

ARBEIT UND GESUNDHEIT

5 | 2008

*Das Fachmagazin
für Sicherheit
und Gesundheit
bei der Arbeit*

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Aktiv bleiben

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung



Arbeiten im Knien • Not- und Augenduschen • Rauchstopp

Gesundheit fängt im Kopf an



Foto: VBG

Dr. Manfred Fischer
Direktor Prävention der VBG

Gesundheit fängt im Kopf an – das gilt nicht nur für jeden Einzelnen von uns, sondern auch für Unternehmen.

Für das Individuum gilt es, die eigenen Befindlichkeiten ernst zu nehmen. Da sind zum einen die Fakten wie Gewicht, Fitnessgrad, Blutdruckwerte zu nennen, aber auch die Frage

nach der letzten Vorsorgeuntersuchung, wo übrigens vor allem wir Männer Nachholbedarf haben. Zum anderen die „weichen Faktoren“, die in Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit ihren Ausdruck finden.

Wer sich wohlwollend, aber auch selbstkritisch seine Befindlichkeit vor Augen führt, wird meist Handlungsbedarf erkennen und vielleicht die Laufschuhe hervorholen oder einen Arzttermin vereinbaren.

Auch in Unternehmen gilt es, einen Entschluss zu fassen, wenn es um die Gesundheit der Mitarbeiter gehen soll. Wer hohe Leistungsfähigkeit erwartet – und das nicht nur heute, sondern auch noch morgen mit einer gealterten Belegschaft –, braucht ein systematisches Gesundheitsmanagement. Das muss in der Unternehmensführung klar werden. Für alle weiteren Schritte bietet sich dann eine Reihe von Beratern und Trainern an, die man guten Gewissens beauftragen kann.

Wer jedoch nur delegiert, gibt viel Geld aus, hat aber für die Gesundheit seiner Belegschaft nicht viel gewonnen. Der Effekt ist gerade so, als würde jemand für die eigene Fitness nicht selbst auf die Laufbahn gehen, sondern seinen Personal Trainer schicken.

Die Erfahrung zeigt, dass ein Gesundheitsmanagement nur dort greift, wo dieses Thema zur Chefsache gemacht wird und gleichberechtigt mit Qualität, Umsatz etc. zu den Unternehmenszielen zählt, deren Umsetzung geplant und gemessen wird.

Fazit: Wer gesund und leistungsfähig sein will, muss jetzt Zeit in seine Gesundheit investieren. Ansonsten muss er später viel Zeit für seine Krankheiten aufwenden. Auch das gilt sowohl für den Einzelnen als auch für Unternehmen.

NOTFALLDUSCHEN FÜR INDUSTRIE UND LABOR



„Augenspülung..Augenduschen..Körperduschen..

„Frostsichere Duschen..Tankduschen..Notduschkombinationen..

BREUELL | Ingenieurbüro
Arbeitsicherheit

BREUELL Ingenieurbüro GmbH
Grützmühlenweg 40, DE-22339 Hamburg
Tel. 040-53 80 92-10, Fax. 040-53 80 92-86
www.breuell-notduschen.de

Anzeigen

PraxisReihe
Arbeit-Gesundheit-Umwelt

Michaela Goecke-Askotchenskii

Rauchfreie Arbeitsplätze

Informationen und Strategien für die betriebliche Umsetzung mit CD-ROM



Die Autorin gibt mit dem Buch ihre Erfahrungen mit dem betrieblichen Nichtraucherschutz weiter. Ein vordringlicher Aspekt, seit der Anspruch auf rauchfreie Arbeitsplätze in der Arbeitsstättenverordnung verankert ist.

Das Buch vermittelt das Hintergrundwissen und gibt konkrete Handlungsanleitungen. Es richtet sich an alle, die Nichtraucherschutz thematisieren und umsetzen. Auf der CD-ROM sind Arbeits- und Kommunikationshilfen verfügbar.

90 Seiten plus CD-ROM
ISBN 978-3-90869-099-7
29,00 €

PraxisReihe

Universum Verlag GmbH
Postfach 57 20 • 65175 Wiesbaden
Tel. 0611-90 30 501 • Fax 0611-90 30 277/-181
Internet: www.universum.de
E-Mail: vertrieb@universum.de

UniversumVerlag UV

Meldungen	3
Markt	5
Titelthema: Betriebliches Gesundheitsmanagement Aktiv bleiben	6

Unilever in Hamburg hat ein „Vitality“-Programm entwickelt, das den Mitarbeitern Maßnahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung bietet. Dazu gehören die Beratung bei privaten und beruflichen Problemen, Betriebssport, physiotherapeutische Unterstützung und vieles mehr.



Foto: Thomas Lerch

Interview	10
„Unnötig und teuer“	
Arbeiten im Knien	11
Puffern, polstern, stabilisieren	
Not- und Augenduschen	14
Wasser marsch	
Technischer Nichtraucherchutz	16
Keine dicke Luft	
Preisrätsel / Impressum	18
Rauchstopp	19
Lieber heute als morgen!	
Das Allerletzte	20

Ein Teil der Auflage enthält den Sonderteil für Arbeitsschutzprofis mit den Themen:

- **Explosionsschutz**
- **Aus der Forschung: PAK-Belastungen**

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**
spezial

Vorsicht beim Besuch im Solarium

Auch künstliche UV-Strahlung kann Hautkrebs verursachen – darauf weisen die Träger der Präventionskampagne Haut hin und raten vom Besuch von Solarien und Sonnenstudios eher ab. Insbesondere Minderjährige und helle Hauttypen sollten die künstliche Sonne meiden, da ihre Haut besonders empfindlich ist gegen die intensive Strah-



Foto: Fotolia / Trifunovic

lung auf der Sonnenbank. Personen, die zudem mehr als 40 Pigmentflecken haben, zu Sommersprossen neigen oder eine genetische Veranlagung zu Hautkrebs besitzen, sollten sich ebenfalls nicht auf die Sonnenbank legen. „Die UV-Strahlung im Solarium kann unter Umständen sogar schädlicher sein als die natürliche“, so Professor Swen Malte John, Experte der Präventionskampagne Haut. „Vor allem die intensive UVA-Strahlung dringt bis tief in die Lederhaut ein, wo sie die Haut bis zu sechsmal schneller altern lässt. Die Strahlung kann sogar Hautkrebs verursachen.“

Quelle: DGUV

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT** Online

Weitere Meldungen finden Sie unter www.arbeit-und-gesundheit.de. Dort können Sie auch den kostenlosen ARBEIT UND GESUNDHEIT – Newsletter abonnieren.

KRAUSE-Werk GmbH & Co. KG
Industriegebiet Altenburg
D-36304 Alstedt
Tel.: 056317799-0 • Fax.: -140
E-Mail: info@krause-systeme.de

Finden Sie unseren
Gesamtkatalog auf
www.krause-systeme.de

Steig- und Gerüstsysteme für Handwerk, Behörden und Industrie

Meldungen

Meldungen

Milliardenverlust durch Arbeitsunfähigkeit

Auf rund 65 Milliarden Euro schätzt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) den Verlust an Bruttowertschöpfung, der im Jahr 2006 durch Arbeitsunfähigkeit der deutschen Volkswirtschaft verloren ging. Unter den etwa 39 Millionen Erwerbstätigen hatten sich mehr als eine Million Arbeitsunfälle ereignet, von denen 941 tödlich verliefen. „Durch Arbeitsunfähigkeit sind insgesamt 1,1 Millionen Erwerbsjahre ausgefallen“, heißt es im statistischen Bericht zum Stand von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (SUGA), den die Bundesanstalt alljährlich erstellt. Der SUGA 2006 kann kostenlos über das Informationszentrum der BAuA angefordert werden. Zum Herunterladen wird er als PDF-Datei unter www.baua.de/suga angeboten.

Quelle: BAuA

Deutsche Betriebe mit europäischem Arbeitsschutz-Preis ausgezeichnet

Zwei Unternehmen aus Deutschland sind unter den Gewinnern des europäischen Arbeitsschutz-Preises zur Vermeidung von „Muskel-Skelett-Erkrankungen“ am Arbeitsplatz. Das berichtet die Deutsche Gesetzliche



Unfallversicherung (DGUV) in Berlin. Das Gussputzunternehmen Keula-hütte GmbH in Krauschwitz und die MEWA Textil-Service AG in Wiesbaden hatten Arbeitsplätze so umgestaltet,

dass Fehlbelastungen von Rücken, Muskeln und Gelenken deutlich zurückgingen. Beraten hatte sie dabei das Institut für Arbeitsschutz (BGIA) in Sankt Augustin. Anschließend Messungen in den Betrieben belegten: Belastende Haltungen waren fast vollständig verschwunden, Arbeitsunfähigkeitstage gingen zurück und die Produktivität nahm zu.

