit, dessen wir uns bewusst sein sollten.

Was ist schon ideal? Und wie fühlt es sich an? Darüber haben wir mit Katja Marszalek, Psychologin und Beraterin Gesundheitsmanagement im B·A·D-Gesundheitszentrum Düsseldorf, gesprochen.

**?** Das Mittel für den definierten Traumkörper kann sein: eine strenge Ernährung und hartes Körpertraining. Ist das unbedingt zu empfehlen?

**Welche Risiken bergen die schnellen Tipps aus dem Internet möglicherweise?**

**!** Problematisch ist, dass Ernährungs- und Gesundheitswissen in sozialen Medien „demokratisiert“ wird. Was wir im Fernsehen sehen oder in der Zeitung lesen, wurde meistens recherchiert und dann an die Öffentlichkeit getragen. In sozialen Medien werden wir aber ungefiltert von Informationen überflutet. Das kann zu Verunsicherung führen, gerade dann, wenn viele unterschiedliche Meinungen vertreten werden, die sich auch noch widersprechen. Die User und Userinnen fragen sich: Was soll ich denn jetzt glauben? Und was ist eigentlich richtig? Das können dann auch schnelle Tipps sein, die der Gesundheit eher schaden. Wenn dieser Tipp oder die neue „Wunderpille zum Abnehmen“ dann auch noch von meinen Lieblingsinfluencern kommt, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass ich dem Gesagten vertraue.

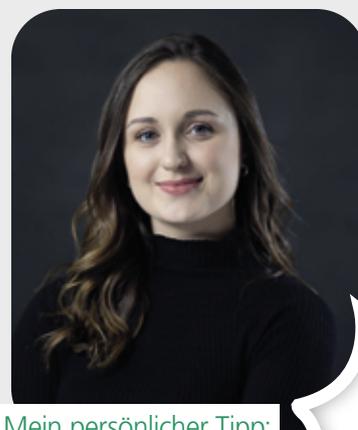
**?** Sind die Auswirkungen solcher Vergleiche auf das Essverhalten oder das Körperbild eigentlich immer negativ? Oder sehen Sie auch Chancen für die Zukunft?

**!** Es freut mich sehr zu sehen, dass viele auf die Inszenierung in den Medien aufmerksam machen und immer häufiger Fotos teilen, auf denen ihr Körper nicht makellos dargestellt wird. Neue Trends wie #bodypositivity oder #mehrrealitättaufinstagram verdeutlichen, dass die Selbstakzeptanz und ein gesunder Körper wichtiger sind als das perfekte Erscheinungsbild. Gerade junge User und Userinnen sollten wir daran erinnern, dass sie viel mehr sind als nur ihr Äußeres. Deshalb ist es auch wichtig, dass wir die Medienkompetenz von Kindern schon früh stärken. Ihnen sollte bewusst sein, dass Medien meistens ein ausgewähltes, inszeniertes Bild vermitteln, das nicht der Realität entspricht. Die digitale Welt kann nämlich durchaus einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Wir können uns durch authentische Vorbilder inspirieren lassen oder uns virtuell mit Gleichgesinnten austauschen, wenn wir unser Verhalten in förderliche Bahnen lenken möchten.

**?** Was empfehlen Sie, um ein gesundes Gleichgewicht zu halten?

**!** Ich erlebe in meinem Berufsalltag oft, dass Menschen schon wissen, was zu tun ist – häufig scheitert es an der Umsetzung. Meiner Meinung nach ist es daher besonders wichtig, Gewohnheiten zu schaffen, die man gut in den Alltag einbinden kann. Meistens sind extreme Ernährungsweisen oder intensive Sportprogramme nicht nachhaltig, weil das Leben irgendwann dazwischenfunkt. Man sollte sich daher fragen: Welches Vorhaben möchte ich auch in zehn Jahren noch umsetzen? Und warum möchte ich es eigentlich umsetzen? Bestenfalls ist meine Motivation nämlich nicht, einem gewissen Ideal zu entsprechen, um soziale Bestätigung und Akzeptanz zu erfahren. Vielmehr sollten wir eine wohlwollende und wertschätzende Beziehung zu uns selbst pflegen. Dann ist es meist viel einfacher, ein gesundes Gleichgewicht zu halten. **II**

Katja Marszalek,  
Psychologin und Beraterin  
Gesundheitsmanagement  
im B·A·D-Gesundheitszentrum  
Düsseldorf



**Mein persönlicher Tipp:**

*Soziale Aktivitäten mit gesunden Gewohnheiten kombinieren. Statt mit einer Freundin essen zu gehen, verabrede ich mich zum Spaziergehen oder zum gesunden Kochen. So kann man sich auch super gegenseitig unterstützen und motivieren!*



Informationen zu Ernährung, Bewegung und Balance: Testen Sie jetzt 14 Tage gratis unsere Plattform „Zeit für Gesundheit“!

