

# inform

Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

1-2020

## REPORTAGE

In Bewegung bringen ...

Lenze SE

## MOBILE MASSAGE

Prävention und Therapie vereint

## WEARABLES

Digitale Selbstvermessung



**Hygiene**  
Tattoos – fürs Leben  
gezeichnet

# inhalt




---

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

---

Wechsel an B·A·D-Spitze:  
Ulrike Lüneburg neue Geschäftsführerin **6**

---

Verwöhn-Auszeit am Arbeitsplatz:  
Mobile Massage **8**

---

Ohne Kontrolle: Führung im Spiegel der Zeit **10**

---

Lenze SE: In Bewegung bringen **12**

---

Tattoos: Fürs Leben gezeichnet **20**

---

Wearables: Digitale Selbstvermessung **24**

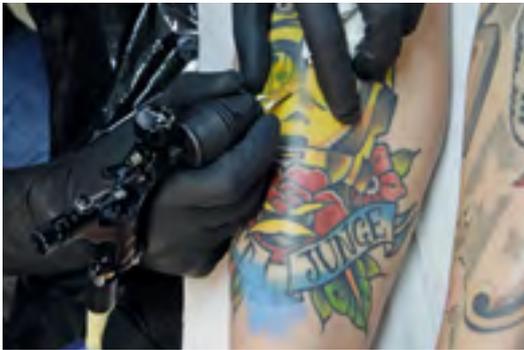
---

Tipps & Trends – Prävention **26**

---

Feedback **27**

---



## 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 1-2020

**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., Christof Mattes, Lenze SE, istockphoto, wellnow

**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

## Wir leben Gesundheit

Auch im Jahr 2020 steht der wirtschaftliche Erfolg für Sie als unsere Kundinnen und Kunden sowie die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten in Ihren Unternehmen für uns im Mittelpunkt.

Mit dieser Ausgabe laden wir Sie wieder ein, mit uns auf eine Reportage-Reise zu gehen: Bei der Firma Lenze – einem mittelständischen Hersteller und Entwickler für Antriebstechnik und Automation – hat unser Redaktionsteam verschiedene Arbeitsbereiche kennengelernt und einen Einblick bekommen, wie Arbeitsschutz dort umgesetzt und gelebt wird.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Tätowierungen gesundheitlich bewertet werden und wie Sie aktiv Erkrankungen mit gesunder Lebensführung entgegenwirken. Die Tipps zur Prävention helfen Ihnen dabei.

In eigener Sache: Wir freuen uns, Ulrike Lüneburg als neues Mitglied der Geschäftsführung in unserer Mitte begrüßen zu dürfen. Ihr Know-how und ihre Erfahrung in unterschiedlichen führenden Funktionen werden unsere Arbeit bereichern. In der Leitung des Unternehmens verstehen wir uns als Team, das vielfältig, interdisziplinär und gleichberechtigt die zukünftige Orientierung mitgestaltet. Das Foto, das uns gemeinsam zeigt, trägt diesem Gedanken Rechnung.

Viel Spaß beim Lesen und eine entspannte und gesunde Zeit wünschen Ihnen

André Panienska

Ulrike Lüneburg

Professor Bernd Witte

# facts & news

## Krankmeldung – Schluss mit dem gelben Schein

Anfang 2021 sollen für gesetzlich Versicherte die „gelben Scheine“ bei der Krankmeldung abgeschafft werden. Die Krankmeldung besteht bisher aus drei Bescheinigungen: Eine muss an den Arbeitgeber geschickt werden, eine an die Krankenkasse, eine ist für die persönlichen Akten bestimmt.

Künftig sollen die Krankenkassen die Arbeitgebenden elektronisch über Beginn und Dauer der Arbeitsunfähigkeit ihrer gesetzlich versicherten Beschäftigten informieren. Das soll die Unternehmen entlasten.



## EU-OSHA: Kampagnenthema für 2020–2022 steht fest

Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören zu den häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen. Ihre Bekämpfung trägt dazu bei, die Lebensqualität von Beschäftigten zu verbessern, aber sie ist auch in geschäftlicher Hinsicht sinnvoll. So wird der Schwerpunkt der EU-OSHA-Kampagne 2020–2022 auf der Prävention dieser Erkrankungen liegen.

Im Rahmen der Kampagne werden die Ursachen für Muskel-Skelett-Erkrankungen umfassend analysiert. Ziel ist es, hochwertige Informationen zu diesem Thema zu verbreiten sowie praktische Instrumente und Lösungen bereitzustellen, die auf Arbeitsebene Unterstützung leisten können.

<https://osha.europa.eu/de/>



## Fachgesellschaften warnen vor Nahrungsergänzungsmitteln

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) und die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) warnen vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Für die Gesunderhaltung und Vorbeugung von Krankheiten sind sie ohne Nutzen, eine langfristige Einnahme kann sogar risikoreich sein. Sie sollten daher nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Ihre Empfehlungen stützen die Fachgesellschaften auf diverse Studien: Eine der umfassendsten Untersuchungen erschien 2017 in *Advances in Nutrition*. Hier werteten Forscher 49 verschiedene Studien mit 290.000 Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus und stellten fest:

Die Einnahme von Vitamin-C-, Vitamin-D-, Vitamin-K-, Magnesium-, Selen- oder Zinkpräparaten ebenso wie Omega-3-Fettsäure-Kapseln hat keinen positiven Einfluss auf die Vermeidung von Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Leiden und bewirkt keine Lebensverlängerung.

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



### Aluminiumaufnahme reduzieren:

So kann man mögliche Gesundheitsrisiken minimieren



Laut einer neuen Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR), die erstmals die gesamte Aluminiumaufnahme der Bevölkerung über die verschiedenen Aluminiumquellen gesundheitlich bewertet hat, steht fest: Aus diversen Quellen können gesundheitlich bedenkliche Aluminiummengen in den Körper gelangen, etwa über Lebensmittel, Kosmetika wie Antitranspirantien, aluminiumhaltige Zahncremes und Sonnencremes sowie Bedarfsgegenstände wie unbeschichtete Menüschen und Aluminiumfolie. Die BfR-Studie zeigt, dass gesundheitlich tolerierbare wöchentliche Aufnahmemengen in allen Altersgruppen deutlich überschritten werden können. Das Institut empfiehlt daher: Wer seine Aluminiumaufnahme reduzieren will, sollte sparsam mit unbeschichteten Lebensmittelkontaktmaterialien, Antitranspirantien und aluminiumhaltigen kosmetischen Produkten umgehen. Von der Zubereitung und Lagerung von insbesondere sauren und salzigen Lebensmitteln aus unbeschichteten Aluminiumbehältnissen oder Alufolie rät das BfR generell ab.

Zur Studie

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00204-019-02599-z>

## Wechsel an der B·A·D-Spitze

# Ulrike Lüneburg neue Geschäftsführerin



Ulrike Lüneburg hat am 1. Januar 2020 die Geschäftsführung der B·A·D GmbH für die Bereiche Personal, Kommunikation und Recht übernommen. Professor Bernd Siegemund, der 20 Jahre die Funktion des Sprechers der Geschäftsführung innehatte, ist altersbedingt Ende 2019 ausgeschieden.

Ulrike Lüneburg leitet damit gemeinsam mit André Panienska, der nunmehr die Sprecherfunktion übernimmt, und Professor Bernd Witte das Unternehmen.

➤ Ulrike Lüneburg ➤

**❓ Welche langfristigen Ziele haben Sie für die Gestaltung des Unternehmens?**

**! Ulrike Lüneburg:** Es gibt bereits vieles, was „einfach“ nur erhalten werden muss. Doch auch das ist nicht immer einfach und braucht Aufmerksamkeit.

B·A·D ist ja bereits eine erfolgreiche Marke. Mit Blick auf den notwendigen Ausbau des Systemgeschäftes gilt es, diese Marke entsprechend zu schärfen. Das geht nur mit Markenbotschaftern – unseren Mitarbeitenden. Nach innen gerichtet wollen wir vorbildlich das Leben, was wir unseren Kunden vermitteln: Gesundheit im Sinne von gesunder Führung. Hier scheint es mir wichtig zu sein, dass alle Mitarbeitenden klar verstehen, was dies bedeutet und wie jeder hierzu selbst beitragen kann.

**❓ Abgesehen vom Fachkräftemangel: Was sind aktuell die größten Herausforderungen in der Wirtschaft und für B·A·D?**

**! Ulrike Lüneburg:** B·A·D ist aufgrund des breiten Kundenspektrums nicht so stark von wirtschaftlichen Schwankungen betroffen. Und dennoch: Die Welt verändert sich rapide, und Unternehmen – so auch wir – müssen sich dem stellen. Oft hören wir die Forderung, dass Menschen Veränderungen als Chance begreifen sollen. Das ist in gewissem Sinne wahr. Dennoch haben Menschen auch das Bedürfnis nach Sicherheit. Also müssen wir in der Unternehmensgemeinschaft andere Wege finden, um diesen scheinbar widerstreitenden Interessen gerecht zu werden. Meiner Meinung nach kann dies nur durch die Unterstützung im Aufbau von Selbstvertrauen geschehen. Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, auch durch die Befähigung zum Lernen, macht die Chance in der Veränderung sichtbar und gibt Sicherheit. Aus diesem Grund verrete ich den Werteansatz und die Führungsgrundsätze bei B·A·D. Diese zielen auf den Aufbau genau dieser Kompetenzen bei allen Mitarbeitenden ab.

**❓ Was geben Sie den Berufseinsteigenden bei B·A·D mit auf den Weg?**

**! Ulrike Lüneburg:** Gesunde Führung bedeutet bei B·A·D Wertschätzung und Anerkennung im Umgang miteinander. Das ist eine Selbstverständlichkeit unseres Menschenbildes. Dies beinhaltet auch, Mitarbeitenden ihre Freiräume zu lassen, eigene Ziele zu definieren, Entscheidungen zu treffen. Insbesondere unsere jungen Kolleginnen und Kollegen möchte ich ermuntern, diese Gestaltungsspielräume für sich zu nutzen. Sich der damit verbundenen Verantwortung und Bedeutung bewusst zu sein, das wiederum ist der Anspruch, den wir an sie haben.