Weitere Informationen:

<http://ew2007.osha.europa.eu>

Quelle: DGUV

Ärzte raten zum Trinken

Betriebsärzte empfehlen Mineralwasser zur gesundheitlichen Prävention am Arbeitsplatz. Das hat eine Umfrage des unabhängigen Meinungsfor-



schungsinstituts Omniquest ergeben, bei der 500 Betriebsärzte aus ganz Deutschland im Auftrag der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) und des BKK Bundesverbandes befragt wurden. Bestes Getränk zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz ist nach Meinung der befragten Betriebsärzte Mineralwasser – gefolgt von Früchte- und Kräutertees sowie von Saftschorlen. Die Mediziner teilen zu 94 Prozent die Ansicht von Ernährungsexperten, dass ausreichendes Trinken für Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wichtig oder sogar sehr wichtig ist. Experten für Ernährung empfehlen, zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag.

Quelle: BKK

Preis der Mobilität

Unfallopfer und -folgen standen im Fokus eines Empfangs des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und



der Deutschen Verkehrswacht (DVW). „Bei 30 Milliarden Euro Kosten für Unfallfolgen pro Jahr müssen wir uns über den Preis für die Mobilität unterhalten“, sagte der Parlamentarische Staatssekretär im Bundesverkehrsministerium Ulrich Kasparick. „Null Tote muss unser Leitbild sein.“ Auch DVR-Präsident Professor Manfred Bandmann und DVW-Präsident Kurt Bodewig sprachen sich für „Vision Zero“ als Leitbild aus.

Quelle: DGUV

Mehr Männer erkranken an Krebs

Die Zahl der an Krebs erkrankten Männer stieg innerhalb von zwei Jahren um 12.000. Insgesamt 230.500 Fälle, vor allem Prostatakarzinom und Darmkrebs, zählten das Robert-Koch-Institut (RKI) und die Gesellschaft epidemiologischer Krebsregister in Deutschland (GEKID) im Jahr 2004. Als Ursache für den Anstieg gegenüber 2002 betrachten sie unter anderem die veränderte Altersstruktur der Gesellschaft. Weitere Infos gibt die Broschüre „Krebs in Deutschland“, zu beziehen bei RKI oder GEKID, E-Mail: gbe@rki.de oder als Download unter www.rki.de >Suche: Krebs in Deutschland

Quelle: DAK

Sicherheitsschrank – mobil und klein

Die Familie der Sicherheitsschränke Supreme von Düperthal hat Zuwachs bekommen. Das deutsche Unternehmen schreibt: „Der mobile Supreme S mit leichtgängigen Rollen ist ideal für den Einsatz in Krankenhäusern oder dezentralen Laboratorien.“ Laut Hersteller ist der neue Sicherheitsschrank klassifiziert gemäß Typ G90 sowie nach DIN EN 14470-2 und Labormöbelnorm DIN EN 14727 geprüft. Weiter heißt es in der Pressemitteilung: „Die Supreme-Line wurde vom TÜV Süd mit dem High-Quality-Gütesiegel ausgezeichnet.“
Tel.: 06027/403-121
www.dueperthal.de



Foto: Düperthal

Kleben statt schweißen

„Völlig neue Anwendungen für die Klebtechnik ermöglicht das neue 3M VHB Hochleistungs-Verbindungssystem 5958FR“, verspricht der Hersteller 3M. Weiter heißt es in einer Pressemitteilung: „Dank seiner flammhemmenden Eigenschaften kann es Schrauben, Schweißnähte oder Nieten auch in Bereichen ersetzen, wo strenge Brandschutzbestimmungen geklebte Verbindungen bisher unmöglich machten.“ Das ein Millimeter dicke, schwarze Band aus geschlossenzelligem Acrylschaum ist beidseitig mit einem Klebstoff aus modifiziertem Acrylat beschichtet. Laut 3M hat es den Flammbarkeitstest nach FAR 25.853 (1) bestanden und erfüllt die Anforderungen der RoHS-Richtlinie.
Tel.: 02131/14-3330
www.3m-klebetchnik.de

Foto: 3M



Reinigungstücher aus dem Spendereimer

Tork hat ein Spezialtuch zum Reinigen mit einem Spendereimer kombiniert, der laut Hersteller beispielsweise mit Desinfektionsmittel aufgefüllt werden kann. „Damit stehen für hygiensensible Bereiche, wie zum Beispiel Desinfektionsarbeiten in Krankenhäusern, Arztpraxen und Dialysekliniken, bereits getränkte Tücher zur Verfügung. Durch eine verschließbare Öffnung im Deckel bleiben die Tücher dauerhaft feucht und sind jederzeit einsatzbereit“, heißt es in einer Pressemitteilung. Der Spender-eimer umfasst 250 Tücher, und die getränkten Blätter können bis zu 30 Tage genutzt werden.
Tel.: 01805/867533
www.tork.de

Guter Halt auf Holzrosten

„Sicherheits-Holzlaufroste helfen Unfälle durch Stolpern und Rutschen zu vermeiden“ – schreibt Löw Arbeitsplatz-Ergonomie in einer Pressemitteilung. Der Odenwälder Hersteller fertigt Roste aus Buchenleisten, die auf Gummifüßen gelagert sind. „Die



Foto: Loew Ergo

einzelnen Latten verbindet ein geschütztes Stahlseil, das Stabilität und Flexibilität verspricht. Durch die Holzlaufroste werden die Mitarbeiter zudem von den Auswirkungen von Hitze und statischer Aufladung isoliert“, heißt es weiter. Löw bietet die Roste in mehreren Standardformaten sowie maßgefertigt an, beispielsweise

mit rauer Korundstruktur im Trittbereich für den Einsatz in Ölwannen. Das Unternehmen gibt an, dass die Produkte durch das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung geprüft sind.
Tel.: 06061/2741
www.loew-ergo.com

Handschuh für Arbeiten mit Öligem

Ansell Healthcare stellt das neue Handschuhmodell HyFlex 11-920 vor. „Dieses Produkt eignet sich für Arbeiten mit leicht öligem Metallkomponenten, die einen sicheren Griff erfordern“, heißt es in der Pressemitteilung. Das Produkt bietet einen außergewöhnlich sicheren Griff bei leicht öligem Flächen und halte die Hände durch seine flüssigkeitsabweisende Beschichtung sauber, ohne die Bewegungsfreiheit zu beeinträchtigen. Die Neuerung steckt laut Unternehmen in kleinen „Kanälen“ der Handschuhbeschichtung, welche „Öl und Feuchtigkeit von der Kontaktfläche ableiten, die dadurch trocken bleibt und ihre starke Griffigkeit bewahrt.“ Ortsnahe Vertriebsstellen sind über die Website zu ermitteln.
www.ansell.eu

Alle Informationen beruhen auf Herstellerangaben.

Anzeige

MARTOR
Solingen

Die Experten für sicheres Schneiden

Sicherheitsmesser zur Unfallverhütung



Tel. +49 212 25805-0 · Fax 25805-55
info@martor.de · http://www.martor.de

Aktiv bleiben

Unilever in Hamburg hat ein „Vitality“-Programm entwickelt, das den Mitarbeitern Maßnahmen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung bietet. Dazu gehören die Beratung bei privaten und beruflichen Problemen, Betriebssport, physiotherapeutische Unterstützung und vieles mehr.

„Haltet durch Leute, wir bleiben am Berg!“, spornet Trainerin Diana die zwölf Unilever-Mitarbeiter an. Am Ende der Trainingseinheit heißt es, zum Takt der Musik noch mal kräftig in die Pedale zu treten. Praktikantin Julia Pass wischt sich den Schweiß von der Stirn. Zwei- bis dreimal in der Woche hält sich die junge Frau aus der „Dove-Marketingabteilung“ in ihrer Mittagspause beim Indoor-Cycling fit. „Das ist zwar ganz schön anstrengend, aber ein guter Ausgleich zum Bürojob“, so Pass. Firmeneigene Indoor-Bikes sowie eine Vielzahl von Kraft- und Ausdauergeräten stehen den rund 1.250 Mitarbeitern aus den Bereichen Verwaltung und Marketing am Standort Hamburg zur Verfügung.

„Früher war auf dieser Etage des Unileverhauses eine große, aber kaum genutzte Restauration untergebracht“, erinnert sich Dr. Olaf Tscharnetzki. Der 48-jährige leitende Betriebsarzt ist – in enger Zusammenarbeit mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit, dem Sicherheitsbeauftragten und der Personalabteilung des Unternehmens – für das betriebliche Gesundheitsmanagement bei Unilever zuständig. Er hatte die Idee, einen Fitnessbereich im Unileverhaus einzurichten. Doch im Arbeitsschutzausschuss, in dem das Projekt vorgestellt wurde, herrschte zunächst Skepsis seitens der Geschäftsführung: Würden die Mitarbeiter das Angebot auch nutzen? Oder wären die Investitionen rausgeschmissenes Geld?

