

## NEWSLETTER

# HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 13 | 2019



”

### Liebe Leserinnen und Leser!

so gerne ich ja gerade hier im Leitartikel Erfolgsstorys präsentiere, so sehr ich Prävention und die Arbeitsmedizin liebe ... Kurz vor Weihnachten gab es eines Morgens diesen Moment des Innehaltens. Tiefe Stille.

Ein Mitarbeiter der Firma XY, um den wir uns seit Jahren sehr bemüht hatten, war tot in seiner Wohnung aufgefunden worden. Am Ende sozial isoliert und vom Alkohol zerstört. Was hatten wir nicht alles gemacht, um ihm zu helfen: Vorgesetzte, Personaler, Betriebsräte eingebunden, Ärzte und Kliniken kontaktiert, alle Hebel in Bewegung gesetzt, um ihm zu helfen. Mal streng, mal vielleicht zu nachsichtig – am Ende leider umsonst.

Und wie in Slow-Motion liefen dann kleine Filme vor meinem geistigen Auge ab ... Menschen, denen wir auch nicht helfen konnten:

Der manisch-depressive Herr A., der in seinen manischen Phasen das Geld mit beiden Händen zum Fenster rauswarf und in seinen Depri-Phasen nicht aus dem Bett kam. Dem allein seine Schicht Struktur gab und der am Ende dennoch Job und Zukunft aufgab.

Die nette Auszubildende B., die von ihrem Ausbilder bedrängt, begripscht und mit Porno-Chats traktiert wurde. Die – allein gelassen von Chefs und Kollegen – nach Monaten zusammenbrach, gemobbt und gedemütigt jetzt mühsam um Ehre und Leben ringt.

Der freundlich-sympathische Elektriker C. mit seiner Stricher- und Drogenvergangenheit, der HIV-positiv, von Ängsten und Psychosen geschüttelt zwischen Job und Klinik wie auf einer Achterbahn hin- und her geschleudert wird. Und wir schauen zu und schaffen es einfach nicht, auch nur ein bisschen Speed aus seinem Leben zu nehmen.

Solche oder ähnliche Fälle erleben wir eben auch. Nicht schön, wenn man als Arzt ja eigentlich heilen und helfen will. Und doch, am Ende ist unsere Bilanz vielleicht sogar positiv. Allein in den letzten Wochen: Die früh entdeckte Leukämie, der Prostatakrebs und der grüne Star. Hier haben wir mindestens ein Augenlicht, vielleicht sogar zwei Leben gerettet.

Gleichzeitig tun die Toten und all die, denen wir nicht helfen konnten, weh. Und Sie mahnen uns zur Demut. Wann immer wir mal wieder glauben wollen, wir wären die Größten oder wann immer es mir in der Feder juckt, eine weitere vermeintliche Erfolgsstory rauszuhauen, kommt ein leiser Gruß aus dem Jenseits: Er erinnert uns, dass die Arbeitsmedizin vieles leisten und vieles bewegen kann. Dass wir aber weder allmächtig, noch allwissend oder allkönnend sind. Und uns jeden Tag aufs Neue anstrengen, bemühen und kümmern müssen.

Wie sagte ein sich berufsorientierender Jugendlicher kürzlich, dem ich das zu erklären versuchte: „Ehrenmann!“ (Jugendwort des Jahres 2018)

Wow, was für ein tolles Kompliment! Das ist Motivation für die nächsten 100 Jahre!



In diesem Sinne,  
herzlichst,  
Ihr Michael Suchodoll

## Orga-Check: Fremdfirmen und Lieferanten



Ein häufig unterschätztes Thema ist der Einsatz von Fremdfirmen, Nachunternehmen oder Lieferanten auf dem eigenen Betriebsgelände. Nicht selten kommt es zu schweren Unfällen, weil Fremdfirmen nicht oder nicht richtig eingewiesen wurden oder Auftragnehmer sich gegenseitig gefährden.

Das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) verpflichtet hier den Arbeitgeber/Auftraggeber, einen sogenannten „Fremdfirmenkoordinator“

schriftlich zu bestellen, (idealerweise mit der Auftragsvergabe) bekannt zu machen und mit Weisungsbefugnis zur Abwehr von Gefahren auszustatten. Die Gefährdungen beim Einsatz von Fremdfirmen sind zu beurteilen und die Fremdfirmenmitarbeiter hinsichtlich betriebspezifischer Gefahren, Regelungen und erforderlicher Schutzmaßnahmen zu unterweisen.

Nun mag es noch nachvollziehbar sein, fremde LKW-Fahrer auf ihre Flip-Flops hinzuweisen oder Drittfirmen den Sammelplatz zu zeigen. Doch selbst bei Werkverträgen hat der Auftraggeber/Koordinator zu kontrollieren, ob alle gesetzlich erforderlichen bzw. zusätzlich vereinbarten Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz eingehalten werden.

### Praxisbeispiel

Einprägsames Beispiel hierfür ist das Bußgeld für den Geschäftsführer eines von uns betreuten Unternehmens: Im Rahmen einer Hallensanierung waren Malerarbeiten in der Halle durchgeführt worden. Dabei war offensichtlich, dass der beauftragte Malerbetrieb mit Arbeitszeiten von 7 Uhr morgens bis spät in den Abend, wiederkehrend über mehrere Tage, gegen das Arbeitszeitgesetz verstieß. Als dann ein Maler vom Gerüst stürzte und schwerste Verletzungen davon trug, kam es in der Folge auch zu dem genannten Bußgeld für unseren Geschäftsführer. In der Begründung hieß es, dass Geschäftsführer und Koordinator die Gesetzesverstöße kannten und duldeten, um eine zügige Auftragsabwicklung sicherzustellen. Die Halle wurde zudem für mehrere Tage behördlich gesperrt.