**❓ Frauenförderung – Was halten Sie davon?**

**! Ulrike Lüneburg:** Das Wort „Frauenförderung“ finde ich bereits schwierig, da es impliziert, dass Frauen „Förderung“ brauchen; das kann auch abwertend gemeint sein.

Ich spreche lieber von Chancengleichheit von Männern und Frauen. Dabei sind für mich einige Aspekte hervorzuheben: Chancengleichheit hat viel mit einem Menschen- und Teamverständnis zu tun, in dem Unterschiedlichkeit als Chance und Bereicherung gesehen wird. Darunter fallen neben Geschlecht und Alter unter anderem der kulturelle Hintergrund, die Ausbildung sowie die persönlichen Erfahrungen.

Unternehmen, die Chancengleichheit ernst nehmen, müssen natürlich die betrieblichen Instrumente und Vorgehensweisen, die gegebenenfalls benachteiligen – wenn auch unterschwellig –, überprüfen: Das können Auswahlkriterien in Besetzungsprozessen oder auch die Alltagssprache sein. Ein dritter Aspekt bezieht sich auf die persönliche Einstellung, das persönliche Lebensmodell. Das betrifft beispielsweise die Gewichtung von Familie und Beruf. Wir als Unternehmen können die Umsetzung von Lebensmodellen unterstützen, indem wir zum Beispiel KiTa-Plätze anbieten. Letztendlich ist es aber auch eine gesellschaftliche Aufgabe, die darin besteht, Männer und Frauen innerhalb des Familienteams chancengleich aufzustellen. Es sollte keinen Unterschied machen, im Beruf Vater oder Mutter zu sein.

**❓ Haben Sie ein Lebensmotto?**

**! Ulrike Lüneburg:** Ich kann von jedem Menschen etwas lernen.

**Die Juristin, die zudem einen Master of Business Administration (MBA) an der Universität von Toronto / Kanada absolviert hat, verfügt bereits über vielfältige Erfahrungen in leitenden Positionen: Nach verschiedenen Stationen im Personalbereich im In- und Ausland bei der SIG Combibloc war sie zuletzt Director Human Resources bei Siegwirk Druckfarben. Im Interview spricht sie über ihre Ziele und Vorstellungen.**

# Verwöhn-Auszeit am Arbeitsplatz: Mobile Massage



**Massagen tun gut:** Sie helfen, Verspannungen der Schulter-, Rücken- und Nackenmuskulatur zu lindern, Stress zu reduzieren und die Energiereserven aufzufüllen. Gerade nach anstrengenden Arbeitsphasen wirkt eine Massage kleine Wunder. B·A·D bietet die mobile Massage direkt am Arbeitsplatz nun bundesweit an.

Den Wunsch nach solchen aktiven Angeboten belegen Zahlen: Mehr als 50 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wünschen sich mehr Maßnahmen für die Betriebliche Gesundheitsförderung (iga.Report 27 der Initiative Gesundheit und Arbeit). Und Massagen zählen zu den fünf beliebtesten Zusatzangeboten, noch vor einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio (Sodexo Arbeitsplatz-Studie 2019). Denn direkt am Arbeitsplatz angeboten, ist die Hemmschwelle gering, ein Gesundheitsangebot anzunehmen. Entsprechend setzen immer mehr Unternehmen auf diese Leistung und versprechen sich positive Auswirkungen auf die Mitarbeiterzufriedenheit, die Produktivität und die Attraktivität des Arbeitgebers.

# 50%

Mobile Massagen einfach mal zwischendurch: Das ist einfacher, als man denkt. Ob im Rahmen eines Gesundheitstages, einer ganzen Gesundheitswoche oder als regelmäßiges Angebot – eine Entspannungspause im Umfeld der betrieblichen Gesundheitsförderung ist inzwischen ohne großen organisatorischen Aufwand möglich.



Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin!  
Infos zum „Gesundheitstag Stressvermeidung“ unter <https://gesund.to/xc2v>

## Das sind die Massage-Angebote:

- Durchführung mit niedriger bis hoher Intensität, je nach Wunsch
- Als Event etwa im Rahmen eines Gesundheitstages kombiniert mit anderen Angeboten wie ein BackCheck zur Rückengesundheit
- Als regelmäßiges Angebot
- Kurzanamnese vor Beginn der Massage
- Fokus auf den Schulter- und Nackenbereich
- Verwendung von Massageölen und Entspannungsmusik bei Bedarf

Angeboten werden zwei Varianten:

### Variante A: Mobiler Massagstuhl

Diese Variante eignet sich für mobile Massagen im angekleideten Zustand und ist vor allem zu empfehlen für den Einsatz auf offenen, nicht blickgeschützten Flächen. So ist der Massagstuhl auch sehr gut für die Nutzung im Lager oder in Produktionsumgebungen geeignet. In der Regel kommen die mobilen Massagestühle auf Events oder im Kontext von Gesundheitstagen zum Einsatz. Primär werden der Schulter- und der Nackenbereich massiert. Typische Dauer pro Massageeinheit: ca. 10 – 15 Min.

### Variante B: Mobile Massageliege

Mobile Massageliegen kommen vorzugsweise bei regelmäßigen Massagen zum Einsatz, da die Masseurin so besser am Körper arbeiten können. Der Fokus der Massagen liegt meist auf der Behandlung typischer und sich aus der Tätigkeit am Schreibtisch ergebender Krankheitsbilder (z. B. steifer Nacken, Schmerzen im unteren Rücken). Primär werden Oberkörper und Rücken sowie der Schulter- und Nackenbereich massiert.

Typische Dauer pro Massageeinheit: ca. 20–30 Min.

Die mobile Massage wird durch zertifizierte Gesundheitscoaches des B·A·D-Kooperationspartners Wellnow durchgeführt. Unsere Anforderungen bezüglich der fachlichen Qualifikation sind hoch: Staatlich geprüfte Physiotherapeuten, staatlich geprüfte Masseurin und medizinische Bademeister, staatlich anerkannte Heilpraktiker, zertifizierte Massagetherapeuten kommen zum Einsatz. Bei Events mit einer hohen Teilnehmerzahl arbeiten mehrere Therapeutinnen und Therapeuten gleichzeitig.

### Ablauf

- Buchung der Einheiten über ein Online-Buchungssystem
- Durchführung während der Arbeitszeit
- Durchführung unkompliziert in Alltagskleidung
- Im Idealfall Massage in separatem Raum (ca. 10 qm)
- Equipment wird gestellt

Im Idealfall haben Unternehmen einen Partner wie B·A·D an ihrer Seite, der sie berät und auch für die Qualität des Angebotes garantiert. B·A·D kooperiert mit Wellnow, einem Anbieter, der deutschlandweit mit zertifizierten Gesundheitscoaches in die Unternehmen geht. Die Organisation ist unkompliziert und sowohl für kleinere wie größere Unternehmen mit mehreren Standorten möglich.

### Was bewirken Massagen?

- Stress-Symptome werden abgebaut und Rückenbeschwerden verringert.
- Das Immunsystem und damit körpereigene Reserven werden gestärkt.
- Die psychische und physische Belastbarkeit wird erhöht. 

Erhalten Sie hier Informationen zu Entspannungsmethoden

<https://gesund.to/lw3la>



# Ohne Kontrolle: Führung im Spiegel der Zeit

Digitalisierung, sozialer und demografischer Wandel stellen Wirtschaft und Gesellschaft gleichermaßen auf den Kopf. Wie sich Unternehmen auf eine veränderte Zukunft vorbereiten können, dazu gab die B·A·D-Expertentagung „Die Zukunft provozieren. Den Wandel gestalten – Herausforderungen, Irrtümer, Chancen“ im Dezember in Hagen verschiedene Denkanstöße.

Was wollen heutige Berufsstarter? Diese Frage beschäftigt viele Arbeitgeber – in Zeiten des Fachkräftemangels kommt ihr eine besondere Bedeutung zu. Philipp Riederle hat darauf die passenden Antworten: Der 25-jährige Digital-experte und „Deutschlands jüngster Unternehmensberater“ weiß, wie seine Generation tickt. „Digital Natives funktionieren weder über Druck, Zwang oder Dienstanweisung“, sagt er selbstbewusst. Geld und Status seien kaum noch ausschlaggebende Faktoren bei der Berufs- und Unternehmensentscheidung. Vielmehr komme es auf sinnvolle Tätigkeiten, Selbstverwirklichung und die richtige Mischung von Arbeitsumfeld, Struktur, Kollegen und Unternehmensklima an. Die vielfach beschworene digitale Transformation stelle für diese Generation keine echte Veränderung dar, denn sie sei mit Internet und Smartphone aufgewachsen, nutze diese daher ganz selbstverständlich.

## Prozessbeschleuniger Digitalisierung

In dieselbe Richtung gehen auch die Überlegungen von Visionär Karl-Heinz Land. In seiner Keynote „Erde 5.0 – die Zukunft provozieren“ beschreibt er die digitale Revolution, die allerdings um ein Vielfaches schneller sei als die biologische. „Amazon, Apple, Google oder Facebook waren vor zehn oder 15 Jahren bedeutungslose Unternehmen. Heute sind sie diejenigen mit den höchsten Börsenwerten.“ Die wichtigste Anforderung an Unternehmen ist seiner Ansicht nach die Geschwindigkeit. Früher konnte man bis zu 25 Jahre mit dem gleichen Produkt Umsätze machen, mittlerweile dauert es in manchen Branchen nur Monate bis zur nächsten Produktgeneration. Damit ändern sich natürlich auch Kundenansprüche. Betriebe, die hier nicht in der Lage sind, flexibel zu reagieren, verschwinden vom Markt, so sein Fazit.

Wie man unternehmerische Herausforderungen kreativ lösen kann und wie aus Mitarbeitenden Markenbotschafter fürs Unternehmen werden, das diskutierten die Teilnehmenden der Veranstaltung in Workshops und Gesprächsrunden. 