Fitnesskooperation lohnt sich

Tscharnetzki musste Überzeugungsarbeit leisten. Schließlich beschloss die Geschäftsführung den Umbau. Duschen wurden gebaut und mehrere Räume mit Spiegelwänden, Gymnastikmatten und Sportgeräten als Fitnessbereich ausgestattet. Dieser kann wie alle Maßnahmen der Gesund-

heitsförderung bei Unilever auch innerhalb der Arbeitszeiten genutzt werden. „Bei uns gibt es flexible Arbeitszeiten“, so Tscharnetzki. „Wir arbeiten nicht für die Stechuhr.“ Von 7 bis 21 Uhr bietet das Unternehmen den Mitarbeitern im „Univita“-Bereich nun seit sieben Jahren täglich verschiedene Sport- und Entspannungskurse an. „Das Programm reicht von Qi-Gong, Hatha-Yoga und Pilates bis zum Ganzkörpertraining mit Langhanteln und Indoor-Cycling. Es wird in Kooperation mit dem Sportverein Rapid angeboten – und rege genutzt“, freut sich Tscharnetzki, der selbst mit gutem Beispiel vorangeht und regelmäßig den Cross-trainer nutzt. Neben den Sportkursen haben die Beschäftigten auch die Möglichkeit, sich im Fitnessbereich physiotherapeutisch behandeln zu lassen. Alle zwei Wochen kommt eine Krankengymnastin des „Rücken-zentrums am Michel“ zur kostenlosen Beratung der Mitarbeiter. Massagen werden wöchentlich für Selbstzahler angeboten. Auch diese Dienstleistung ist ausgebucht.

Gesunder Körper, entspannte Seele

Doch Unilever setzt nicht nur auf körperliche Ertüchtigung und freiwillige Gesundheitschecks, zu denen zum Beispiel auch Haut-, Zahn-, Darm- und Schilddrüsenuntersuchungen oder die regelmäßige Krebsvorsorge gehören. Tscharnetzki, der schon seine Doktorarbeit zur „Bewältigung von kritischen Lebensereignissen“ geschrieben hat, ist sensibel für die Probleme der Kollegen: „In Gesprächen stellen meine beiden Mitarbeiterinnen und ich immer wieder fest, dass Angsterkrankungen und Depressionen zunehmen.“ Eine Tendenz, die sich sowohl in den jährlichen Mitarbeiterbefragungen des Unternehmens widerspiegelt als auch in den Statistiken über die Gesundheit aller Deutschen. Deshalb bietet das Unternehmen jedem Beschäftigten die Möglichkeit, sich beim externen Fürstenberg-Institut anonym und kostenlos beraten zu lassen. Die dort arbeitenden Psychologen helfen bei Suchtproblemen ebenso wie bei familiären Krisen oder Problemen am Arbeitsplatz. Drei bis vier Euro pro Mitarbeiter und Monat zahlt Unilever für diese Dienstleistung. Die Zusammenarbeit wurde ein Jahr lang erprobt und besteht mittlerweile seit acht Jahren.

Eine Hilfe zur Selbsthilfe, die die Mitarbeiter zu schätzen wissen: Bei der jüngsten Mitarbeiterbefragung gaben 93 Prozent der Befragten an, dass sie die Arbeit des Fürstenberg-Instituts kennen, und 83 Prozent bewerteten sie als nützlich oder sehr nützlich. Einige gaben sogar an, dass bei der Mitarbeiterberatung Lösungen entwickelt wurden, die letztlich auch das Betriebsklima positiv beeinflusst haben. ►





Jederzeit „Sporteln“: Bei dem vielfältigen Fitnessangebot im Unileverhaus ist für jeden etwas dabei.



Individuelle Beratung: Dr. Olaf Tscharnetzki nimmt sich Zeit für Mitarbeiter – bei Problemen und bei der Wahl geeigneter Maßnahmen der Gesundheitsförderung.



„Leichte Küche“: In der hauseigenen Kantine wird für gesunde Ernährung gesorgt.

ARBEIT UND GESUNDHEIT Umfrage

Werden in Ihrem Betrieb Aktivitäten im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten? Machen Sie mit bei der ARBEIT UND GESUNDHEIT Umfrage. Die Frage des Monats finden Sie im Internet unter www.arbeit-und-gesundheit.de.

Bei privaten Schwierigkeiten steht den Beschäftigten zusätzlich ein Familienservice zur Seite. Er berät zum Beispiel bei Fragen der Kinder- und Altenbetreuung. „Man kann den Job nicht außen vor lassen, wenn man nach Hause kommt – und die Familie eben auch nicht, wenn man hier ist“, weiß Tscharnetzki.

Kleine Pause zwischendurch

Doch es sind nicht immer die ganz großen Probleme, die zu Erschöpfungszuständen der Mitarbeiter führen. „Stellen Sie sich vor, jemand klagt über ständige Müdigkeit. Ich frage ihn, was er dagegen unternimmt, und er erzählt mir was von schwarzem Kaffee. Das ist eine unvollständige Wahrnehmung. Meine Empfehlung gegen Müdigkeit ist ganz einfach: Wie wär's denn mal mit Schlafen?!“ Mit Einfühlungsvermögen und mitunter recht unkonventionell, aber nie mit erhobenem Zeigefinger, steht Tscharnetzki den Beschäftigten als Betriebsarzt und Berater zur Seite. So „verordnet“ er auch schon mal den Besuch in der Entspannungsoase, in der der Mitarbeiter 30 Minuten lang in einem speziellen Massagesessel nicht nur seine Bandscheiben entlasten, sondern auch die Seele baumeln lassen kann – „das bringt mehr als Kaffee“, ist Tscharnetzki überzeugt.

Die Rechnung geht auf

Und wie lassen sich die Erfolge des Gesundheitsmanagements messen? „Einzelne Maßnahmen lassen sich ganz einfach erfassen, zum Beispiel die Belegung der Sportkurse oder die Teilnahme an Kochveranstaltungen zum Thema gesunde Ernährung. Auch seitens des Fürstenberg-Instituts und der Rückenschule erhalten wir Rückmeldung, wie viele Mitarbeiter die Angebote nutzen und welche Probleme in etwa angesprochen wurden“, fasst Tscharnetzki wichtige Kennzahlen zusammen. Ein entscheidendes Feedback gibt die Mitarbeiterbefragung, die in Zusammenarbeit mit der Universität Trier durchgeführt wird. Sie liefert wichtige Hinweise für künftige Maßnahmen. Und sie zeigt, dass sich Gesundheitsmanagement für Unternehmen und Beschäftigte lohnt. ■

Ricarda Gerber, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Fotos: Thomas Lerch

„Wettbewerbsvorteil Gesundheit“

Unter dem Motto „Betriebliches Gesundheitsmanagement rechnet sich“ fand in Köln die 15. BKK Fachtagung „Wettbewerbsvorteil Gesundheit“ statt. Mehr als 250 Teilnehmer diskutierten in Vorträgen und Workshops Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Angesichts zunehmender psychischer Belastungen und einer immer älter werdenden Bevölkerung sollte ein betriebliches Gesundheitsmanagement ganzheitlich ansetzen – und zur Führungsaufgabe erklärt werden! Diese Erkenntnis zog sich durch die Veranstaltung. Hier einige Expertenstimmen.

ARBEIT UND GESUNDHEIT Info

Handlungsfelder und mögliche Maßnahmen:

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

- flexible Arbeitszeiten anbieten
- Arbeit im Homeoffice ermöglichen
- Kontakte zu „Notfall-Kindergärten“ aushängen, evtl. bezuschussen

Alternde Belegschaften

- Qualifizierungsmaßnahmen (Aus-, Fort- und Weiterbildung bezogen auf Fach-, Methoden-, Sozialkompetenz)
- freiwillige Gesundheitschecks, z. B. Blutdruck, Gewicht, Blutzucker
- Arbeitsplätze ergonomisch, nach den Bedürfnissen älterer Mitarbeiter einrichten

Stress und psychische Belastungen

- Führungskräfte in Mitarbeiterführung schulen
- Mitbestimmungsmöglichkeiten verbessern
- Lärmbelastung verringern
- Entspannungskurse in Fitnessstudios bezuschussen
- mit Abteilungen, in denen es Schwierigkeiten gibt, „Sozial-Trainings“ wie z. B. im „Hochseilgarten“ absolvieren

Betriebssport

- Kooperationen mit Fitnessstudios oder ortsansässigen Sportvereinen eingehen (diese können sich z. B. am Gesundheitstag im Betrieb präsentieren)
- regelmäßigen Lauftreff oder „Spaziergehen in der Mittagspause“ einrichten
- Fußballmannschaft oder Radgruppe einrichten

Lesetipps

- Der IGA-Report 3 – Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention von Julia Kreis und Wolfgang Bödeker steht unter www.move-europe.de zum Download bereit.
- Froböse / Wellmann / Weber (Hrsg.): Betriebliche Gesundheitsförderung – Möglichkeiten der betriebswirtschaftlichen Bewertung, Wiesbaden 2008, Universum Verlag, www.universum.de

Besondere Aufmerksamkeit ist laut **Dr. Alfons Schröder**, dem Leiter der Abteilung Gesundheit des BKK Bundesverbandes, dem Anstieg von psychischen und chronischen Erkrankungen zu widmen. Das Zusammenspiel von steigendem Wettbewerbsdruck und demographischem Wandel lässt eine Steigerung der Krankenstände auch in Zukunft sehr wahrscheinlich werden.