<https://gesund.to/ig-78>



## Hilfe und Tipps bei Aufschieberitis

# Prokrastination am Arbeitsplatz

„Ach, das mache ich morgen. Da habe ich gerade keine Lust zu.“ Wer kennt es nicht: das gelegentliche Aufschieben unangenehmer Aufgaben. Wenn dies aber chronisch wird und jemand die Aufgaben auch dann nicht erledigt, wenn er oder sie weiß, dass das Aufschieben negative Konsequenzen haben wird, dann spricht man von Prokrastination. Nun gibt es viele Menschen, die ihre Aufgaben im allerletzten Moment erledigen – manche bezeichnen dieses Verhalten sogar als ihren „Lifestyle“: eine Art zu leben, für die man sich bewusst entscheidet. Prokrastinierende – und häufig auch ihr Umfeld – aber leiden unter ihrem Verhalten, das zuweilen auch echten Schaden anrichten kann.

Der Begriff Prokrastination stammt vom lateinischen Wort „procrastinare“ ab, was so viel wie „vertagen“ bedeutet. Es setzt sich aus den Wörtern „pro = für“ und „crastinum = morgen“ zusammen, bedeutet also „für morgen“. Jeder von uns verschiebt hin und wieder die oder andere ungeliebte Aufgabe – und rafft sich dann zu irgendeinem Zeitpunkt und im Allgemeinen rechtzeitig dazu auf. Bei Prokrastinierenden hingegen beeinträchtigt das ewige Verschieben die Lebensqualität in nicht unerheblichem Maße: wenn sie ihre Rechnungen nicht rechtzeitig bezahlen oder mit der Chefin oder dem Chef streiten, weil sie ihre Pflichten nicht – oder aus dem durch das Aufschieben entstandenen Zeitmangel nicht gut – erledigen und die Kolleginnen und Kollegen sich beschweren. Häufig haben Prokrastinierende Schlafstörungen, Selbstzweifel oder sogar Depressionen. Für Prokrastination kennzeichnend ist außerdem, dass sie über einen längeren Zeitraum stattfindet.

### Das süße Glücksgefühl des „nicht jetzt“

Wenn man Dinge verschiebt und sie dadurch erst einmal vermeidet, weil sie einem anstrengend vorkommen, sie langweilig sind oder ich vielleicht Sorge habe, ich könnte mit meiner eigenen Arbeit am Ende nicht zufrieden sein, dann sind die kurzfristigen Auswirkungen des Verschiebens zunächst einmal positiv. Ich kann meine Zeit anders verbringen – vielleicht mit etwas, das mir mehr Freude macht: Im Büro lese ich das Intranet leer oder schwatze mit der Kollegin, zu Hause schaue ich eine Folge meiner Lieblingsserie oder verträdele die Zeit im Internet. Manch einer putzt sogar lieber die Wohnung, als die ungeliebte anstehende Aufgabe anzugehen. Irgendwann aber ist man an dem Punkt, an dem es absolut kein Entrinnen mehr gibt: Denn die Woche oder sogar der Tag vor dem Abgabetermin, der Klausur, der Konferenz, der Präsentation kommt – unausweichlich.

Orsolya Czunyi, Beraterin Gesundheitsmanagement im B·A·D-Gesundheitszentrum Erlangen, berichtet: „Prokrastinierende sind häufig sehr intelligente Menschen mit hoher Fachkompetenz, die in der Lage sind, in kürzester Zeit Ergebnisse zu liefern – vielleicht nicht in der Fülle, die möglich gewesen wäre, aber zumeist doch in ausreichender Qualität.“

Mit dem **Employee Assistance Program (EAP)** bietet B·A·D Unternehmen eine externe Mitarbeiterberatung an. Führungskräfte und Mitarbeitende können sich bei beruflichen oder privaten Problemen an die B·A·D-Expertinnen und -Experten wenden. Gemeinsam mit ihnen entwickeln sie Handlungsoptionen und Lösungsmöglichkeiten.