Interview mit Philipp Riederle:  
„Generation Y – Wandel ist  
die neue Konstante“

<https://gesund.to/bjbn8>



# Altersgemischte Teams managen

Professor Florian Kunze leitet den Lehrstuhl für Organisational Studies am Fachbereich für Politik- und Verwaltungswissenschaften an der Universität Konstanz. Neue Forschungsansätze zum Thema „Generationen erfolgreich führen“ waren Inhalt seines Vortrags auf der Expertentagung. Im Interview erläutert er, warum aktives Demografiemanagement eine wichtige Aufgabe für Unternehmen darstellt.



## ❓ Welche Bedeutung hat das Thema Generationenmanagement?

❗ **Prof. Florian Kunze:** Personalmanager schenken der Zusammenarbeit zwischen den Generationen bisher noch nicht genug Beachtung. Doch Generationenmanagement rückt immer mehr in den Fokus. Es betrifft Organisationen, Unternehmen, Teams, Führungskräfte. Zwei Aspekte sind für mich bei diesem Thema relevant. Das eine ist der demografische Wandel: Wir als Gesellschaft und Individuen werden immer älter. Gleiches gilt natürlich auch für Belegschaften.

Eine weitere Perspektive ist die kollektive: Was passiert, wenn verschiedene Altersgruppen aufeinander treffen? Das gab es zwar schon immer. Heute haben wir das aber in sehr konzentrierter Form, häufig treffen bis zu fünf Generationen am Arbeitsplatz aufeinander.

## ❓ Gestaltet sich Führung von Jüngeren denn anders als die von Älteren? Sie verfolgen doch letztendlich beide die gleichen Motive, um im Unternehmen erfolgreich zu sein.

❗ **Prof. Florian Kunze:** Zunächst einmal gibt es eine grundsätzlich altersunabhängige wirksame Führung: Darunter fallen Wertschätzung oder auf jemanden individuell einzugehen. Doch es gibt eben auch Unterschiede. Beispielsweise hat man in verschiedenen Lebensphasen verschiedene Motive: Jüngere haben eine offene Lebensperspektive, sind sich der Endlichkeit nicht so bewusst. Das führt dazu, dass sie viel in Ziele investieren wie Ausbildung und Karriere. Bei 55- oder 60-Jährigen ist das anders. Die Lebensperspektive, aber auch die Arbeitslebensperspektive ist eine ganz andere. Diese Gruppe muss ich anders ansprechen, aber auch ihnen muss ich Entwicklungsziele aufzeigen. Hier ist Führung dann in der Tat gefordert, zu differenzieren.

## ❓ Mitarbeiter fühlen sich jünger, wenn sie eine sinnvolle Aufgabe im Unternehmen haben. Das haben Sie in einer Umfrage herausgefunden.

❗ **Prof. Florian Kunze:** Jeder Mitarbeiter, ganz unabhängig vom Alter, möchte gern etwas Sinnvolles tun und daraus auch seine Motivation ziehen. Das betrifft nicht nur die Generation Y, die dies gern als Treiber nimmt. Wir sehen in unseren wissenschaftlichen Befragungen, dass insbesondere chronologisch ältere Mitarbeiter sich subjektiv deutlich jünger fühlen, wenn sie ihre Arbeit als sinnhaft wahrnehmen. Dies macht sich ebenfalls in ihrem Verhalten bemerkbar: Sie sind dann motivierter, produktiver und damit auch länger im Erwerbsleben dabei. Die zentrale Botschaft lautet also: Auf Sinnhaftigkeit setzen und sie kommunizieren. Das ist generationenunabhängig sinnvoll.

Des Weiteren spielt das direkte Arbeitsumfeld eine entscheidende Rolle. Es wirkt sich positiv aus, wenn ich Unterstützung bekomme durch Kollegen oder Führungskräfte.

## ❓ Macht es Sinn, nur jüngere Mitarbeiter einzustellen?

❗ **Prof. Florian Kunze:** Ich denke, dass es einen guten Mix der Generationen braucht, gerade in Zeiten mit vielen Veränderungen. Sicherlich benötigen wir junge Menschen mit frischen Ideen; aber wir benötigen für die Stabilität Ruhe und Stressresistenz. Das sieht man bei erfahrenen Mitarbeitern sehr stark. Hier die richtige Mischung zu finden, das zeichnet erfolgreiche Unternehmen aus. 📌

👉 „Die Digitalisierung fordert von Unternehmen ein radikales Umdenken“, sagt Karl-Heinz Land.

👉 „Jede Generation muss dauerhaft im Erfindungsmodus sein, um zukunftsfähig zu bleiben“, davon ist Philipp Riederle überzeugt.



Lenze

Antriebskraft:

**Lenze** setzt in Bewegung





**Lenzianer** – so bezeichnen sich bei der Firma Lenze rund 1.700 Menschen allein in Deutschland und 4.000 in aller Welt. Sie alle arbeiten daran, dass Maschinen und Anlagen laufen. Alles, was angetrieben, gesteuert oder bewegt wird, funktioniert mit Antriebs- und Automatisierungstechnik – eine Aufgabe, der sich das Unternehmen seit über 70 Jahren widmet. B·A·D betreut Lenze arbeitsmedizinisch und sicherheitstechnisch. Das inForm-Redaktionsteam besuchte für unsere Reportage das Lenze-Werk in Hameln. Sicherheit und Gesundheit haben dort einen hohen Stellenwert, und das vorbildliche Gesundheitsmanagement setzt auch die Lenzianer in Bewegung.

Wenn am Flughafen der Koffer über das Transportband zum Fluggast geschickt wird, kann es sein, dass ein Lenze-Antrieb das Band in Bewegung setzt. Unsere täglichen Briefe und Pakete sind mit hoher Wahrscheinlichkeit schon einmal mit einer Lenze-Fördertechnik ins Verteilerzentrum geschickt worden. Neben Motoren braucht die Industrie Antriebe, Steuerungen und die passende Software. Sie benötigt Frequenzumrichter, damit die gleichförmige Wechselspannung, die das örtliche Stromnetz bietet, in eine veränderbare Wechselspannung umgewandelt wird.

#### Oberste Priorität: Sicherheit und Gesundheit

„Unser i500 ist ein Frequenzumrichter. Er steuert Elektromotoren hinsichtlich Geschwindigkeit und Drehmoment – zum Beispiel in Schweißrobotern der Autoindustrie oder an den Förderbändern in Flughäfen. In Groß Berkel bei Hameln werden unter anderem die Frequenzumrichter zusammenmontiert.“ Simon Hoppe, Schichtleiter in der Montage, ist ein echter Lenzianer. Stolz präsentiert er seinen Arbeitsbereich. „Sicherheit und Gesundheit sind hier besonders wichtig, daher sind auch Arbeitsplätze höhenverstellbar eingerichtet“, berichtet Hoppe weiter. „Wir treffen zum Beispiel alle Vorkehrungen gegen elektrostatische Entladungen. Bei den empfindlichen Bauteilen, mit denen die Platinen dieses Umrichters bestückt sind, können sich bei Berührung hohe Spannungen von mehreren tausend Volt entladen und das Gerät schädigen oder gar zum Ausfall bringen. Sicherheitsschuhe, Kittel und Messgeräte helfen, die Bauteile vor elektrostatischen Entladungen zu schützen.“

Heinz-Hermann Grotum, B·A·D-Fachkraft für Arbeitssicherheit, unterstützt Lenze bei der Umsetzung der Vorgaben im Arbeitsschutz. Er ist seit fast drei Jahren dabei – an vier Arbeitstagen in der Woche. Er kennt das Unternehmen und seine Menschen sowie die Gefahren an den Arbeitsplätzen und sorgt gemeinsam mit dem Team von EHS (Environment, Health & Safety, also Umweltschutz, Gesundheit und Sicherheit) dafür, dass alle Arbeitsplätze sicher sind. So führt er neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung Lärmmessungen durch, schaut genau auf die jeweiligen Arbeitsplätze wie Lager, Gabelstapler oder Verpackung, gibt Tipps für ergonomisch gestaltete Arbeitsumgebungen und realisiert sicherheitstechnische Unterweisungen. Roboter sind auch bei Lenze im Einsatz. Sie arbeiten in festen abgesicherten Arbeitsumgebungen. Für diese Bereiche sind eigene Gefährdungsbeurteilungen notwendig.

#### Arbeitsmedizin

Dr. Stefan Gansweid, Arbeitsmediziner vom B·A·D-Gesundheitszentrum Bielefeld, ist gemeinsam mit Heinz-Hermann Grotum an zwei Tagen pro Woche bei Lenze und ebenfalls im Team EHS. Seine Aufgaben sind die arbeitsmedizinischen Vorsorgen und Arbeitsplatzbegehungen, die er mit den Mitarbeitenden und Führungskräften durchführt. Einen großen Part spielt außerdem die Beratung des Unternehmens in organisatorischen und fachlichen Fragen zum Thema Gesundheitsschutz. Er und Grotum beraten auch zum Thema Schichtarbeit oder erläutern den sicheren Umgang mit Gefahrstoffen. Dr. Gansweid führt u. a. auch Gripeschutzimpfungen durch.





### Das Unternehmen



Zu der Unternehmensgruppe Lenze gehören Vertriebsgesellschaften, Entwicklungs- und Produktionswerke sowie Logistikzentren in mehr als 60 Ländern in Europa, Asien und den USA. Rund 4.000 Mitarbeitende beschäftigt das Unternehmen weltweit. Produziert werden Getriebe und Getriebemotoren, Frequenzumrichter, Servomotoren und -umrichter, Industrie-PCs, Steuerungen, Visualisierungssysteme bis hin zu kompletten Automatisierungssystemen inkl. Software und Engineering Tools. Lenzes Geschäftsmodell im Zeitalter von Industrie 4.0 ist es, die Smart Factory zu befähigen. Dazu zählt auch, dass das Unternehmen Maschinenbauer berät.