Laut **Annelie Buntenbach**, Vorstandsmitglied des Deutschen Gewerkschaftsbundes, klaffen in Deutschland Anspruch und Wirklichkeit auf dem Feld des betrieblichen Gesundheitsmanagements noch weit auseinander. Infolge der Arbeitsmarktflexibilisierung sind Probleme entstanden, welche die Gesundheitsförderung erschweren. Dies sind zum Beispiel der „Megatrend prekäre Beschäftigung“ mit einer Verdoppelung von Leiharbeit, neuer Selbstständigkeit ohne soziale Absicherung, geringfügiger Beschäftigung, Dauerpraktika und Outsourcing. Notwendig seien systematische Anstrengungen zum Erhalt der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit aller Beschäftigten.



Prof. Dr. Holger Pfaff vom Institut für Arbeits- und Sozialmedizin der Universität Köln gab einen Überblick über die Wirtschaftlichkeitsdebatte im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Er rief dazu auf, in der Praxis – anders als in der Wissenschaft – „die Kirche im Dorf zu lassen“ und an betriebliches Gesundheitsmanagement die gleichen Qualitätsmaßstäbe wie an die übrigen Managementmethoden anzulegen. Für verhaltenspräventive Maßnahmen sei belegt, dass sich diese prinzipiell rechnen, im Hinblick auf verhältnispräventive Maßnahmen würden die wenigen vorliegenden Kosten-Nutzen-Studien ebenfalls in diese Richtung weisen. ■



Die nächste Fachtagung „Wettbewerbsvorteil Gesundheit“ findet vom 1. bis 3. Dezember 2008 in Köln statt.

BKK/RG, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Fotos: mediacloou.de



Interview

„Unnötig und teuer“

Die gesetzliche Unfallversicherung wird modernisiert. Ein Meilenstein ist der Gesetzentwurf, über den der Bundestag noch vor dem Sommer abstimmen soll. An der darin vorgesehenen erweiterten Meldepflicht übt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung wegen des bürokratischen Mehraufwandes massive Kritik. ARBEIT UND GESUNDHEIT sprach mit Dr. Joachim Breuer.

Dr. Joachim Breuer ist Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, die als Spitzenverband die Interessen von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen vertritt.

Herr Dr. Breuer, mit der Unfallversicherungsreform sollen auch die Meldepflichten der Arbeitgeber erweitert werden. Welche Probleme kommen damit auf den Unternehmer zu?

Zukünftig muss er für jeden Arbeitnehmer eine Meldung an die BG machen und nicht mehr nur eine Meldung für sein gesamtes Unternehmen. Das heißt: Mehr Papierkram, mehr Aufwand und sehr viel Ärger!

Braucht die Unfallversicherung diese Informationen denn nicht?

Wozu? Wir haben mit dem Lohnnachweis alles, was wir brauchen. Das erweiterte Meldeverfahren muss die Politik nur einführen, weil sie der Rentenversicherung übertragen hat, zukünftig auch die Beitragsdaten für die Unfallversicherung zu prüfen.

Das klingt zunächst nach Bürokratieabbau?

Ist es aber nicht. Die Rentenversicherung braucht die Lohndaten der Arbeitnehmer, die Unfallversicherung muss wissen, wie sich die Lohnsumme auf die Gefahraristellen verteilt. Wenn also zukünftig nur noch der Prüfer der Rentenversicherung kommt,

hat der Unternehmer nichts davon. Der eine Prüfer bleibt dann nämlich wesentlich länger. Und der Aufwand für die neuen Meldepflichten geht richtig ins Geld.

Können Sie die Mehrkosten beziffern?

Wir gehen von dreistelligen Millionenbeträgen aus. Die zusätzlichen Daten muss ja ein Angestellter eingeben. Jede Minute, die die Unternehmen dafür durchschnittlich benötigen, kostet die Wirtschaft insgesamt 16 Millionen Euro. Der Zeitaufwand und damit die Personalkosten würden mit dem erweiterten Meldeverfahren zudem steigen, weil die Unternehmer ermitteln müssen, wie viel Zeit ein Arbeitnehmer mit welcher Tätigkeit verbracht hat. Nur so kann nämlich bestimmt werden, welcher Teil seines Entgeltes welchem Gefahraristellen unterliegt.

Wird so etwas heute nicht alles über Softwareprogramme erledigt?

Bei den größeren Unternehmen, die sich maßgeschneiderte Softwarelösungen entwickeln lassen, vielleicht. Die Leidtragenden sind vor allem die kleinen und mittleren Unternehmen. Die IT-Industrie wird sich die entsprechenden Änderungen

bei Software für Lohnbuchhaltung nämlich bezahlen lassen. Die Kosten hierfür könnten schnell in die Hunderte Millionen gehen. Fällt für eine Meldung nur ein Euro an zusätzlichen Kosten an, so summiert sich das bei etwa 40 Millionen Meldungen jährlich für die Wirtschaft auf insgesamt 40 Millionen Euro. Manche IT-Anbieter verlangen aber pro Meldung sogar bis zu 25 Euro ...

Sie machen sich gegen die erweiterte Meldepflicht stark. Was raten Sie den Unternehmern?

Das Gleiche: aktiv werden. Wir fordern, das ganze Verfahren auszusetzen und gemeinsam mit Unternehmen, Unfall- und Rentenversicherung zu erörtern, wie ein Konzept zur bürokratischen Entlastung der Unternehmer aussehen würde. Das könnte dann die Grundlage einer vernünftigen Regelung werden, die allen zugute kommt. ■

Weitere Informationen über das Gesetz zur Modernisierung der gesetzlichen Unfallversicherung sind unter www.dguv.de zu finden.

Das Gespräch führte Miriam Becker, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Puffern, polstern, stabilisieren

Das Kniegelenk ist eine Art Scharnier zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein. Schleimbeutel und Menisken sorgen dafür, dass es viele Jahre lang reibungslos funktioniert. Die aber sind empfindlich und mögen nicht über die Maßen eingeklemmt und gedehnt werden – auch wenn sich das in vielen Berufen nicht vermeiden lässt.

Fliesenleger sind am meisten betroffen, dicht gefolgt von Raumausstattern, Estrich- und Terrazzolegern. Aber auch Installateure, Zimmerer, Dachdecker, Maler, Gartenbauer, Dekorateur, Pflasterer und andere Beschäftigte arbeiten viel im Knien und strapazieren dadurch ihre Menisken. Mehr als 14 Prozent aller im Baugewerbe Beschäftigten geben an, gelegentlich bis ständig unter Kniegelenksbeschwerden zu leiden. Das belegen Untersuchungen des arbeitsmedizinischen Dienstes der Berufsgenossenschaften der Bauwirtschaft.

Die Menisken sitzen auf jeder Seite zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein und federn genauso wie Gummilager Druck und Stöße ab. Außerdem stabilisieren sie das Knie und verteilen den Druck im Gelenk auf eine größere Fläche. Menisken werden besonders belastet, wenn die Kniegelenke beim Sitzen auf der Ferse oder in der Hocke sehr stark gebeugt werden. Drehbewegungen strapazieren sie zusätzlich.

Bei vorgeschädigten Menisken können unbedachte Bewegungen oder ein Anstoßen ausreichen – und unter Umständen reißt der Meniskus. Auch die Schleimbeutel im Kniegelenk mögen keine Dauerbelastung. Normalerweise wirken sie wie eine Gleitschicht, die ein Verschieben der Haut, der Sehnen, der Kniescheibe und anderer Teile des Gelenks ermöglichen. Daneben wirken sie wie ein Polster und mindern die Belastungen beim Knien. Schleimbeutel werden hauptsächlich durch den hohen und lang anhaltenden Druck, der beim Knien auf sie ausgeübt wird, geschädigt.

Typisch für Schleimbeutelkrankungen sind Schwellungen unter der Haut. Später können sich Verkalkungen und so genannte Reiskörner im Schleimbeutel bilden, die den ganzen Bewegungsablauf empfindlich stören. Besonders schmerzhaft wird es, wenn sich die Schleimbeutel entzünden. Charakteristische Anzeichen dafür sind Rötungen der Haut, Schwellungen und eine starke Erwärmung. ▶



Workout für Ihre Knie

Mit diesen Übungen machen Sie Ihre Knie fit für die täglichen Belastungen. Damit das Kniegelenk gesund bleibt, ist eine Mischung aus Bewegung, Kräftigung und Dehnung optimal.



Durch **Bewegung** wird Gelenkflüssigkeit produziert und der Gelenkknorpel ernährt.