Prokrastinierende haben ein gutes Gespür dafür, womit sie gerade noch durchkommen können. Die Kämpfe, die diese Menschen im Hintergrund mit sich ausfechten, bleiben dabei häufig unbemerkt: das ständig schlechte Gewissen, der sich kontinuierlich aufbauende Druck, je näher die Deadline rückt, das Leiden unter der eigenen vorgeblichen Disziplinlosigkeit.“

### Homeoffice verschlimmert die Lage für Betroffene

Die Ablenkung allgegenwärtig und die Kolleginnen/Kollegen und die Chefinnen/Chefs weit weg: Das vermehrte Arbeiten von zu Hause während der Pandemie kann das Leiden von Prokrastinierenden weiter verschlimmern.

Czunyi meint: „In letzter Zeit ist das problematische Verschieben von Aufgaben deutlich häufiger als sonst Thema in den Beratungen, die wir in den Firmen durchführen. Das Gefühl der generellen Perspektivlosigkeit in der Pandemie, der Strukturverlust, die fehlende soziale Kontrolle: All das führt dazu, dass sich die Betroffenen noch schlechter als sonst für ihre Aufgaben motivieren können – sie bringen einfach nicht mehr die dafür notwendige Kraft auf. Gleichzeitig stellt man auf Arbeitgeberseite häufiger als sonst fest, dass Aufgaben nicht mehr so gut wie früher erledigt werden.“

### Was erlernt wurde, lässt sich auch wieder verlernen

Prokrastination gilt als erlerntes Verhalten – auch wenn bestimmte Persönlichkeitsstrukturen das Verschieben begünstigen. Auch unterfordernde oder überfordernde Aufgaben fördern das Prokrastinieren. Zusätzlich verschlimmert haben das Problem in vielen Fällen die sozialen Medien: Die Ablenkung, die diese zu jeder Tages- und Nachtzeit bieten, ist schier uferlos. Andere haben Angst, etwas zu verpassen – und prokrastinieren dadurch, dass sie ständig alle Kanäle checken. Die gute Nachricht für alle Betroffenen ist aber: Wenn etwas erlernt wurde, kann es auch wieder verlernt werden.

Das Allerwichtigste ist zunächst, überhaupt einen Anfang zu finden. Das kann gelingen, wenn ich die vor mir liegende Aufgabe in Häppchen aufteile, die mich nicht überfordern. Dabei gilt: so klein wie nötig, so groß wie möglich.

Alternativ kann ich kleine Zeitspannen festlegen, die mir bewältigbar erscheinen, z. B.: 25 Minuten arbeiten, dann eine Pause. Mit Ritualen kann man das pünktliche Beginnen erleichtern: kurz durchlüften, eine Tasse Tee trinken – und los geht's.

Wer dazu neigt, sich vom Handy ablenken zu lassen, sollte hierfür Regeln aufstellen: Wenn 25 Minuten gearbeitet wurde, darf fünf Minuten aufs Handy geschaut werden. Wenn das Einhalten dieser Regeln ein paar Tage gelungen ist, kann die Zeitspanne für das Arbeiten nach und nach verlängert werden.

### Tipps für Führungskräfte

„Wichtig ist, das beobachtete Verhalten offen anzusprechen“, sagt Czunyi. „Wenn Sie als Führungskraft feststellen, dass die Arbeitsergebnisse schlechter geworden sind und Deadlines nicht mehr eingehalten werden, teilen Sie dem Mitarbeitendem Ihre Beobachtungen unbedingt mit. Machen Sie Unterstützungsangebote und etablieren Sie einen regelmäßigen Kontakt – das geht auch virtuell. Machen Sie deutlich, dass Sie Ihre Mitarbeitenden sehen möchten, und setzen Sie durch, dass die Kameras eingeschaltet werden.“

Projektmanagement- oder Kollaborationssoftware hilft, Sichtbarkeit über die zu leistenden Aufgaben zu schaffen und Mitarbeitende unter einen gewissen Zugzwang zu setzen, ihre Arbeit auch zu erledigen. Führungskräfte sollten außerdem prüfen, ob der Mitarbeitende mit seinen Aufgaben vielleicht dauerhaft unter- oder überfordert ist – in solchen Fällen wird das Prokrastinieren nämlich schnell zum Selbstläufer.