Die Bedeutung der Software im Maschinenbau steigt. Das Unternehmen kann für jede Maschinenaufgabe die passenden Produkte liefern und bietet zudem Services für die Digitalisierung in Bereichen wie dem Big-Data-Management, Cloud- oder Mobile-Lösungen sowie Software im Kontext des Internet of Things (IoT).

Der Gründer Hans Lenze übernahm 1947 die Inland-Handelsgesellschaft Stahlkontor Weser GmbH – der Ursprung der heutigen Lenze-Gruppe.

1990 gründet Elisabeth Belling, Tochter der Eheleute Lenze, mit ihrem Privatvermögen die heutige „Hans und Clara Lenze Stiftung“ zur Förderung junger begabter Menschen in Wissenschaft, Forschung und Bildung. Mehr als 50 Stipendiaten konnten bisher ihre angestrebten Weiterbildungsmaßnahmen erfolgreich abschließen und ihre Potenziale in verschiedensten Fachgebieten und Wirkungsorten einbringen. Noch heute versteht sich Lenze als Familienunternehmen, agiert aber als Societas Europaea (SE), eine europäische Aktiengesellschaft.

„Eine große Rolle spielt bei Lenze die reisemedizinische Beratung“, berichtet Dr. Gansweid. Denn Lenze agiert international, ist in über 60 Ländern weltweit vertreten. Im Fall einer berufsbedingten Reise ist nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) eine Beratung und unter Umständen auch eine umfängliche medizinische Untersuchung erforderlich. Diese ist bei Tätigkeiten in den Tropen und Subtropen sowie bei dienstlichen Aufenthalten in Ländern mit besonderen klimatischen Belastungen und Infektionsgefährdungen sogar verpflichtend vorgeschrieben. Als Leitlinie gilt hierbei die arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem DGUV-Grundsatz G35. Positiv hebt er hervor: „Lenze ist bei International SOS. Über eine Hotline können sich Mitarbeitende über Gefahren, die im Ausland passieren können, vorab informieren und Ansprechpartner vor Ort finden.“

links: Hoch konzentriert scannt Alexander Bobraschow die Werkstücke.

rechts: Schichtleiter Simon Hoppe





## KoBots – Forschungsprojekt „Kollaborierende Roboter“

Ganz vorsichtig hebt der Kuka-Roboter einen Werkstückträger hoch und schiebt ihn in die Prüfanlage, wartet, hebt ihn ganz sanft wieder an, zieht ihn aus dem Kasten, setzt ihn ebenso sanft auf ein Laufband. Das alles geschieht ohne Unterbrechung, wieder und wieder, jeden Tag. Für Menschen wäre diese Tätigkeit vor allem eintönig, und auch das Heben, Einsetzen, Absetzen körperlich sehr anstrengend. Mehrere Roboter arbeiten bei Lenze und übernehmen all die mühsamen Aufgaben, die die Mitarbeitenden entlasten. Lenze geht sogar einen Schritt weiter: Mensch und Maschine zusammen an einem Arbeitsplatz.

### Hand in Hand mit der Maschine

Automatisierung und das Zusammenarbeiten mit Robotern ist für Lenze wie für viele Unternehmen hochaktuell. Zusammen mit dem Bundesforschungsministerium hat Lenze ein dreijähriges Forschungsprojekt zum Thema KoBots – „Kollaborierende Roboter“ abgeschlossen. Hier arbeiten Mensch und Maschine Hand in Hand. Was man sofort bemerkt: Diese Roboter arbeiten langsamer als z. B. der Kuka-Roboter, der die Bauteile zum Prüfen bewegt. Dafür lassen sie sich einfacher programmieren und sind schnell einsetzbar. Die KoBots stehen ohne die sogenannte Schutzzeinhäusung im Raum – meist eine Art Käfig, in die Menschen nicht im laufenden Betrieb hinein dürfen. Oft sieht man nur einen beweglichen Arm. Sie sind mit Bewegungssensoren ausgestattet, die dafür sorgen, dass die Maschine sofort stoppt, sobald der Mensch unbeabsichtigt in den Arbeitsablauf gerät. Ganz wichtig: Mensch und Maschine können parallel arbeiten. Das trifft z. B. auf viele Alleinarbeitsplätze zu. Und der Trend ist klar: Viele gefährliche und monotone Aufgaben werden zukünftig durch Roboter ersetzt, sodass Verletzungen durch Dauerbelastungen oder Unfälle vermieden werden. Lenze plant, die KoBots in Serie einzusetzen.



oben: Klassischer Roboter, der in einer geschützten Arbeitsumgebung ohne Menschen arbeitet

unten: „Kollaborierender Roboter“  
Fotos: Lenze



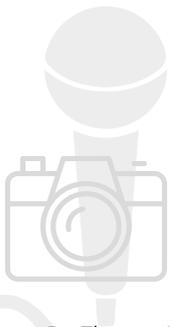
## Gesundheitsmanagement auf hohem Niveau

### Interview mit Dr. Thomas Keller, Leiter EHS

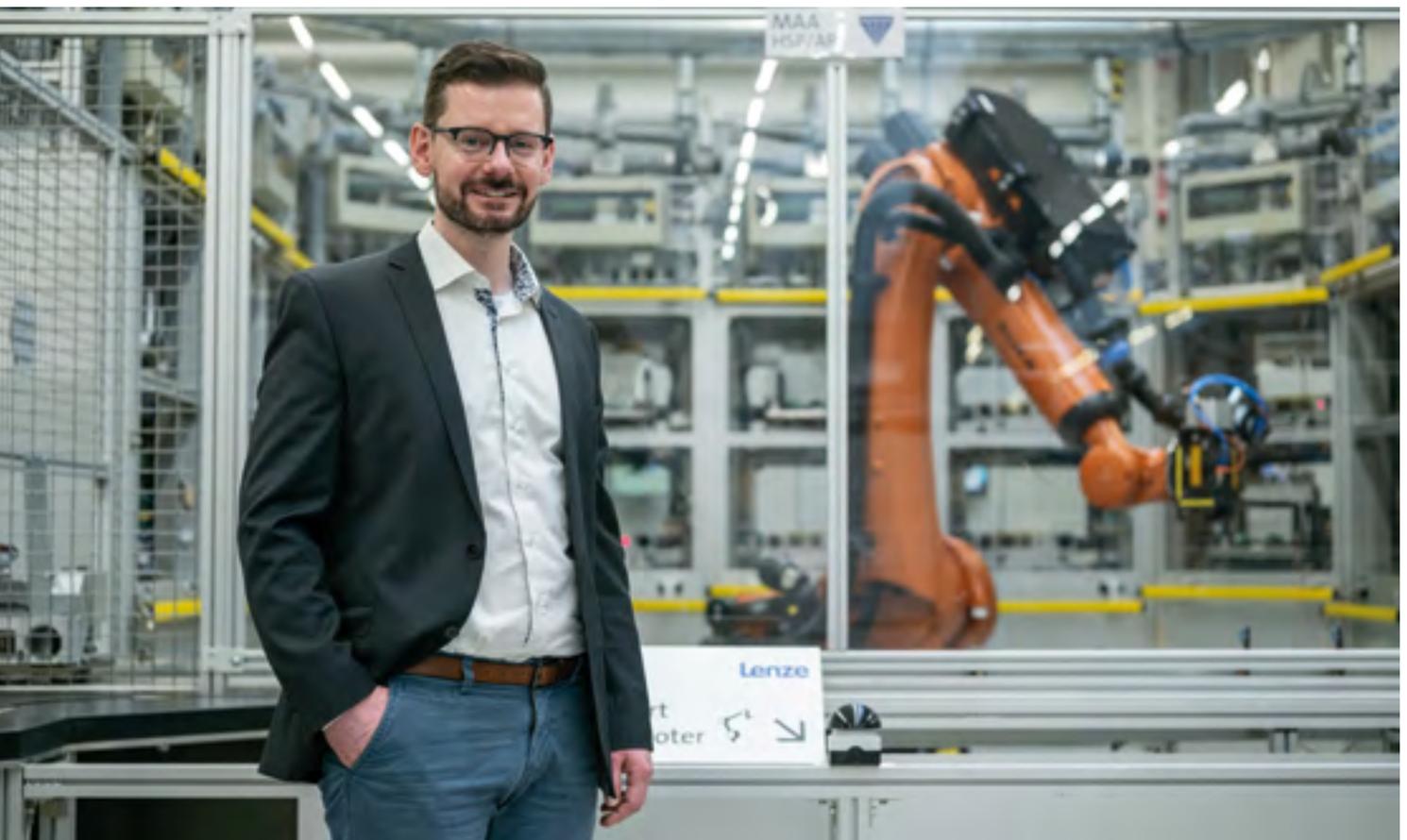
Das Unternehmen Lenze ist 2019 mit dem begehrten Corporate Health Award (CHA) ausgezeichnet worden. Die Auszeichnung steht für exzellentes Betriebliches Gesundheitsmanagement und wurde 2009 vom Forschungsinstitut EuPD Research und dem Handelsblatt initiiert. Lenze hat – wie viele Unternehmen – erkannt, dass es für die Positionierung im Markt immer wichtiger wird, strategische Ziele zu definieren, die die soziale Nachhaltigkeit in den Fokus stellen. Im Klartext: Die Menschen sind unser höchstes Gut. Die Abteilung EHS unter der Leitung von Dr. Thomas Keller hat ein umfangreiches Gesundheitsmanagement für die Mitarbeitenden ausgearbeitet.

### Was tun Sie im Rahmen Ihres BGM, damit Ihre Mitarbeitenden gesund und fit bleiben?

Neben zahlreichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen wie Firmenläufen oder Gesundheitstagen an den verschiedenen Standorten haben wir ganz unterschiedliche Sportgruppen, etwa ein Drachenbootteam und je eine Ruder- und Volleyball-Betriebssportgruppe und sogar eine Dart-Sportgruppe – Bewegung als Ausgleich zur Arbeit. Zu unserem Gesundheitsmanagement gehören auch die arbeitsmedizinische Vorsorge, Schutzimpfungen, eine psychosoziale Beratung, ergonomische Checks und eine orthopädische Fußvermessung, weil ja gerade in der Produktion die Belastung der Füße stärker ist. Wir haben aber auch ein umfangreiches Programm zur Entwicklung von Führungskräften und ein Azubiprogramm.