Setzen Sie sich erhöht – z. B. auf einen Tisch – und baumeln Sie mit den Beinen. Diese Übung wird noch effektiver mit Gewicht an den Füßen (z. B. schwere Wandertiefel, Inlineskater oder Gewichtsmanschetten).

Kräftige Muskulatur stabilisiert ein Gelenk und beschützt es.

Stellen Sie sich vor einen Stuhl und senken Sie den Po ab, als wollten Sie sich hinsetzen. Füße leicht auswärts drehen.

Kurz über der Sitzfläche stoppen und in dieser Stellung verharren, bis die breit gestellten Oberschenkel schimpfen. Auch eine tolle Übung für alle Skifahrer. Beine nach der Übung lockern, mehrmals wiederholen.



Kniebeugen ohne Gewicht: Stellen Sie sich breitbeinig hin, Knie und Füße zeigen in die gleiche Richtung. Halten Sie sich an einem Stuhl fest, damit Sie nicht ins Wackeln kommen und Ihre Bewegungen besser kontrollieren können.

Gehen Sie mit geradem Rücken nur so weit hinunter, dass der gesamte Fuß stehen bleibt. Die Knie sollten nicht die Fußspitzen überragen. Optimal: dreimal 15 Wiederholungen, dazwischen Pause.



Dehnungen entlasten das Gelenk und fördern Beweglichkeit und Haltung.

• Dehnung des hinteren Oberschenkels:

Gehen Sie in die Rückenlage, ziehen Sie den linken Oberschenkel zum Bauch, halten Sie ihn



mit den Händen nah am Bauch fest. Jetzt den linken Unterschenkel heben und so weit strecken wie möglich. Dehnung 20 bis 30 Sekunden lang halten, dann das andere Bein.

• Dehnung des vorderen Oberschenkels:

Knien Sie sich auf den Boden. Legen Sie unter das linke Knie eine weiche Unterlage. Stellen Sie das rechte Bein auf. Greifen Sie nun den linken Fuß und ziehen Sie ihn in Richtung Po. Das Becken und der Rücken bleiben gerade. Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann wechseln. Wenn Sie Schmerzen in den Knien haben, können Sie diese Übung auch im Stehen durchführen.



• Dehnung der Wadenmuskulatur:

Stellen Sie sich auf einen Absatz (Treppenstufe, Bordstein etc.). Ein Fuß bleibt stehen, den anderen schieben Sie nach hinten, bis nur der Fußballen auf dem Absatz steht. Drücken Sie nun die Ferse nach unten. Knie dabei gestreckt lassen. Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann wechseln.



Wichtig: Gehen Sie bei den Dehnungsübungen nie an die Schmerzgrenze. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Übungen korrekt ausführen, oder dabei Schmerzen haben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Krankengymnasten einweisen. Wenn Sie oft Schmerzen im Knie haben, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.



Fachliche Beratung: Elke Muzykorska, Ergo PhysConsult, Berlin/
Alexander Kamp, Linusmed, Wiesbaden / BGIA, St. Augustin

Knie im Dauerstress: Das hilft gegen Schmerzen

- **Haltung so oft wie möglich wechseln.** Schneiden Sie die Fliesen oder den Teppichboden nicht auf dem Boden, sondern im Stehen auf einem höhenverstellbaren Arbeitstisch zu. Setzen Sie sich bei Arbeiten in unteren Wandbereichen auf einen kleinen Hocker. Ein Anruf auf dem Handy? Nutzen Sie die Möglichkeit, um langsam und vorsichtig aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Wechseln Sie Ihre Arbeitshaltung so oft wie möglich. Das freut und entlastet übrigens auch Ihren Rücken.
- **Bitte keinen Kniefall.** Lassen Sie sich nie mit Wucht auf die Knie fallen – auch nicht, wenn Sie Schützer tragen. Generell ist schnelles Hinknien und Aufstehen sehr belastend für die Kniegelenke. Gehen Sie deshalb immer langsam und behutsam in die kniende Haltung hinein – und wieder heraus.
- **Knieschützer sind ein Muss.** Tragen Sie regelmäßig Knieschützer. Die sollten normgeprüft sein und das CE-Zeichen tragen. Knieschützer zählen zu den Persönlichen Schutzausrüstungen und müssen vom Unternehmen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Moderne Schützer sind aus leichtem Kunststoff, haben einen hohen Tragekomfort und können in der Waschmaschine, zum Beispiel zusammen mit der Arbeitshose, gewaschen werden. Knieschützer verteilen den Druck, der auf die Schleimbeutel einwirkt, gleichmäßig über das ganze Knie. Außerdem federn sie den hohen Momentendruck ab, der beim Hinknien entsteht. Achten Sie darauf, dass Ihre Schützer optimal passen. Abgesehen vom Tragekomfort kann nur ein gut passender Knieschutz seine Schutzfunktion wahrnehmen. Wenn möglich, tragen Sie verschiedene Modelle Probe, um die ergonomisch beste Lösung für sich zu finden.
- **Sorgen Sie für körperlichen Ausgleich.** Damit helfen Sie Ihrem Körper, mit den Arbeitsbelastungen besser zurechtzukommen. Machen Sie regelmäßig Ausgleichsübungen für Knie und Beine. Trainieren Sie außerdem Ihren gesamten Muskel- und Skelettsystem. Anfangs bitte nur unter fachlicher Anleitung. Sprechen Sie Ihren Betriebsarzt oder den Arzt vom Arbeitsmedizinischen Dienst an. Privat helfen beispielsweise Physiotherapeuten und gute Sportstudios, die auf Kniebelastungen und -beschwerden spezialisiert sind. ■

Gabriele Albert, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT Tipp

BGIA-Report

Wer mehr Informationen und Handlungsanleitungen zur Vermeidung von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren für das Muskel-Skelett-System in knienden Berufen sucht, wird hier fündig: www.bgia.de (>Publikationen, >BGIA-Reports, >Ausgabe 1/2007: „Heben und Tragen, kniende Tätigkeiten und Zwangshaltungen im Raumausstatterhandwerk“).



Diese und andere aktuelle Seminarangebote haben wir für Sie:

Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung

Gesundheit ist Chefsache! Denn als Führungskraft haben Sie in vielfacher Hinsicht eine Vorbildfunktion für Ihre Mitarbeiter. Gehen Sie selbst in Hinsicht auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden am „Stock“, werden Sie kaum einen Blick haben für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter. Das ist aber wichtig, um echtes Interesse am Mitarbeiter zu zeigen und gesund zu führen. Sie erfahren, wie Sie nach Feierabend leichter abschalten können und bekommen konkrete Tipps zur Stressbewältigung.

Termin: 23.06 – 25.06.2008

Preis: 375,00 €

Sem.-Nr.: 500019

Agieren bevor es brenzlig wird: Kommunikation in schwierigen Gesprächssituationen

Im Fall von Meinungsverschiedenheiten kochen zuweilen die Gefühle der Beteiligten hoch und es geht überhaupt nicht mehr sachlich zu. In diesem Seminar erhalten Sie viele Anregungen, wie Sie das Gespräch steuern und in ruhigeres Fahrwasser lenken können. Die vorgestellten Techniken setzen Sie in praktischen Übungen wie z.B. Rollenspielen mit Videofeedback um. Unter fachkundiger Anleitung verbessern Sie dabei nicht nur Ihre Gesprächsführung, sondern stimmen auch Ihre nonverbale auf Ihre verbale Kommunikation ab.

Termin: 02.07. – 04.07.2008

Preis: 375,00 €

Sem.-Nr.: 500062

Fit und Gesund am Arbeitsplatz – Gesundheit für Körper und Geist im Berufsalltag

Mit diesem Seminar treffen Sie die richtige Wahl, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Sie lernen, wie Sie gesundheitsgefährdende Auswirkungen körperlicher und geistiger Arbeitsbelastungen verringern und gesundheitlichen Beschwerden vorbeugen. Sie aktivieren Ihre persönlichen Kompetenzen und Potentiale, um den Herausforderungen von Berufs- und Berufsalltag noch besser gewachsen zu sein!

Termin: 14.07. – 16.07.2008

Preis: 500,00 €

Sem.-Nr.: 530021

Anmeldung für die Seminare:

Sigrid Köhler

Telefon: 0351 457-1918

Fax: 0351 457-201918

E-Mail: seminare.bgag@dguv.de

Veranstaltungsort:

BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit
Königsbrücker Landstraße 2 | 01109 Dresden





Not- und Augenduschen

Wasser marsch

Beim direkten Kontakt mit gesundheitsgefährdenden Substanzen hilft zunächst viel Wasser. Deshalb müssen manche Arbeitsbereiche in der Industrie und Laboratorien mit Notduschen für den ganzen Körper oder für die Augen ausgestattet sein. ARBEIT UND GESUNDHEIT fragte Experten, worauf es dabei ankommt.

Sind überall, wo Notduschen sein müssten, welche zu finden?