Bei sehr großem Leidensdruck kann eine kognitive Verhaltenstherapie helfen. Es gibt Ambulanzen, die z. B. Kurzberatungen in Form eines Trainingsprogramms anbieten, entweder einzeln oder in Gruppen. Wenn neue Techniken über fünf Wochen hinweg angewandt und geübt werden, gelingt es den meisten Betroffenen, die alte Routine des Aufschiebens mit neuen Routinen zu ersetzen. 



Orsolya Czunyi,  
Beraterin Gesundheitsmanagement im  
B·A·D-Gesundheitszentrum Erlangen



Fordern Sie jetzt kostenlos und unverbindlich Ihr Angebot zu unserem Employee Assistance Program (EAP) an – von unseren EAP-Experten individuell für Sie zusammengestellt.

<https://gesund.to/l-ne9>



## B·A·D goes virtual

Neue Formate in ungewöhnlichen Zeiten – insbesondere auch in der Gesundheitsförderung. Eine neue Arbeitsschutzverordnung mit der Empfehlung von Homeoffice, der Unmöglichkeit von Vor-Ort-Veranstaltungen und zunehmende Digitalisierung in allen Lebensbereichen – all dies sind Gründe für B·A·D, innovative Formate der Gesundheitsförderung anzubieten. Damit stellen Unternehmen ihren Beschäftigten Angebote zur Verfügung, die diese auch in Zeiten von Kontaktbeschränkungen orts- und zeitunabhängig nutzen können.

### Webinare zum Thema **Homeoffice:**

- › **Selbstorganisation:** Tipps und Hinweise zur Arbeitsorganisation, Pausengestaltung und der Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen
- › **Fit@Home:** körperliche und mentale Stärke in Krisenzeiten
- › **Umgang im Miteinander bei räumlicher Enge:** Entwicklung von Strategien, um bei räumlicher Ausnahmesituation psychisches Gleichgewicht zu gewährleisten
- › **Ergonomie:** Tipps für einen gesunden Arbeitsplatz, Ausgleichsübungen zum bewegungsreduzierten Alltag
- › **Work-Life-Balance:** Handlungsansätze zur persönlichen Work-Life-Balance
- › **Kinderbetreuung:** Tipps und Hinweise zur Arbeitsorganisation, zur Pausengestaltung und zu Aspekten bezüglich der Partnerschaft

### Webinare zum Thema **Ernährung:**

- › **Anforderungen an eine gesunde Ernährung:** praktische Tipps zur Umsetzung
- › **Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben:** Tipps zur Stärkung der Immunabwehr

### Webinare zum Thema **Resilienz:**

- › **Aus Krisen gestärkt hervorgehen:** Widerstandskraft im Umgang mit schwierigen Situationen (Corona), Gedanken oder Gefühlen
- › **Gesunder Umgang mit Belastungen:** Hinweise und Tipps zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit
- › **Schlafgesundheit:** Hinweise zu Bewältigungsstrategien beim Umgang mit der Pandemie

### Webinare zum Thema **Unsicherheit:**

- › **Umgang mit Sorgen in Zeiten von Corona:** Hinweise und Tipps zum Umgang mit Unsicherheit und Sorgen
- › **Achtsamkeit mit der Krankheitsgefährdung:** Tipps für Bewegung, Ernährung und Entspannung zur Stärkung der Abwehrkräfte

### Podcast zum Thema **Unsicherheit:**

- › **Einen kühlen Kopf in unsicheren Zeiten bewahren:** Tipps und Empfehlungen zum positiven Umgang mit der Corona-Ausnahmesituation

### **Sprech:ZEIT:** individuelle telefonische Unterstützung

**Telefonische psychosoziale Beratung für berufliche und private Anliegen.** Sie steht Mitarbeitenden und Führungskräften im Servicelevel 24/7 zur Verfügung.