Dr. Thomas Keller,  
Leiter der Abteilung  
EHS bei Lenze





Heinz-Hermann Grotum (r.), B·A·D-Fachkraft für Arbeitssicherheit, bei einer Lärmmessung mit dem Lenzianer Georg Schelm



### Welche Aspekte Ihres Gesundheitsmanagements sind beim Corporate Health Award besonders gelobt worden?

Beim CHA ist unser Betriebliches Eingliederungsmanagement besonders hervorgehoben worden. Wir haben eine umfangreiche Betriebsvereinbarung und gut geschulte BEM-Beraterinnen und -Berater. Auch unser 13-monatiges Führungskräfteprogramm sticht hervor: Es lehnt sich an am Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (BIP). Das ist ein psychologisches Testverfahren, das berufsrelevante Persönlichkeitsmerkmale systematisch erfasst. Das BIP kann in verschiedenen Kontexten angewendet werden, etwa in Coachingmaßnahmen, Personalentwicklungsmaßnahmen, Auswahlprozessen oder zur persönlichen Standortbestimmung.

### Wie gehen Sie mit den Themen Fachkräftemangel und demografischer Wandel um?

Zum einen ist uns der Erhalt der Gesundheit wichtig, hier greift unser Gesundheitsmanagement. Zum anderen entwickeln wir unsere Fach- und Führungskräfte beruflich weiter. Ein gutes Betriebsklima, das wir definitiv haben, trägt auch dazu bei. Die Mitarbeitenden sind durchschnittlich 20 Jahre bei Lenze beschäftigt. Mit vielen unserer Kolleginnen und Kollegen durften wir sogar schon ihre 40-jährige oder 50-jährige Betriebszugehörigkeit feiern. Auch dies steht für eine intakte Unternehmenskultur mit zufriedenen Mitarbeitern, die sich kontinuierlich weiterentwickeln. Über Zertifizierungen versuchen wir darüber hinaus, unsere Attraktivität als Arbeitgeber zu steigern. Zum wiederholten Mal haben wir die Auszeichnungen „Top Employer Deutschland“ und „Top Employer Ingenieure“ vom unabhängigen Top Employers Institute erhalten. Auch unsere Ausbildung ist mehrfach mit dem „Best Place to Learn“ ausgezeichnet worden. Darauf sind wir besonders stolz.

### Wie unterstützt Sie B·A·D darin, die gesundheits- und sicherheitstechnischen Herausforderungen zu meistern?

Wir schätzen B·A·D aufgrund der Fachexpertise. B·A·D ist wie ein großes Netzwerk, von dem wir profitieren. Wir erleben die Zusammenarbeit als sehr zuverlässig und flexibel. Das hat sich gerade vor Weihnachten bewährt – wo es darum ging, spontan geplante Termine umzusetzen. Auch bekommen wir viele gute Vorschläge von Ihnen, wie wir uns weiterentwickeln können.

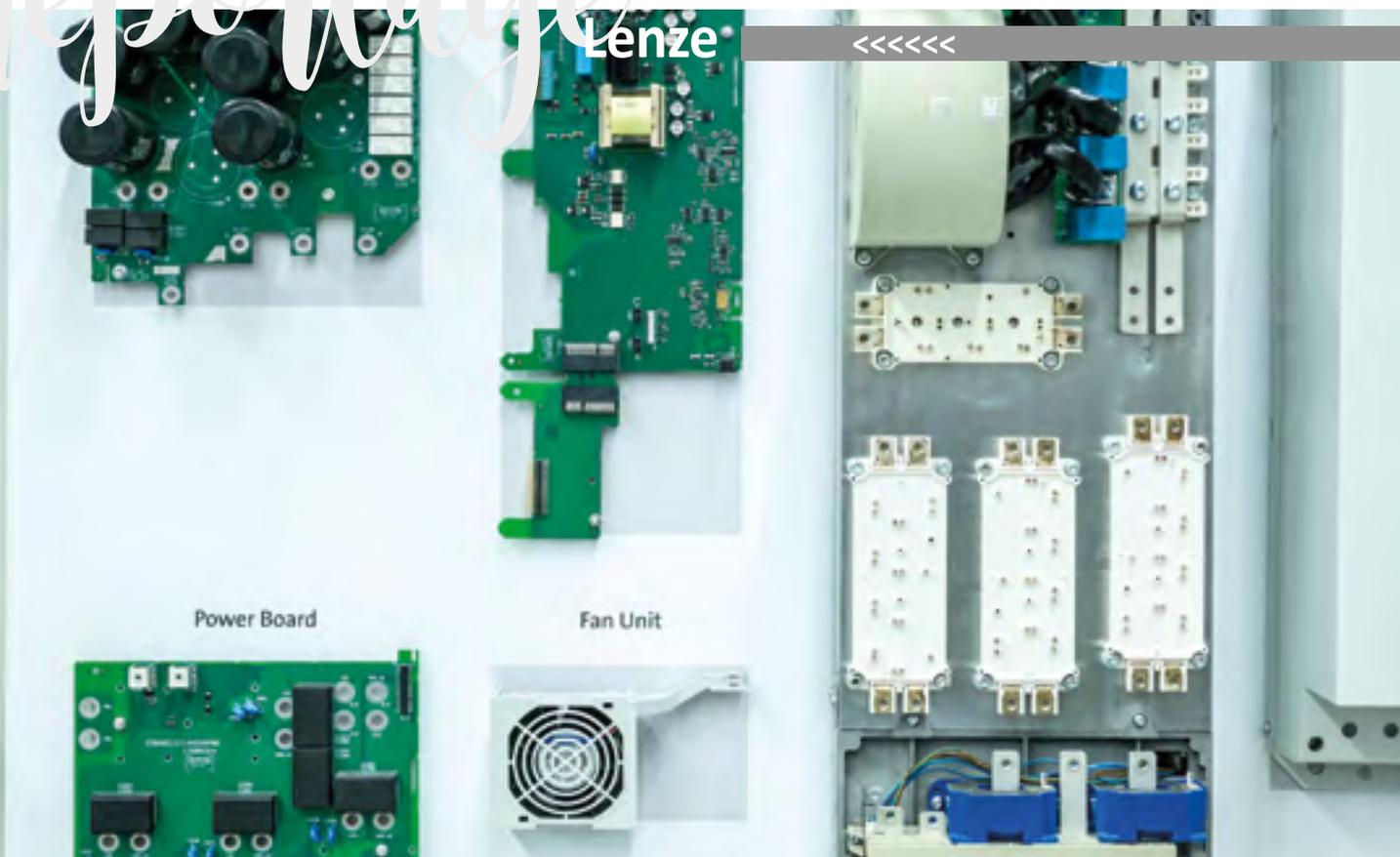
Dr. Gansweid bringt aufgrund seiner Erfahrungen Ideen mit ein, was wir besser machen können. So haben wir mit ihm das Konzept für eine Vorsorgekartei ausgearbeitet, um unsere Vorsorgeuntersuchungen besser zu organisieren. Er und Herr Grotum sind für uns jederzeit in allen Fragen rund um Arbeitssicherheit und Gesundheit ansprechbar.

### Welchen Stellenwert hat das Thema



B·A·D unterstützt Sie vor und nach Auslandsreisen

<https://gesund.to/15n2q>



## Welchen Stellenwert hat das Thema Sicherheit, gerade weil Sie hier unter anderem mit Maschinen umgehen?

Sicherheit und Gesundheit haben bei uns oberste Priorität. Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung stellen wir sicher, dass alle Arbeitsplätze den gesetzlichen Anforderungen entsprechen. Um Gefahren bei der direkten Zusammenarbeit von Maschinen und Beschäftigten zu reduzieren, kommen zahlreiche Sicherheitsvorkehrungen zum Einsatz, etwa Sensoren oder Kameras. So nehmen Maschinen Menschen in ihrem Umfeld wahr. Die Gesundheit der Beschäftigten an ihren Arbeitsplätzen wird durch die Roboter aber auch unterstützt. Beispielsweise werden besonders unergonomische Tätigkeiten vom Roboter übernommen, also auch monotone Tätigkeiten, Überkopfarbeit oder Rücken-Skelettbelastende Tätigkeiten. 

## Mechatronic Competence Campus (MCC)

Am Standort Extertal sollen insgesamt 30.000 Quadratmeter für Entwicklung, Fertigung, Service und Lager zur Verfügung stehen. Im Endausbau werden dort rund 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt sein. Ein zentrales Element dieses Entwicklungsstandorts ist das Technikum. Produktmanager, die engen Kontakt zum Vertrieb haben und die die Kundenanforderungen kennen, kommen mit dem Entwicklungsteam, den Servicemitarbeitern und Kollegen aus dem Bereich Operations zusammen.

Unter anderem können Kunden hier mit einbezogen werden und spezifische Entwicklungen begleiten sowie live erleben. Der MCC ist für Lenze ein entscheidender Schritt, um Innovationen zu fördern, die Ergebnisse des Innovationsprozesses zu verbessern und die Time-to-Market zu verkürzen.

In agilen interdisziplinären Teams werden die Mitarbeitenden künftig auf zahlreichen offenen Flächen zusammenarbeiten und für ihre weltweiten Kunden die besten mechatronischen Lösungen und Services erarbeiten.



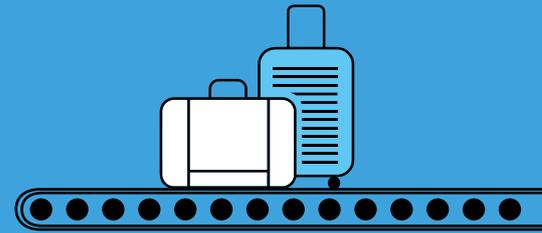
Weiterführende Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement unter:

<https://gesund.to/p060n>

# Zahlen: Förderbänder

## 92 Kilometer

lang ist das Förderbandsystem am International Airport Dubai und somit eins der längsten.