Niels Lorenzen, Breuell Notduschen, www.breuell-notduschen.de

Lorenzen: Nein, leider wird die Ausstattung der Arbeitsplätze vernachlässigt. Tatsächlich realisieren manche Betriebe gar nicht, dass sie Not- und Augenduschen installieren müssen. Deshalb möchte ich klarstellen: Immer, wenn mit Säuren und Laugen gearbeitet wird, ist der Einsatz von Not- und Augenduschen vorgeschrieben!

Dr. Brock: In Laboratorien und der chemischen Industrie ist hier inzwischen ein recht hoher Standard erreicht. Hinzu kommen Bereiche, wo mit brennbaren Flüssigkeiten und Stoffen umgegangen wird, die bei einer Kontamination zu toxischen Effekten führen können.

Für diese Stoffe – ebenso wie für Säuren und Laugen – sind die Mengen und die Art der ausgeführten Tätigkeiten dafür entscheidend, ob ein Risiko besteht und Notduschen bereitstehen müssen.

Gülpen: Im Laborbereich ist dies weitgehend bekannt. Im Industriebereich sind zumindest besonders gefährdete

Bereiche meist abgedeckt. Erfreulicherweise spüren wir eine zunehmende Sensibilisierung der Verantwortlichen. Deshalb werden kritische Bereiche in Druckereien oder Batterieladestationen vermehrt mit Duschen ausgestattet.

Wo liegen Versäumnisse?

Geier: Es geht um die schon angesprochene Sensibilisierung in den Betrieben. Bei manchen hat sich im Umgang mit Gefahrstoffen eine Routine und somit ein Gefühl der „Unverwundbarkeit“ gebildet.

Flore: In der Tat. Nach dem Motto „Es ist ja noch nie etwas passiert“ verzichten Firmen schon mal auf diese wichtige Erste-Hilfe-Ausrüstung. Andere schauen nur auf den Preis und



Johannes Flore, Hughes Notduschen GmbH, www.hughes-notduschen.de

kümmern sich nicht darum, ob die Duschen dem Stand der Technik entsprechen und damit zuverlässig funktionieren.

Lorenzen: Wichtig ist, dass sich die Not- und Augenduschen immer im selben Raum wie der gefährliche

Arbeitsplatz befinden beziehungsweise nicht weiter weg als zehn Meter. Bei sehr gefährlichen Chemikalien empfehlen wir drei bis sechs Meter.

Wer über eine Gefährdungsbeurteilung zu dem Schluss kommt, dass er eine Not- oder Augendusche mit Wasseranschluss installieren muss, hat den ersten Schritt getan. Bei der Auswahl gibt es aber häufig Unsicherheiten. Was raten Sie hier?

Geier: Genau dieser erste Schritt wird oft nicht getan. Wenn doch, dann ist die Auswahl recht einfach, da die Anforderungen an eine Not- oder Augendusche in Vorschriften beschrieben sind. Der Betreiber sollte dann noch prüfen, welche Materialbeständigkeiten gefordert sind.

Gülpen: Durchdachte Designkonzepte erfahrener Hersteller berücksichtigen unterschiedliche Installationssituationen und können deshalb passgenau, selbst bei ungünstigen Raumverhältnissen, integriert werden. Deshalb ist eine pauschale Lösung bei der Wahl von Augen- und Notduschen nicht empfehlenswert – nicht zuletzt aus Gründen der Wirtschaftlichkeit. Mein Rat ist, das Expertenwissen der Anbieter zu nutzen. In den Internetauftritten kann man sich ein Bild von der Beratungsleistung machen.

Flore: Richtig, der Kunde sollte sich fachmännisch beraten lassen, gegebenenfalls vor Ort. Viele Fragen können auch telefonisch beantwortet werden.

Lorenzen: Es gibt Grundsätze, die eigentlich überall gelten. Wir empfehlen, Not- und Augenduschen kombiniert zu installieren, um einen zentralen Anlaufpunkt für die Erste Hilfe zu schaffen. Bei besonders gefährlichen Chemikalien sprechen wir uns für den Einbau von Notfallsensoren aus, die bei Betätigung der Dusche ein Signal an die zentrale Erste-Hilfe-Stelle des Betriebes weiterleiten.

Gülpen: Wir empfehlen vor allem, auf optimales Handling zu achten – für eine effiziente Selbstrettung gibt es heute zuverlässige Einhandduschen.

Die Installation von Not- und Augenduschen hat ihre Tücken.

Was sind typische Fehler?

Flore: Vereinzelt werden vor der Installation die Zuleitungen nicht ausreichend gespült, so dass Fremdkörper eindringen. Auch werden bei Wandmontagen die vorgegebenen Höhen nicht immer eingehalten.

Lorenzen: Ein weiterer typischer Fehler ist ein zu geringer Wasserdruck oder Querschnitt der Versorgungsleitungen, wodurch der geforderte Volumenstrom nicht erreicht wird.

Gülpen: Auch die Örtlichkeit muss gut zugänglich sein. Wichtig ist zudem die auffällige Farbigkeit der Rettungseinrichtungen. Deren Anzahl richtet sich übrigens nach der Mitarbeiteranzahl.

Apropos Mitarbeiter: Wo liegen Schwierigkeiten in der Anwendung, auf die bei Unterweisungen hingewiesen werden sollte?

Brock: Der Mitarbeiter steht nach dem Unfall unter Stress. Da kann die Vielfalt der Betätigungsorgane verschiedener Duschentypen verwirrend sein und zu Verwechslungen führen, beispielsweise wird versucht, an einem Kipphebel zu drehen. Solche Fehler müssen durch eine vorherige Unterweisung vermieden werden. Bei Körpernotduschen sollte zudem auf das schnelle Ablegen der Kleidung im Notfall – und das Bereithalten von Ersatz – hingewiesen werden, bei Augen-

notduschen das richtige Ausspülen der Augen erklärt, besser geübt, werden,



Dr. Thomas H. Brock, Berufsgenossenschaft Chemie, www.bgchemie.de

also Spreizen der Lider, Spülen aller Oberflächen und so weiter.

Lorenzen: Richtig. Wichtig ist auch der Hinweis, dass bei vielen Chemikalien eine Mindestspülzeit von zehn bis 15 Minuten vorgeschrieben ist. Und es muss schnellstmöglich ein Arzt hinzugezogen werden.

Geier: Tatsächlich ist das Problem nicht die Anwendung der Duschen, sondern dass die Mitarbeiter nicht unterwiesen wurden und im Notfall in Panik herumirren. Erschwerend kommt hinzu, dass die Duschen schwer auffindbar und schlecht ausgeschildert sind oder gar der Zugang verstellt ist.



Thomas Geier, FSP-Tech GmbH, www.fsp-tech.eu

Die Duschen müssen regelmäßig gewartet werden. Warum?

Flore: Der Schweregrad einer Verletzung hängt wesentlich davon ab, wie zuverlässig eine Not- oder Augendusche funktioniert. Da zählt jede Sekunde! Wir empfehlen, die Duschen einmal wöchentlich – vorgeschrieben ist einmal monatlich – auf Funktionsfähigkeit zu prüfen, wodurch gleichzeitig die Leitungen gespült werden. Eine regelmä-

ßige Wartung verlängert zudem die Lebensdauer der Duschen.

Gülpen: Ganz recht: Auch stehendes Wasser, ein Hygieneproblem, lässt sich durch das Spülen vermeiden.

Im März wurde eine neue Norm veröffentlicht, die europäisches Recht hier in Deutschland umsetzt. Müssen Betriebe deshalb nachrüsten?

Gülpen: Die Arbeitsstättenverordnung und die Arbeitsschutzgesetzgebung sind davon unberührt. Installationen nach der bisherigen DIN können weiterbetrieben werden. Lediglich bei



Sascha Gülpen, Euregiosafety Anton Momm GmbH, www.euregiosafety.de

Neubedarf ist eine Berücksichtigung der EN sinnvoll.

Flore: Zu ergänzen ist vielleicht, dass es Empfehlungen beispielsweise hinsichtlich der Wassertemperatur gibt, deren Berücksichtigung Sinn macht.

Geier: Wir empfehlen: Jeder Betreiber sollte seine Systeme individuell prüfen und dokumentieren, dass sie dem Stand der Technik entsprechen. Falls ein Personenschaden eintritt, muss er seine Entscheidung vor der gesetzlichen Unfallversicherung und der Staatsanwaltschaft vertreten können. ■

Das Gespräch führte Miriam Becker, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT Info

Sind Augenspülflaschen eine Alternative zu Augennotduschen?

Lesen Sie die Antworten unserer Experten unter www.arbeit-und-gesundheit.de Vorschriften und Regeln zu Not- und Augenduschen haben wir unter gleicher Internetadresse für Sie aufgelistet.



Technischer Nichtraucherchutz

Keine dicke Luft



Die beste Möglichkeit, alle Mitarbeiter vor Tabakrauch zu schützen, ist ein generelles Rauchverbot am Arbeitsplatz. Dies kann jedoch zu Spannungen innerhalb der Belegschaft führen. Deshalb können technische Lösungen eine Alternative sein. ARBEIT UND GESUNDHEIT erklärt die Auswahlkriterien für technische Nichtraucherchutzsysteme.