#### Die **Sprech:ZEIT** bietet folgende

##### **Beratungsmodule:**

- › psychosoziale Beratung
- › Pflegeberatung
- › Schuldnerberatung
- › anwaltliche Erstauskunft

### Webinare für **Führungskräfte:**

- › **Führen virtueller Teams in Krisenzeiten:** Kommunikation mit Teams und einzelnen Mitarbeitenden über räumliche Distanz (ergänzende schriftliche Informationen)
- › **Führen von Mitarbeitenden mit Ängsten:** praktische Handlungsempfehlungen für den Führungsalltag

### Übungstutorials

Mithilfe der Übungstutorials werden Mitarbeitende mit kleinen Übungen zu mehr Bewegung im Alltag animiert und durch Entspannungstechniken geleitet, die dabei helfen, das individuelle Stresslevel zu reduzieren.

Das Format ist webbasiert und gibt zunächst einen kurzen theoretischen Einstieg in die ausgewählte Thematik. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung praktischer Anwendungsübungen. Das Format eignet sich besonders für Mitarbeitende, die mehr Bewegung, Entspannung und Ausgleich in ihren Arbeitsalltag integrieren wollen, ohne sich dabei an fest vorgeschriebene Durchführungs- bzw. Teilnahmezeiten halten zu müssen.

#### **Themen:**

- › Einfach mal durchatmen
- › Aufstehen! Bewegtes Büro
- › Blitzentspannung
- › Mach dich locker
- › Rumpf ist Trumpf
- › Tuning für Augen und Gehirn

### Videopräsentationen

Mitarbeitende können zu ausgewählten Themen aus der Gesundheitsförderung Lernvideos bearbeiten. Diese enthalten neben interessanten und alltagsorientierten Informationen auch kleine Übungseinheiten. Dadurch werden die Mitarbeitenden animiert, das Gelernte aktiv im Arbeitsalltag anzuwenden. Bei den Videopräsentationen handelt es sich um aufgezeichnete Vorträge; Teilnehmende können also selbst entscheiden, wann und wo sie dem Vortrag folgen möchten. Auch eine Unterbrechung und anschließende Fortführung wird so möglich.

#### **Themen:**

- › Blitzentspannung
- › Augengesundheit
- › Mobiles-Arbeiten-Ergonomie
- › Mach mal Pause

Das Format spricht Mitarbeitende an, die in einem selbstbestimmten Zeitfenster Informationen zu gesundheitsförderlichen Themen erhalten möchten.

### **1:1 für mich!** – Persönliche Beratung durch B·A·D-Expertinnen und -Experten

B·A·D-Expertinnen und -Experten bieten persönliche telefonische Beratung oder Videoberatung an zu individuellen Themen rund um Entspannung, Schlafgesundheit, Ernährung, Ergonomie und Bewegung. Die Beratungsgespräche dauern ca. 30 bis 45 Minuten pro Teilnehmenden. Sie können über Telefon, aber auch über Microsoft Teams erfolgen.

Die persönliche Video-/Telefonberatung zur Gesundheitsförderung richtet sich hauptsächlich an Menschen, die (noch) nicht krank sind, sich aber aus den unterschiedlichsten Gründen nicht wohlfühlen und Handlungsbedarf sehen. Gründe für dieses Unwohlsein können z. B. eine ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel, Rückenschmerzen, Stress oder auch Schlafprobleme sein. ➔



### Digitale Mini-Workshops

Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus interaktiver Wissensvermittlung und praktischen Übungselementen. *Dauer: 60 Minuten*

#### Themen:

- › Blitzentspannung: Hintergründe und Techniken zur Entspannung
- › Bürostuhl-Boxenstopp: Empfehlungen für gesunde Büroarbeit (Ergonomie)
- › Gehirnfitness: Übungen zur Steigerung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
- › Visualtraining: wissenschaftliche Erkenntnisse rund ums Sehen und Übungen zur Stärkung der Augenfunktion und zur Entspannung

### Digitale aktive Pause

Das Format vermittelt Teilnehmenden Übungen zur Entspannung und zur Stabilisierung der Rücken-, Nacken- und Rumpfmuskulatur.