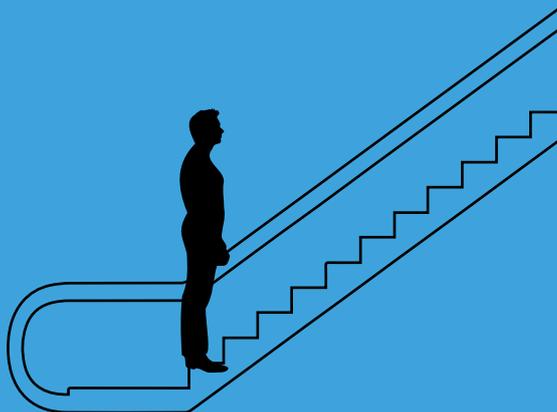
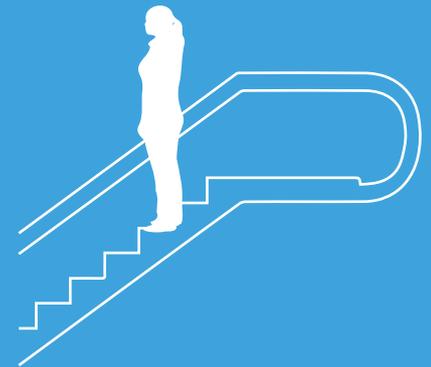


## Das längste Förderband

mit 98 Kilometern ist in der nordwestafrikanischen Westsahara in Betrieb und verbindet die Phosphatmine Bou Craa mit dem Atlantik.

## Am 16. Januar 1893

wurde die erste nach bis heute gültigem Prinzip gebaute Rolltreppe in New York in Betrieb genommen. Dem Erfinder George A. Wheeler gelang die entscheidende Konstruktion.



## 137 Meter

misst die längste durchgehende Rolltreppe der Welt. Sie führt im russischen St. Petersburg an der Admiralteiskaja-Station 86 Meter unter die Erde.

## 1.500 Tonnen Kalksandstein

pro Stunde transportiert das längste Luftförderband der Welt in Brasilien über Bäume, Hügel und Straßen hinweg.



# Hygiene

## Fürs Leben gezeichnet

Teufelskopf, Anker, Blumen oder der Name der Liebsten – lange waren Tattoos Merkmal für Randgruppen. Das hat sich radikal geändert: Längst ist der tätowierte Körper in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Für viele Menschen sind die Zeichnungen Körperkunst und Ausdruck ihres Lebensgefühls.



Rund neun Prozent der Bundesbürger sind laut Schätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) tätowiert. Insbesondere bei jungen Menschen erfreuen sich Tätowierungen großer Beliebtheit: Unter den 16- bis 29-Jährigen lässt sich durchschnittlich jeder vierte Schriftzeichen, Ornamente oder Porträts in die Haut stechen; über alle Altersgruppen hinweg ist es laut einer Studie der Universität Leipzig jeder fünfte Deutsche.

Angesichts der hohen Nachfrage schießen Tattoo-Studios wie Pilze aus dem Boden. Die Voraussetzungen, die man mitbringen muss, sind überschaubar. Um die Farbe unter die Haut zu bringen, bedarf es weder einer Ausbildung noch eines Studiums. Wer von dem Job leben will, braucht nur einen Gewerbeschein und eine Nadel. Und dann heißt es: Learning by Doing.

Die Entscheidung für ein Tattoo will gut überlegt sein. Das gilt zum einen für die Wahl des Studios, aber auch die gesundheitlichen Aspekte sollten mit in Betracht gezogen werden.

Hiltrud Jacoby-Schmidt, Hygienefachkraft B.A.D., Dr.med. Lea Lavi, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten sowie David Lehmann, Künstler und Tätowierer, geben darüber Auskunft.

### Hiltrud Jacoby-Schmidt zu Fragen der Hygiene

**?** Gibt es einheitliche Hygienevorschriften für Tätowierstudios?

**!** **Hiltrud Jacoby-Schmidt:** Beim Tätowieren werden Haut und Schleimhaut verletzt. Somit ist mit einer erhöhten Infektionsgefahr durch Blut übertragbare Krankheiten zu rechnen. Um dem vorzubeugen und Infektionen frühzeitig zu erkennen und zu verhindern, dass sie sich verbreiten, unterliegt die Arbeit des Tätowierers dem Infektionsschutz-

gesetzt. Es schreibt vor, dass Gesundheitsämter Einrichtungen und Gewerbe, bei denen durch Tätigkeiten am Menschen über Blut Krankheitserreger übertragen werden können, infektionshygienisch überwachen dürfen. Der Arbeitskreis „Krankenhaus- & Praxishygiene“ der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften) hat 2010 eine Leitlinie zu Anforderungen beim Tätowieren herausgegeben.

### ❓ Woran erkenne ich ein gutes Studio?

📌 **Hiltrud Jacoby-Schmidt:** Interessierte haben die Qual der Wahl und sind oftmals unsicher, nach welchen Kriterien sie ein Studio aussuchen sollen. Es gibt keine einheitliche, rechtlich verbindliche Regelung für die Ausbildung als Tätowierer.

Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) rät daher, Tätowierungen von einer qualifizierten Person mit guten Referenzen durchführen zu lassen. Wichtig ist, dass die Hygieneanforderungen der oben genannten Leitlinie eingehalten werden. Wer sie vorab liest, kann im Gespräch mit dem Tätowierer klären, ob sie bekannt sind und vor allem umgesetzt werden.

Da das „Stechen“ des Motivs gesundheitliche Risiken mit sich trägt, stehen die Anforderungen an Hygiene besonders im Fokus: So muss zum Beispiel der Arbeitsplatz desinfizierend gereinigt sein. Das Personal muss Händedesinfektionsmittel verwenden und sollte einen gepflegten Eindruck machen.

Geräte und Instrumente wie Nadeln, Papierhandtücher, Rasierer und Tupfer für Hautverletzungen sollten unbedingt nur als Einmalmaterial verwendet werden, um Infektionen wie Hepatitis B, C oder HIV weitgehend zu vermeiden. Kommen nicht ausschließlich Einwegmaterialien zum Einsatz, braucht ein Studio Geräte und Ausstattungen, um Reinigung, Desinfektion und Sterilisation durchführen zu können.

Eine ausführliche Beratung in einem Vorgespräch ist unerlässlich, um Kunden über Risiken, Allergien, Komplikationen und die anschließende Wundversorgung und -pflege zu informieren. Ein seriöser Tätowierer tätowiert nicht sofort beim ersten Besuch, sondern erst nach einem ausführlichen Beratungsgespräch, in dem auch über die verwendeten Farbstoffe gesprochen wird. Die Farben müssen zwingend bestimmten Vorschriften entsprechen.



Die in 2009 in Kraft getretene Tätowiermittelverordnung (TätoV) untersagt die Verwendung von Farbstoffen, deren gesundheitliche Unbedenklichkeit zweifelhaft ist. Darunter fallen unter anderem Azo-Farbstoffe und Para-Phenylendiamin (PPd).

### Dr. Lea Lavi über gesundheitliche Risiken

#### ❓ Wie sehen die Gesundheitsrisiken bei Tätowierungen aus?

📌 **Lea Lavi:** Langzeitwirkungen sind bisher noch nicht ausreichend erforscht. Die bekannten Risiken sind im Wesentlichen Infektionen sowie allergische Reaktionen auf die Inhaltsstoffe. Eine bereits bestehende chronische Krankheit wie Psoriasis, besser bekannt als Schuppenflechte, oder eine Knötchenflechte (Lichen ruber) können durch das Tattoo an der Stelle aktiviert werden. Ebenfalls kann es an der Stelle des Tattoos zu einer Sarkoidose, einer Bindegewebserkrankung, kommen.

#### ❓ Ist die Farbe ein Risiko?

##### Und wie sieht es mit der Stichtiefe aus?

📌 **Lea Lavi:** Allergische Reaktionen auf die Tinte äußern sich in Schwellung, Nässen oder Jucken. Das ist ein schwerwiegendes Problem, da die Farbe ja nicht mehr entfernt werden kann. Die Behandlung erfolgt mithilfe von Cortisoncremes.

Für die Ewigkeit...

Tattoo

➤ Führt dies nicht zum gewünschten Erfolg, muss das Tattoo chirurgisch oder mit einer Dermabrasion entfernt werden. Insbesondere rote Tinte ist für die Entwicklung von Allergien bekannt. Welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, ist noch nicht hinreichend geklärt. Das können sowohl die Farbpigmente sein als auch Metalle wie zum Beispiel Nickel. Ist der Stich sehr tief, können Narben folgen; das erschwert eine spätere Entfernung.

❗ **Sind Tattoos ein Risiko für die Hautkrebsfrüherkennung? Veränderungen sind ja auf tätowierter Haut schwieriger zu erkennen.**

🗣️ **Lea Lavi:** Über Pigmentmale sollte nicht tätowiert werden. Veränderte Pigmentmale in Tätowierungen fallen dem Betroffenen und auch dem Hautarzt später auf als auf untätowierter Haut.

❗ **Für wen sind Tätowierungen ungeeignet?**

🗣️ **Lea Lavi:** Allergische Reaktionen auf Tattoofarben sind unvorhersehbar, das gilt auch, sofern man vorher noch keine Kontaktallergien hatte. Es gibt keine zuverlässige Möglichkeit, diese vorher per Allergietest auszuschließen.