Es gibt zwei Gruppen der marktüblichen technischen Lösungen zum Nichtraucherchutz: Zum einen Nichtraucherchutzsysteme, die in einem Raum aufgestellt werden, in dem sich Raucher und Nichtraucher gleichzeitig aufhalten können. Zum anderen gibt es die Möglichkeit, Raucherräume einzurichten.

Das Prinzip: Ansaugen und reinigen

Technische Lösungen, die im Raum aufgestellt werden, ohne dass Raucher und Nichtraucher getrennt werden müssen, sind Raucherkabinen, -inseln oder Ähnliches. Die Systeme funktionieren alle nach demselben Prinzip: Die rauchhaltige Luft wird durch einen Ventilator angesaugt und über ein meist mehrstufiges Filtersystem gereinigt. Dabei werden sowohl der Tabakrauch als auch die gasförmigen Bestandteile abgeschieden.

Unter den Nichtraucherchutzsystemen gibt es drei Kategorien: ganz offene Lösungen wie Tisch- oder Insel-systeme, halboffene, die in der Regel eine offene Seite haben wie viele Raucherkabinen, sowie komplett geschlossene Raucherkabinen mit Türen. Klar ist: Je offener, desto mehr Aufwand muss betrieben werden, um eine effektive Erfassung des Tabakrauchs sicherzustellen.

Es kommt darauf an, die Schadstoffe nahezu vollständig abzuscheiden. Dies gilt für Systeme, welche die gereinigte Abluft entweder wieder in den Raum oder aber in ein Umluftsystem abführen. Die Filtration des Tabakrauchs stellt aufgrund der verfügbaren Filtertechnik zumeist kein Problem dar.

Die Filtration ist für Systeme, die im Abluftbetrieb eingesetzt werden, deutlich einfacher. Dabei wird die vom Nichtraucherchutzsystem erfasste Luft nach außen abgeführt. Dies kann entweder direkt am System durch einen

ARBEIT UND GESUNDHEIT | Tipp

Auswahlhilfe Positivliste

Ob eine Raucherkabine nicht rauchende Arbeitnehmer tatsächlich vor schädlichem Zigarettenrauch schützt, ist am BG-PRÜFZERT-Zeichen erkennbar. Die positiv geprüften Geräte und Systeme sind in einer Positivliste des BGIA im Internet unter www.bgia.de verfügbar. Die Nutzer können einfach erkennen, welche Geräte und Systeme den Prüfkriterien entsprechen, und sich somit für die nach derzeitigem Stand effektiven Lösungen entscheiden. Unter gleicher Adresse ist der „Prüfungsgrundsatz für Nichtraucherchutzsysteme“ (GS-BGIA M 14 2007-11) nachzulesen.

Wanddurchbruch erfolgen oder aber durch Anschließen an das Abluftsystem einer Lüftungsanlage, wobei diese keinen Umluftanteil haben sollte. Achtung: Wenn die Abluft direkt nach außen abgegeben wird, darf es nicht zu Rückströmungen kommen, beispielsweise durch geöffnete Fenster oder Ansaugung durch die Lüftungsanlage.

Raucher unter sich

Auch für so genannte Raucherräume gibt es Systeme, um die Luft vom Tabakrauch zu reinigen. Im Prinzip gelten für deren Filtration dieselben Kriterien wie bei den Nichtraucherenschutzsystemen, die in Räumen aufgestellt werden. Wo die Raucher unter sich bleiben, geht es jedoch nicht darum, Nichtraucher zu schützen. Vielmehr soll die Akzeptanz durch die Raucher erhöht werden, da viele von ihnen einen Raum mit kaltem, abgestandenem Rauch – selbst zum Rauchen – meiden.

Welche Lösung ist für den eigenen Betrieb die richtige? Auf der Suche sind vor allem Fragen des Miteinanders zu beantworten – und natürlich die räumlichen Gegebenheiten zu betrachten. Letztlich sind immer Kompromisse vonnöten, um das Miteinander von Rauchern und Nichtrauchern am Arbeitsplatz zu organisieren.

Effektiv oder nicht?

Die technischen Lösungen können dazu beitragen, den Nichtraucherenschutz im Betrieb umzusetzen, ohne die Raucher zu stark zu diskriminieren. Entsprechende Produkte sind schon länger auf dem Markt. Was genau aber ein gutes, weil wirksames System ausmacht, war lange unklar. In den vergangenen zwei Jahren hat das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (BGIA) gemeinsam mit der Industrie Leistungskriterien aufgestellt, die in einem Prüfverfahren untersucht werden: Anhand eines Baumusters wird in einem einzigen Schritt überprüft, ob das System den Tabakrauch effektiv erfasst und wirksam abscheidet. Die Kriterien sind so festgelegt, dass sich die Luftqualität in der Kabine durch das Rauchen nicht verschlechtern darf.

Die Prüfung ist für die Hersteller freiwillig. Neben dem BGIA prüfen auch andere Prüfstellen Nichtraucherseinrichtungen, darunter das Institut für Industrieaerodynamik in Aachen. Nach bestandener Prüfung erhält der Hersteller ein Prüfzertifikat und kann sein System mit dem so genannten BG-PRÜFZERT-Zeichen als wirksam kennzeichnen. Auf Seiten der Betriebe ist dies eine hilfreiche Information bei der Kaufentscheidung. ■

*Thomas von der Heyden (BGIA)/mir,
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de*



Schutz vor Passivrauchen: Wo das Rauchen nicht ganz verboten wird, können technische Lösungen in Form von speziellen Kabinen, Schirmen, Tischen oder Inseln helfen, Nichtraucher zu schützen.

ARBEIT UND GESUNDHEIT Wissen

Rauchen am Arbeitsplatz

Der Schutz von Nichtrauchern vor Tabakrauch ist in der Arbeitsstättenverordnung seit dem Jahr 2004 festgeschrieben. Seit Herbst 2007 gibt es in Deutschland zudem erste Nichtraucherchutzgesetze. In allen Gesetzen wird dasselbe Schutzziel verfolgt, es werden aber unterschiedliche Wege beschritten. In einigen Gesetzen gibt es eine so genannte Innovationsklausel, die innovative Lösungen erlaubt.

Versichert während der Raucherpause?

Der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung besteht nicht generell während der gesamten Dauer des Aufenthalts im Betrieb. Stattdessen kommt es darauf an, ob zum Unfallzeitpunkt eine betriebliche Tätigkeit ausgeübt wird. Unterbrechungen oder Pausen, zum Beispiel um eine Zigarette zu rauchen, sind dem privaten, unversicherten Bereich zuzurechnen und stehen deshalb grundsätzlich nicht unter dem gesetzlichen Unfallversicherungsschutz.

Also: Wer seinen Arbeitsplatz außerhalb regulärer Pausen verlässt, um in ausgewiesenen Raucherbereichen zu rauchen, unterbricht die betriebliche Tätigkeit. Daher besteht kein Unfallversicherungsschutz – auch nicht auf den Wegen zu den Raucherbereichen.

Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben das Lösungswort.

Fachgebiet der Heilkunde	einen Heilurlaub machen	Vorgesetzter	ausführen, verrichten	eine Zahl	Stimmzettelbehälter	früherer türkischer Titel	Bindewort	Körperorgan	germanischer Wurfspieß			
Hilfe bei Abhängigkeit				1								
	6					zu keiner Zeit						
Maßnahmen zur Verhütung o. Gefahr		Zustandnis		ev. Kirchenlieddichter (Joachim)				2				
							jedoch, hingegen	körperl. Beanspruchung	Verletzung der Bänder, Sehnen			
5												
Tipp, Hinweis		Zeitalter										
Absicht, Vorhaben												
Abk. für mitteleuropäische Zeit										Trinkgefäß		früher: Zeltort der Türkvölker
7						abgeschaltet, nicht an						
amerik. Schauspieler (Richard)						Stromspeicher (Kurzwort)		engl.-amerik. Frauenname				
bestimmter Artikel	lateinisch: ich	Kfz-Zeichen Triet	alkoholisches Getränk	Gebirgts: auf ... leben	Spaltwerkzeug für Holz			bestimmter Artikel				
terminliche Bedringlichkeit							8	„Panik-rocker“; ... Lindenber				
Vorname Strawinskys			verüber, zu Ende		Staat in Ostafrika			3				
französisch: mein			ärztliche Vorsorge-maßnahme (Mz.)									
				4								

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8

Teilnahmebedingungen: Bitte schicken Sie die richtige Lösung bis zum 27.06.2008 auf einer Postkarte unter dem Betreff „Preisrätsel 05/2008“ an den Universum Verlag, Redaktion **ARBEIT UND GESUNDHEIT**, Postfach 200, 65175 Wiesbaden. Oder verwenden Sie ganz bequem das Rätsel-Formular auf der Internetseite www.arbeit-und-gesundheit.de im Bereich „Interaktiv“. Als Absender geben Sie bitte Ihre Privatanschrift an (auch bei Sammeleinsendungen von Betrieben). Unter mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendungen ohne Betreff und Mehrfachnennungen werden nicht berücksichtigt. Auflösung und Gewinner veröffentlichen wir in der Juli-Ausgabe 2008 von **ARBEIT UND GESUNDHEIT**.