*Dauer: 30 Minuten*

#### Themen:

- › Rumpf ist Trumpf: Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur
- › Tu dir was Gutes: Übungen zur Erweiterung des Bewegungsumfangs der Gelenke
- › Einfach mal durchatmen: Atemübungen zur Entspannung

### Digitale Gesundheitsmesse

Mit der digitalen Gesundheitsmesse bietet B·A·D Kunden und Interessierten eine virtuelle Plattform, um sich über Arbeitsmedizin, Technik und Gesundheitsmanagement zu informieren.

Die Teilnehmenden erfahren z. B. Wissenswertes zum Arbeitsschutz in der Pandemie.

Die B·A·D-Expertinnen und -Experten beantworteten in ihren Fachvorträgen und darüber hinaus live in Dialogräumen individuelle Fragen.

Eine Action-Area lädt mit Videos zur Gesundheitsförderung zum Mit- und Nachmachen ein.

Im Downloadbereich können sich Interessierte mit weiterem Infomaterial zu den verschiedenen Themen informieren.

Das Format der digitalen Gesundheitsmesse wird seit längerem stark nachgefragt und erfolgreich durchgeführt.

### gesund2go – Brückenschlag zwischen Fitnesstracker und medizinischer Diagnostik

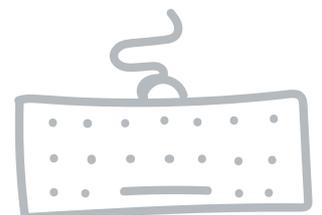
Der gesund2go Gesundheits-Check-up ist eine 48-stündige ortsunabhängige Messung mithilfe eines kleinen Sensors, der unterhalb der Brust befestigt wird. Während dieser Zeit werden ein EKG, Beschleunigungsdaten (Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen), der barometrische Luftdruck, die Temperatur in Körpernähe und Atembewegungen aufgezeichnet. Die erfassten Daten geben Aufschluss darüber, wie der Körper auf die Aktivitäten und Umweltfaktoren des Alltags reagiert. Der ca. 14-seitige persönliche Gesundheitsbericht gibt Aufschluss über Herzgesundheit, körperliche Aktivität, Schlafqualität und Stressbelastungen sowie auf diesen Daten basierende Empfehlungen. In einer anschließenden – sofern gewünschten – präventiven Beratung können individuelle Lösungsansätze erarbeitet werden. Das kann z. B. ein Schlafcoaching sein oder, falls nötig, ein Arztbesuch. Messung und Beratung dienen dazu, den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit zu veranschaulichen. Mithilfe des Screenings können Aktivitäten identifiziert werden, die eine positive Auswirkung auf die Gesundheit sowohl im Arbeits- wie auch im persönlichen Kontext haben. Teilnehmende bekommen damit Unterstützung beim Erhalt und bei der Stärkung der Leistungsfähigkeit, dem Erreichen persönlicher Ziele und dem allgemeinen Wohlbefinden. gesund2go kann beispielsweise im Rahmen von Gesundheitsaktionen in Unternehmen angeboten werden.



#### Weiterbildung in der Pandemie:

Informieren Sie sich jetzt über unsere digitalen Gesundheitsangebote!

<https://gesund.to/gvl7o>



## Elektronische Videosprechstunde, kurz **CGM ELVI**

B·A·D bietet eine sichere Kommunikationslösung über die elektronische Videosprechstunde, kurz CGM ELVI, an. Es handelt sich um ein webbasiertes Softwareprodukt, das Videositzungen zwischen zwei und mehreren Gesprächspartnern ermöglicht. Es zeichnet sich besonders durch die zertifizierte Umsetzung der Anforderungen des Datenschutzes und der Datensicherheit aus, ist TÜV-zertifiziert und erfüllt die Anforderungen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

Die Videosprechstunde ist gut einsetzbar für arbeitsmedizinische Beratungsgespräche, die nicht zwingend einen Termin vor Ort benötigen, z. B. Fragen zum Mutterschutz oder zu Suchterkrankungen, zur Reisemedizin und Ergonomie oder eine Nachuntersuchungsbesprechung.

Als Alternative für Präsenztermine können per Videosprechstunde auch Gespräche zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) zwischen BEM-Beraterin/Berater, BEM-Berechtigten und ggf. weiteren BEM-Akteuren abgehalten werden. Im Bereich Employee Assistance Program (EAP) dient CGM ELVI als zusätzliches Kontaktmedium für die Individualberatung.

Eine Mehrpersonenberatung mit bis zu fünf Personen ist ebenfalls möglich.