Schwangeren raten wir grundsätzlich von nicht notwendigen invasiven Maßnahmen wie dem Tätowieren ab. Auch Personen mit bekannten chronischen Hauterkrankungen wie z. B. Psoriasis sollten sich beraten lassen. Gleiches gilt für Menschen mit Gerinnungsstörungen oder einem geschwächten Immunsystem. 📌



### Hygiene-Kurse für Tätowierer

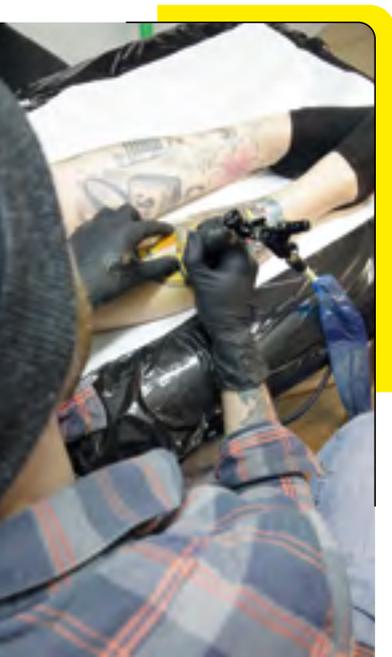
Der DOT e.V. (Deutscher Tätowierer Verband Deutschlands) und die UETA e.V. bieten Fortbildungskurse zur Hygiene beim Tätowieren an. Diese Kurse werden nach den Anforderungen der Infektionshygiene-Verordnungen der einzelnen Bundesländer abgehalten. Tattoostudios unterliegen in Deutschland einer behördlichen Überwachung. Jeder Tätowierer, der mit einem Gewerbeschein tätowiert, ist automatisch beim Gesundheitsamt seiner Stadt oder seines Kreises registriert und bekommt regelmäßig Besuch vom Amt. Derzeit regelt das Infektionsschutzgesetz die Hygienebedingungen im Studio.

## Tattoos: höchste Ansprüche an Handwerk und Hygiene

**David Lehman ist Tätowierer.** Er lebt und arbeitet in Wachtberg in der Nähe von Bonn (Red Fox tattoo & art). Das Tätowieren liegt ihm im Blut, denn als ausgebildeter Theaterplastiker und begeisterter Bildhauer und Maler malt er seine Werke auch in die Haut von Menschen. David Lehmann hat der inForm-Redaktion einen Blick über seine Schulter erlaubt. Uns interessieren neben dem sehr spannenden Thema Tätowieren die Aspekte Gesundheit und Hygiene.

Hoch konzentriert sitzt David Lehmann an seinem Arbeitsplatz, in der rechten Hand die Tätowiermaschine mit ihren winzigen Nadeln. Sie summt leise, wenn elektromagnetische Impulse die Nadeln in Schwingung setzen, die die Farbe in die Haut stechen. Die Tinte verläuft zwischen den Nadeln und dringt mit jedem Stich in die Haut ein. Mit der linken Hand wischt er die Haut immer wieder ab. Eine Kundin, die sich ein neues Tattoo auf den Unterschenkel tätowieren lassen will, liegt entspannt auf der mit Folie abgedeckten Liege und sagt keinen Mucks.

Tattoos, erklärt Lehmann, seien inzwischen gesellschaftlich anerkannt. Manche Künstler, wie der New Yorker Mr. K, so kann man in der Süddeutschen Zeitung lesen, betrachten Tattoos sogar als Luxusgut, die man hegen und pflegen sollte. David denkt als Künstler ähnlich. Ganz wichtig aber: Zum Tätowieren sind anatomisches Wissen und Hygienekenntnisse notwendig.



Jetzt unverbindliches Angebot zum Hygienemanagement anfordern!

<https://gesund.to/a9x4q>

Auch wenn das Tätowieren kein Ausbildungsberuf ist, sollte man das Handwerk gründlich lernen. „Drei Jahre müssen es schon sein“, meint Lehmann. „Und meiner Meinung nach gehört eine gestalterische Ausbildung oder ein Kunststudium einfach dazu, um dem wachsenden Anspruch nach künstlerisch hochwertigen Tattoos gerecht zu werden. Empfehlungen von Bekannten sind immer gut; wenn man einen Blick auf die – ganz wichtig – abgeheilten Motive wirft, erkennt man schnell, wie gut die Qualität ist“, betont er.

Was also zeichnet – abgesehen vom künstlerischen Aspekt – einen guten, seriösen Tätowierer aus? Worauf muss ich achten? David Lehmann berichtet: „Im Vorgespräch schaue ich mir die Hautbereiche, die tätowiert werden, sehr genau an. Stellen mit viel Hornhaut eignen sich nicht, denn dort kann die Farbe nicht gut eingearbeitet werden. Haut mit Wunden kann nicht tätowiert werden. Über Narben kann man tätowieren, aber dann sollte die Narbe mindestens drei Jahre alt und nicht mehr gerötet sein.“

### Hygiene, immer wieder Hygiene

Ein gutes Studio, das sehen wir schnell, achtet auf Hygiene – so sind z. B. alle Instrumente, die Liege, Lampen usw. mit Folie abgedeckt. Diese wird nach jeder Sitzung gewechselt. Die Haut der Kundinnen und Kunden wird im Studio rasiert und vorher auf jeden Fall desinfiziert. Nun wird die Blaupause mit dem Motiv auf die Haut aufgetragen. Danach kommen die Farben und die Nadel an die Reihe. Lehmann trägt Handschuhe – ein Muss, ein Mundschutz ist nicht nötig.

### Was ist bei den Tattoo-Farben zu beachten?

David Lehmann: Ich kaufe meine Farben nur bei Lieferanten, die Farben nach der Tätowiermittel-Verordnung vertreiben. Zum Arbeiten fülle ich die Farben in kleinen Mengen ab, damit sie nicht lange offen herumstehen. Bereits steril verpackte Nadeln und Griffstücke sind Einwegprodukte und kommen nach Verwendung in extra vorgesehene Abwurfbehälter. Die sogenannten Schwarzlichtfarben entsprechen nicht dieser Verordnung. Das sind Farben, die im Dunkeln leuchten. Ich lehne es ab, damit zu arbeiten, die Langzeitfolgen sind noch gar nicht erforscht.

### Wie werden die frisch tätowierten Hautstellen am besten gepflegt?

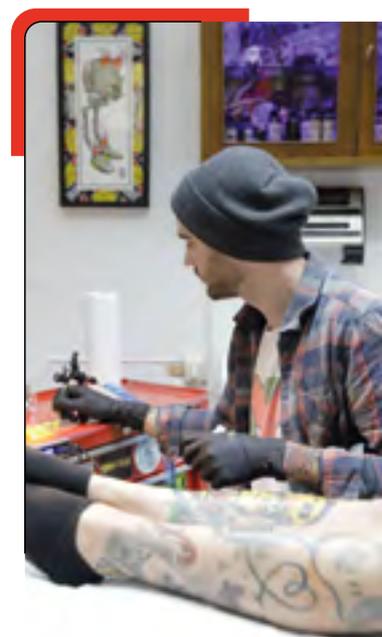
David Lehmann: Nach dem Tätowieren wird die Haut für 24 Stunden mit Folie abgedeckt, denn so bildet sich keine Kruste. Und Krusten bedeuten, dass die Farbe weggeht. Die Haut beruhigt sich nach einem Tag und die Farbe kommt deutlich und brillant heraus. Dann erst darf man das Tattoo abwaschen und dünn eincremen, z. B. mit Panthenol. Wenn das Tattoo juckt, niemals kratzen, da sonst Farbe entfernt wird. Darauf zu klopfen mindert den Juckreiz. Sauna und Schwimmen sollte man in den ersten vier Wochen nicht. Und in den ersten Monaten die Sonne komplett meiden, zumindest nach dem frischen Tattoo. So kann sich die Haut stabilisieren und schützen.

### An welchen Körperstellen sollte man sich nicht tätowieren lassen?

David Lehmann: Die Handinnenfläche oder der Bereich Fußsohle und auch die Schleimhäute sind nicht geeignet. Auch auf den Fingern sehen Tattoos oft nicht gut aus.

### Welche Tattoos würden Sie nicht stechen?

David Lehmann: Handwerklich-technische Tattoos, die mir nicht liegen, mache ich nicht. Ich will, dass meine Kundinnen und Kunden mit dem Ergebnis zufrieden sind, denn das Tattoo begleitet sie ja im besten Fall ein Leben lang! II



*Tattoos  
Für die Ewigkeit...*

### Checkliste

- Herumstehendes Essen oder herumliegende Kleidung haben im Arbeitsbereich nichts verloren.
- Grundsätzlich müssen alle Flächen und Wände feucht zu reinigen sein.
- Der Arbeitsraum muss über ein Waschbecken verfügen.
- Einmalwischtücher, die Füllkappen für die Farben sowie Einweghandschuhe sind selbstverständlich, sie werden nach Gebrauch sofort entsorgt.
- Nadeln und Tubes – das sind die Griffstücke der Tätowiermaschine – gibt es als Einwegversion sowie wiederverwendbar, wenn sie sterilisiert werden. Fragen Sie, mit welchem Material Ihr Studio arbeitet.
- Lassen Sie sich die Räume zeigen!

Mit Fitnesstracking auf dem Weg zum Optimum

# Digitale Selbstvermessung

Mit Wearables vermessen wir nicht etwa die Welt, aber uns selbst. Für einen bewussteren Zugang zu unserer Fitness und Stressresistenz, zu unserer Lebensqualität. Haben wir das intuitive Wissen darüber verlernt?



## Stress-Pilot in der Arbeitswelt

Durch Selbstreflexion und eine bessere Einschätzung des eigenen Stresspotenzials lernen Beschäftigte, wie sie mit Belastungssituationen richtig umgehen und sie positiv nutzen. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Arbeitsmedizin bieten Anknüpfungspunkte, diesen Weg professionell zu begleiten.

Der B·A·D-Stress-Pilot misst z. B. auf einem Gesundheitstag die Herzraten-Variabilität (HRV) und zeigt so auf, wie ein Körper mit Stress umgeht. Es lassen sich Stressursachen, stressbezogene Warnsignale und individuelle Stressfaktoren identifizieren und beheben. Die Beratung erfolgt vor Ort durch B·A·D-Gesundheitsmanager.