ARBEIT UND GESUNDHEIT	Gewinne
<p>1. Preis: 500 Euro</p> <p>2. Preis: 250 Euro</p> <p>3. Preis: Lexikon „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ (Kombipaket Buch + CD-ROM) im Wert von 110 Euro</p> <p>4. – 10. Preis: jeweils eine ARBEIT UND GESUNDHEIT-Tasse</p>	



Sie haben gewonnen!

Auflösung 02/2008: **Erfahrung**

1. Preis: Alois Meier, Nassenfels
2. Preis: Monika Herold, Ahorn
3. Preis: Torsten Mielke, Unterwellenborn

Die weiteren Gewinner von jeweils einer **ARBEIT UND GESUNDHEIT**-Tasse werden benachrichtigt.



Die Auflösung des gesamten Kreuzworträtsels finden Sie nach dem Einsendeschluss für das Gewinnspiel unter www.arbeit-und-gesundheit.de.

Impressum **ARBEIT UND GESUNDHEIT** 59. Jahrgang, erscheint monatlich, ISSN 0946-7602. **Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. **Herausgeberbeirat:** Dr. Wolfgang Damberg, Dr. Uwe von Diecken, Gregor Doepke, Helmut Ehnies (Vorsitzender), Dr. Manfred Fischer, Dr. Jens Jühling, Harald Claus Kiene, Dr. Torsten Kunz, Wolfgang Kurz, Albrecht Liese, Andreas Rentel, Jutta Vestring. **Chefredaktion:** Martin Rüdell (mr/verantwortlich), DGUV, Alte Heerstraße 111, 53754 Sankt Augustin, E-Mail: martin.rueddel@dguv.de, Internet: www.dguv.de. **Redaktion:** Gabriele Albert (Al/stv. Chefredakteurin next), Miriam Becker (mir/stv. Chefredakteurin), Ricarda Gerber (RG/CvD), Stefanie Richter (SR), Franz Roiderer (FR). **Verlag und Vertrieb:** Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden; vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube, Telefon: 0611/90 30-0, Fax: - 281, E-Mail: vertrieb@universum.de, Internet: www.universum.de; die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten. **Anzeigen:** Katharina Kratz, Telefon: 0611/90 30-244, Fax: - 247; es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 6. **Werbung und Verkauf:** Gerhard Binz. **Herstellung:** Harald Koch. **Druck:** Echter Druck GmbH, Delpstraße 15, 97084 Würzburg. **Grafisches Konzept:** a priori werbeagentur, Wiesbaden. **Jahresabonnement:** 7,80 Euro (mit den Beiheftern „spezial“ bzw „next“ jeweils 10,44 Euro) inkl. MwSt. zzgl. Versand. **Titelbild dieser Ausgabe:** Ingram Publishing. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Rauchstopp

Lieber heute als morgen!



Laut Umfragen wollen die meisten Raucher lieber heute als morgen aufhören. Ein gutes Datum dafür ist der Welt-Nichtrauchertag am 31. Mai. Leicht fällt der Rauchstopp meist nicht – hier ein paar hilfreiche Anregungen.

Gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören:

- Das Krebsrisiko nimmt ab.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden unwahrscheinlicher.
- Atemwegserkrankungen gehen zurück.
- Potenz und Fruchtbarkeit sind nicht mehr eingeschränkt.
- Chronischer Husten löst sich.
- Das Erscheinungsbild verbessert sich.
- Die körperliche Fitness kehrt zurück.
- Selbstkontrolle gewinnt gegen die Sucht.
- Der finanzielle Spielraum wird größer.

Zehn Tipps, damit der Rauchstopp gelingt

1. Setzen Sie sich ein Datum. Setzen Sie ein Datum innerhalb der kommenden drei Wochen fest. Wählen Sie eine stressfreie Zeit, um das Rauchen aufzugeben! Nutzen Sie unvorhergesehene Ereignisse nicht als Anlass, den Ausstieg wieder zu verschieben.

2. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Bitten Sie Ihren Hausarzt, Familie und Freunde um Unterstützung! Nutzen Sie professionelle Hilfe: zum Beispiel das Rauchertelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 01805/313131.

3. Brechen Sie mit alten Gewohnheiten. Werfen Sie alle Rauchtensilien weg. Legen Sie die Routine ab: Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie rauchen, ohne darüber nachzudenken. Greifen Sie in Situationen, in denen Sie

üblicherweise geraucht haben, zu einem Apfel, einem zuckerfreien Kaugummi oder einem Glas Wasser.

4. Vermeiden Sie Situationen, die fest mit dem Rauchen verbunden sind. Meiden Sie Orte und Menschen, die zum Rauchen animieren. Lenken Sie sich ab, wenn Sie sich versucht fühlen zu rauchen: Verabreden Sie sich mit einem nichtrauchenden Freund und nehmen Sie eine neue Aufgabe in Angriff.

5. Lernen Sie, mit Entzugerscheinungen umzugehen. Ihr Körper hat sich an das Nikotin gewöhnt und verlangt danach. Bekommt er es nicht, signalisiert er sein Verlangen durch Entzugssymptome wie Unruhe, Reizbarkeit und Unwohlsein. Diese Symptome gehen meist innerhalb weniger Minuten vorbei und verschwinden nach zehn Tagen ganz.

6. Nutzen Sie, wenn nötig, medikamentöse Unterstützung. Nikotinersatzprodukte (Nikotinkaugummi, -lutschtabletten oder -pflaster) können Entzugssymptome abmildern. Auch verschreibungspflichtige Medikamente können helfen.

7. Achten Sie auf Ihre Ernährung. Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel – nach einem Rauchstopp braucht man weniger Kalorien. Achten Sie deshalb auf ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Greifen Sie bei Heißhunger auf Süßes nach zuckerfreien Kaugummis und kalorienarmen Süßigkeiten!

8. Bewegen Sie sich. Gehen Sie regelmäßig ein paar Schritte an der frischen Luft. Treiben Sie Sport. Körperliche Bewegung hebt die Stimmung und entspannt.

9. Belohnen Sie sich. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Kleinigkeit von dem Geld, das Sie nicht für Zigaretten ausgegeben haben!

10. Seien Sie stolz auf sich, den Ausstieg geschafft zu haben. Denken Sie an die positiven Wirkungen, die Sie seit Ihrem Rauchstopp spüren. Glauben Sie an sich, Ihren Entschluss und daran, dass Sie den Ausstieg schaffen. Der Rauchstopp fällt von Tag zu Tag leichter. ■

ARBEIT UND GESUNDHEIT | Tipp

Rauchfrei 2008

Die Kampagne „Rauchfrei 2008“ wird vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) koordiniert und mit Mitteln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finanziert. Schirmherrin der Kampagne ist die Bundesministerin für Gesundheit, Ulla Schmidt. Weitere Informationen unter www.rauchfrei2008.de



BZgA/mir, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT

das Allerletzte

von unseren Lesern entdeckt



Rik vom Stein, Wermelskirchen

Luft-Nummer: Besser schlecht gefahren als gut gelaufen, sagt sich dieser „Passagier“ wohl angesichts seiner luftigen Darbietung. Wenn er aus dieser Nummer nur gut rauskommt.



Cord Oesterreich, Uetersen

Stapel-Lauf: Wenn dieser Stapel, der ohnehin schon Schlagseite hat, endgültig ins Rutschen kommt, dann hilft nur eins: laufen – und zwar davon ...

Bild des Monats



Markus Schatz, Münster

Wellen-Reiter: Scheinbar harmlos surft diese abenteuerliche Elektroinstallation auf den Wellen des Pools. Doch es ist ein gefährlicher Ritt: Denn wenn sich Strom und Wasser mischen, dürfte es mit der Partylaune der Herren schnell vorbei sein.

Wählen Sie das Bild des Monats unter www.arbeit-und-gesundheit.de.



Werner Meaved, Biessenhofen

Steg-Reif: Ist schon eine „reife Leistung“, die dieser Mann, der da vom Baumschneiden kommt, auf seinem improvisierten Steg abliefern. Wir halten die Luft an und wünschen ihm eine glückliche Ankunft.

Texte: Jürgen Schreiber
Zusendungen bitte an Universum Verlag,
Redaktion ARBEIT UND GESUNDHEIT, Postfach 5720, 65175 Wiesbaden
bzw. das-allerletzte@arbeit-und-gesundheit.de
Nur die in der Zeitschrift veröffentlichten Bilder werden honoriert.
Hinweis an die Einsender: Die Redaktion geht davon aus,
dass abgebildete Personen mit einer Veröffentlichung einverstanden sind.