Das Angebot spart Zeit und Wege, ist unkompliziert zu bedienen, ortsunabhängig einsetzbar und verursacht bei unseren Kunden keine weiteren Kosten. Eine Installation der Software ist nicht notwendig, jedoch eine ausreichende Bandbreite. 



## Kundenstimmen

*„Die virtuelle Gesundheitsmesse ist ein passendes Format für die jetzige Situation. Die Dialogräume boten eine gute Gelegenheit, um mit den Expertinnen und Experten von B·A·D persönlich ins Gespräch zu kommen. Insbesondere der Vortrag zur Resilienz hat mir weitere wichtige Denkanstöße für meine Arbeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gegeben. Für kommende Veranstaltungen dieser Art wünsche ich mir einen digitalen Pausenraum, um dort auch mit anderen Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen.“*

**Romana Cuervo Perez**, Geschäftsbereich Zentrale Dienste und Steuerung Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Gemeinde – Unfallversicherungsverband Hannover,  
Landesunfallkasse Niedersachsen

*„Aus meiner Sicht ist die digitale Gesundheitsmesse eine innovative und den aktuellen Rahmenbedingungen angemessene Lösung, um sich über aktuelle Entwicklungen im Arbeits- und Gesundheitsschutz auszutauschen. Insbesondere in den Diskussionsforen und Dialogräumen konnte ich individuelle Themen vertiefen und diskutieren. Die virtuelle Plattform bietet eine effiziente Ergänzung zum direkten persönlichen Austausch.“*

**Dipl.-Ing. Stephan Till**, Bereichsleiter QHSE/QHSE Director  
Veolia Water Technologies Deutschland GmbH

*Die digitale Gesundheitsmesse war für uns als Kitaleitungen eine der hilfreichsten Ideen der letzten Wochen. Die Seminare über die Gefährdungsbeurteilung COVID-19 und Resilienz haben uns gute Anhaltspunkte für das weitere Verfahren gegeben, um unser Team in dieser schwierigen Situation zu verstehen und zu stärken. Durch die Erklärungen kann ich nun besser auf die Bedürfnisse meiner Kolleginnen und Kollegen eingehen und damit passende Unterstützungsmöglichkeiten bieten.*

**Julia Tyson**, stellvertretende Leiterin  
Ev. Kindergarten Lieme



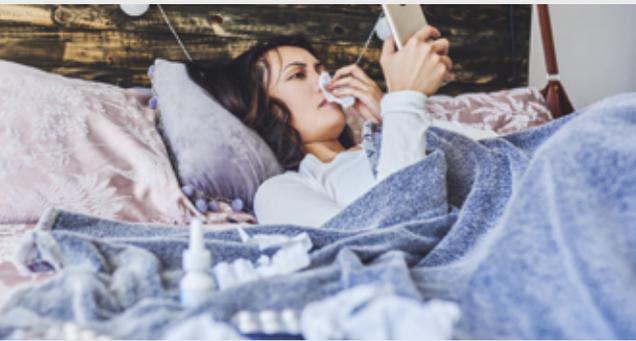
Informieren Sie sich jetzt über die neuen, innovativen Formate der Gesundheitsförderung: <https://gesund.to/mmai0>



## Viele Pollen: mehr Corona-Infektionen

Starker Pollenflug kann laut einer Studie unter Leitung von Forschern der Technischen Universität München (TUM) und des Helmholtz Zentrums München das Risiko einer Coronainfektion erhöhen. Grund ist, dass die Körperabwehr in abgeschwächter Form auf Viren der Atemwege reagiert, wenn Pollen fliegen. Die Mediziner raten daher Menschen aus Risikogruppen, die Pollenflugvorhersagen zu beobachten und Staubfiltermasken zu tragen – etwa FFP2-Masken.

Quelle: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 23.3.2021



## Pollen-App: tägliche Kontrolle

Wer an einer Allergie gegen Kräuter-, Baum- oder Gräserpollen leidet, kann mit der klarify-App seine Heuschnupfensymptome unter Kontrolle behalten. Die App gibt einen täglich aktualisierten Überblick über Pollen-, Wetter- und Luftqualitätswerte für jeden Ort in Deutschland sowie eine Pollenflugvorhersage für die nächsten drei Tage. Darüber hinaus gibt es Input zur Allergie, Tipps, Ratgeberartikel und vieles mehr.