Mehr erfahren Sie auf

<https://gesund.to/3x-ld>

Die Kollegin trägt ein schwarzes Armband. Kein Schmuckstück, aber eine Uhr ist auch nicht zu erkennen. **Ein Tracking-Armband.** Wearables sind kein ungewohnter Anblick mehr. Diese kleinen vernetzten Computer werden als Smartwatches oder Fitnessarmbänder direkt am Körper getragen und sollen dabei helfen, die eigenen Ess-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten auszuwerten. In ihrer Funktionalität gleichen sich die Tracker immer mehr an – abhängig vom Preis, der für sie aufzubringen ist.

### Was sie in der Regel können:

- ▣ Schritte zählen: 10.000 Schritte pro Tag oder einen entsprechenden Ausgleich wie Fahrradfahren oder Schwimmen empfehlen Fachleute. Einige Geräte erkennen diese alternativen Bewegungsprofile und rechnen die Aktivität in Schritte um.
- ▣ Vitaldaten und Beschleunigung messen: Aus diesen Werten können die Geräte Rückschlüsse auf Trainingsintensität, Stresslevel und Erholungsgrad ziehen.
- ▣ Schlafphasen ermitteln: Das Verständnis für den eigenen Schlaf soll die Motivation für ein gesünderes Schlafverhalten fördern.
- ▣ Erinnern: Ein Glas Wasser in der Stunde trinken oder bei sitzender Tätigkeit eine Bewegungseinheit einbauen – Tracker erinnern daran.
- ▣ Ernährung dokumentieren: Ergänzende Apps sollen helfen, das Ernährungsverhalten zu optimieren.
- ▣ Notruf Funktion: Mit Ortung über GPS interessant nicht nur für Skifans
- ▣ Musik hören, Anrufe annehmen, Nachrichten prüfen: Fitnesstracker nähern sich auch hier immer mehr den Smartwatches an.

Neben den Funktionen unterscheiden sich Wearables auch in ihrer Akkuleistung, im Betriebssystem und in Design und Gewicht. Das ist gerade für Sporttreibende nicht unwesentlich.

## Motivation und Selbsterfahrung

Für viele sind Fitnesstracker & Co. ein echter Antrieb. Mehr Bewusstheit für den eigenen Körper soll dabei helfen, sich einen gesünderen Lebensstil anzutrainieren. Das gilt für Technikbegeisterte gleichermaßen wie für jene, die einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrem Umfeld als wertvoll erachten.

B·A·D-Gesundheitsmanager Nils Langer erläutert die Chancen im Sport: „Wearables können ein wunderbarer Sparringspartner sein, vorausgesetzt, man geht parallel zu den Werten in die Selbstreflexion. Ich trage selbst eine Sportuhr und gleiche ab: Stimmt meine Messung mit meiner eigenen Wahrnehmung überein? – Wenn es hier zu einem Missverhältnis kommt, muss ich auf Spurensuche gehen.“ Der Sportwissenschaftler empfiehlt, Daten wie beispielsweise den Ruhepuls zunächst mehrere Wochen lang zu beobachten und sich so für den eigenen Körper zu sensibilisieren. Ist der Puls dann höher als gewohnt, kann das ein Anzeichen für einen Infekt, Stress oder zu intensives Training sein. Es geht nicht allein darum, Wissen und Daten anzuhäufen, sondern die Werte mit dem eigenen Körpergefühl abzugleichen und das Training gegebenenfalls anzupassen.

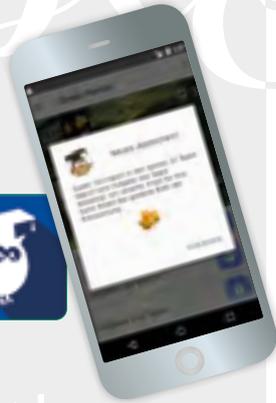
Auch im Alltag sind Wearables aufmerksame Begleiter. Die Lebensgewohnheiten verleiten heute dazu, Bewegung zu vermeiden. Ausgerüstet mit Fernbedienung, Lieferdienst und Rolltreppe, lässt es sich hauptsächlich sitzend sehr gut leben. Das betrifft häufig auch das Arbeitsleben. Langer empfiehlt für vorwiegend sitzende Tätigkeiten eine fünfminütige Bewegungseinheit pro Stunde. Hier greift möglicherweise ein Armband, das die Mitarbeitenden an die aktive Pause erinnert.

## Die Kehrseite der Medaille

Wo Daten gesammelt werden, werden sie auch genutzt. Fitnesstracker und Smartwatches verbinden sich via Bluetooth oder WLAN mit dem Smartphone bzw. Tablet. Der Datentransfer läuft automatisch ab. Einige Smartwatches laufen bereits autark – mit einer sogenannten eSIM-Karte ohne Smartphone im Hintergrund. In allen Fällen geht es aber um einen kommerziellen Umgang mit Daten. Daher warnen Verbraucherschützer: Anbieter speichern sensible personenbezogene Daten auf ihren Servern im In- und Ausland. Nutzenden wird empfohlen, bei ihren Apps einzustellen, welche Daten sie bereit sind zu übermitteln. Die Geräte sollten nicht ununterbrochen getragen werden, sondern gezielt – etwa zum Sport.

Die Daten, um die es geht, sind sensible Gesundheitsdaten. Solche, mit denen medizinisch ausgebildetes Personal in der Regel umgeht. Doch mit der Weiterentwicklung der Geräte verschwimmen die Grenzen zwischen medizinischer Untersuchung und Selbstanalyse. So überwachen beispielsweise Hightechgeräte sogar die Sauerstoffsättigung im Blut. Damit sollen sie auf mögliche Atemaussetzer im Schlaf aufmerksam machen, die durch eine Mangelversorgung mit Sauerstoff ausgelöst werden können. Eine medizinische Abklärung und Beratung ersetzt diese Funktion allerdings nicht. **II**

# Tipps



## Prävention –



## Gesund sein



## und bleiben



### Spielerisch entspannen mit dem **Stress-Mentor**

Zwar kennen viele gestresste Menschen Methoden wie Yoga oder Muskelentspannung, im Alltag nehmen sich die meisten dafür jedoch wenig Zeit. Die App „Stress-Mentor“ eines Kaiserslauterer Forscherteams schafft Abhilfe: Nutzende können Entspannungsmethoden wie etwa Meditation, Bewegungs- und Dehnübungen in ihren Tagesablauf einbauen oder Auslöser von Stress in einem Tagebuch notieren. Um die Motivation zu erhöhen, ist die App „Stress-Mentor“ spielerisch gestaltet. Die Übungen, beispielsweise Genusstraining, Umgang mit irrationalen Gedanken und Zeitmanagement, sind zwischen fünf und 45 Minuten lang. Die App berücksichtigt die EU-Datenschutzrichtlinien und übermittelt keinerlei Gesundheitsdaten nach außen.

[www.uni-kl.de](http://www.uni-kl.de)

### **Ampel-System** hilft bei gesunder Ernährung

Der Nutri-Score® – das Ampelsystem zur vereinfachten erweiterten Nährwertkennzeichnung – wird laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Deutschland eingeführt. Diesen werten die Befragten einer vorausgegangenen Verbraucherforschung als am hilfreichsten und am leichtesten verständlich. Beim Nutri-Score® zeigt eine fünfstufige Skala von A bis E den Gesamtscore für den Nährwert eines Produkts. Dazu werden Kalorienanzahl sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Nährstoffe miteinander verrechnet. Farben (Grün bis Rot) helfen bei der Orientierung. Verschiedene Lebensmittel der gleichen Kategorie sind so gut vergleichbar. Der Nutri-Score® findet sich bereits in Frankreich und Belgien auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen, weitere EU-Länder diskutieren ebenfalls seine Einführung.

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

### **Zahlen der WHO: 150 Minuten pro Woche – eine Stunde am Tag**

Eigentlich zu schaffen: Die WHO empfiehlt, dass sich Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren zumindest 60 Minuten am Tag bewegen sollten. Alles darüber hinaus sei für die Gesundheit zusätzlich von Vorteil. Erwachsene (18 bis 64 Jahre) sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen oder alternativ mindestens 75 Minuten Sport treiben. Doch laut einer WHO-Studie bewegt sich weltweit nur ein Fünftel der elf- bis 17-Jährigen so viel. Auch deutsche Jugendliche schneiden in der Studie im Fachmagazin „The Lancet“ schlecht ab: 79,7 Prozent der Jungen und sogar 87,9 Prozent der Mädchen waren 2016 körperlich nicht aktiv genug. Die Bewegungsmuster im Alltag haben sich verändert.

[www.who.int](http://www.who.int)

### Impfen schützt vor **FSME**

Baden-Württemberg, Bayern, Südhessen und das südöstliche Thüringen sowie vereinzelt Mittelhessen, Rheinland-Pfalz, Sachsen und das Saarland – es ist eine große Fläche, die als Risikogebiet für eine Infektion mit der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) gilt. Das ist eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, die durch Viren hervorgerufen wird – oft übertragen durch infizierte Zecken. Impfen schützt vor einer Infektion. Wichtig zu wissen: Zecken können auch Borreliose übertragen, gegen die es jedoch keine vorbeugende Impfung gibt. Daher sollten sich Menschen selbst vor Zeckenbissen schützen, z. B. durch geschlossene Schuhe und Strümpfe, die bis über die Hosenbeine reichen.

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

# interesse?

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



Bitte faxen Sie eine Kopie der Seite an  
**+49 (0)228 40072-250**

**Ja**, bitte schicken Sie mir folgende Informationen:

- Ratgeber für gesunden Schlaf:  
**„Gute Nacht, Freunde ...“**
- Ratgeber für Entspannungstechniken:  
**„Wege zur Entspannung“**
- Broschüre Gesundheitsförderung  
**„Bewusst wohlfühlen. Erfolgreich sein.“**
- Aufkleber Händehygiene: 140x297 mm  
**„5 Schritte zur Händehygiene“**

Name

Firma

Funktion

Telefon

Anzahl Mitarbeitende

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:



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)