Die App ist kostenlos im Google Play Store oder im App Store von Apple erhältlich.



## Flugärger: App berechnet Entschädigung

Flug verspätet, annulliert, vertagt oder überbucht – die Flugärger-App der Verbraucherzentrale NRW ist ein Selbsthelfetool, um Ansprüche kostenlos zu berechnen und bei der Airline geltend zu machen. Die App erzeugt mit Hilfe von Legal-Tech, Flugdatenbanken und Abfragen an die Nutzerin oder den Nutzer eine E-Mail mit den möglichen Forderungen auf Basis der EU-Fluggastrechte-Verordnung. Die E-Mail wird, adressiert an die richtige Airline, im Mailprogramm geöffnet. Sie braucht dann nur noch versendet zu werden.

Die App ist kostenlos im Google Play Store oder im App Store von Apple erhältlich.



## Haltbarkeit von Sonnencremes

Die Sonnencreme vom Vorjahr einfach weiterbenutzen? Französische Mikrobiologen der Sorbonne und Wissenschaftler der nationalen Forschungsbehörde CNRS raten davon ab. Sie fanden heraus, dass ältere Cremes krebserregende Substanzen enthalten können. Sie haben rund ein Dutzend in Frankreich beliebter Sonnen- und Tagescremes gekauft und diese künstlich altern lassen. Das Ergebnis: Nach einem Jahr ist aus dem Sonnenschutzfilter Octocrylen das Molekül Benzophenon geworden. Es kann in die Haut eindringen und schwerwiegende Folgen haben wie Ausschläge, Entzündungen oder Überempfindlichkeiten, aber auch Leberkrebs oder Lymphome. Das zeigte sich in Tierversuchen. Das Molekül beeinträchtigt die Schilddrüse und die Fortpflanzungsorgane.

# Interesse?

## Sie möchten mehr erfahren zu unseren Themen?

Informieren Sie sich auf unseren Seiten im Netz und fordern Sie ein Angebot oder einen Download direkt an.



Folgende Angebote und Inhalte finden Sie auf <https://gesund.to/inform-02-2021>



Alternativ zum persönlichen Kontakt bieten wir Ihnen unsere Leistungsinhalte jetzt auch digital an – mit informativen Webinaren, Podcasts, individuellen Informationspaketen und anderen Medien u. a. zu folgenden Themen:

- Führung auf Distanz und von virtuellen Teams in Krisenzeiten
- Homeoffice, Selbstorganisation, Kinderbetreuung, Ergonomie
- Konfliktmanagement
- Gefährdungsbeurteilung COVID-19 (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel)
- Hygieneregeln, Schutzmaßnahmen bei Biostoffen (BioStoffV)
- 24/7 „Sprech:Zeit“: psychosoziales Beratungsangebot bei Unsicherheiten und Ängsten, Coronahotline, Schuldnerberatung, rechtliche Fragen, private und berufliche Konfliktberatung

Bestellen Sie außerdem Informationsmaterial für mehr Schutz im Unternehmen:

- Poster in A3: „Vor Infektionen können wir uns schützen“
- Poster in A3: „Wir halten zusammen – Abstand“
- Button: „Wir halten zusammen – Abstand“ (68 x 44 mm)
- Aufkleber Händehygiene und Händedesinfektion (140 x 297 mm)
- Freecards Händehygiene und Händedesinfektion

WIR HALTEN ZUSAMMEN  
ABSTAND  
1,5m  
BAD



Bleiben Sie über unsere Neuigkeiten aus dem Arbeits- und Gesundheitsschutz auf dem Laufenden. Wir informieren Sie über neue Angebote und bewährte Leistungen. Melden Sie sich zu unserem Newsletter an:

[www.bad-gmbh.de/newsletter](http://www.bad-gmbh.de/newsletter)



Sie finden uns auch auf:



Alle Downloadlinks der aktuellen Ausgabe finden Sie kompakt unter:

[www.bad-gmbh.de/inform](http://www.bad-gmbh.de/inform)



# inform

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



---

## Kontakt



0228 40072-223



0228 40072-250



[inform@bad-gmbh.de](mailto:inform@bad-gmbh.de)



[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

---