Man sieht also, dass der Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb und darüber hinaus auch für Fremdfirmen, Nachunternehmen und Lieferanten untrennbar mit dem Direktionsrecht des Arbeitgebers verknüpft ist. Eine gute Organisation im Umgang mit Fremdfirmen kann nicht nur Unfälle verhindern.

Wenn das alles bei Ihnen schon vorbildlich organisiert ist: Herzlichen Glückwunsch! Wenn nicht, rufen Sie uns einfach an. Gerne beraten wir Sie in all diesen Fragen.



Im sogenannten Orga-Check, einem Angebot der Gemeinsamen deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) werden alle Aspekte des betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes in Form einer Checkliste abgefragt. Der Orga-Check steht in einer Basis- und einer Vollversion unter [www.gda-orga-check.de](http://www.gda-orga-check.de) online zur Verfügung. Zusätzlich werden dort Apps für IOS und Android zum Download bereitgestellt.



## Zum Umgang mit Alkoholsucht am Arbeitsplatz

Nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) müssen ca. fünf Prozent aller Beschäftigten eines Unternehmens als alkoholabhängig bezeichnet werden. Hinzu kommt eine Vielzahl von Personen, die riskant oder schädlich Alkohol konsumieren. Sie schaden damit nicht nur ihrer Gesundheit, sondern belasten häufig auch Kollegen und Unternehmen durch z.B. verminderte Leistungsfähigkeit und vergleichsweise hohen Fehlzeiten. Darüber hinaus werden nach Schätzungen 20 Prozent aller Arbeitsunfälle durch (Rest-) Alkohol verursacht oder beeinflusst.

### Betriebliche Suchtprävention als Qualitätsstandard

Die betriebliche Prävention von Sucht hat sich mittlerweile – zumindest in größeren Unternehmen – als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie einer modernen Personalentwicklung gemauert. Dazu gehören neben der systematischen Aufklärung aller Mitarbeiter über Wirkungen von Suchtmitteln, über riskante Konsummuster und ihre gesundheitlichen, sozialen und rechtlichen Folgen, die Ansprache von abhängigen oder suchtgefährdeten Kollegen durch die Führungskräfte sowie die Vermittlung in das Hilfesystem. Die rechtliche Grundlage hierzu liefern u.a. die Berufsgenossenschaftlichen Vorschriften.

§

**S7 Befähigung für Tätigkeiten**

**Abs 1** Bei der Übertragung von Aufgaben auf Versicherte hat der Unternehmer je nach Art der Tätigkeit zu berücksichtigen, ob die Versicherten befähigt sind, die für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz bei der Aufgabenerfüllung zu beachtenden Bestimmungen und Maßnahmen einzuhalten.

**Abs 2** Der Unternehmer darf Versicherte, die erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich oder andere auszuführen, mit dieser Arbeit nicht beschäftigen.

Der Arbeitgeber hat also eine Fürsorgepflicht und ist angehalten, seine Mitarbeiter vor gesundheitlichen Gefährdungen und Arbeitsunfällen zu schützen. In akuten Situationen, in der ein Beschäftigter Auffälligkeiten am Arbeitsplatz zeigt, die die Arbeitsfähigkeit in Frage stellt, ist die Führungskraft als Vertreter des Unternehmens zum Handeln aufgefordert.

**Was bedeutet dies für Unternehmen?**

Suchtpräventive Maßnahmen mit dem Ziel der Information und Aufklärung können integriert werden durch z.B.:

- ▶ die Auslage von Broschüren und Informationsmaterialien
- ▶ Informationsstände der örtlichen Suchthilfeeinrichtung oder Impulsvorträgen im Rahmen von Gesundheitstagen
- ▶ die Beteiligung an der deutschlandweiten „Aktionswoche Alkohol“ ([www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)) oder dem „Dry January“

**NATIONAL INSTRUMENTS**

**GESUNDHEITSTAG 2018**  
 10. Oktober 2018  
 09:00 bis 15:00 Uhr  
 bei National Instruments in Aachen

9:00 - 10:30 Uhr  
 Vortrag Yvonne Michel (Suchthilfe Aachen): „Herr Rossi sucht das Glück – Wie Aspekte der Glücksforschung Ihr Wohlbefinden stärken“  
 Im Raum Aix-la-Chapelle

10:30 - 15:00 Uhr  
 Medizinisches Angebot  
 → Blutdruckmessung  
 → Großer Blutcheck  
 → Gripeschutzimpfung  
 → Impfpasskontrolle  
 Anmeldung im Raum Klappergasse

presented by: Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll, [www.arbeitsmedizin-aachen.de](http://www.arbeitsmedizin-aachen.de)

Beispiel Gesundheitstag





Zum hilfreichen Umgang mit Betroffenen empfiehlt es sich, eine auf das eigene Unternehmen zugeschnittene Betriebsvereinbarung (BV) zu entwickeln. Für die Erarbeitung und Vorbereitung dieser ist eine Steuerungsgruppe verantwortlich, zu der auch der Betriebsarzt gehören sollte. Anschließend wird die BV von der Unternehmensleitung mit der jeweiligen Personalvertretung ausgehandelt und schriftlich festgehalten. Dadurch wird eine Grundlage geschaffen, die verbindliche Vorgehensweisen für alle schafft. Arbeitgeber wie auch Arbeitnehmer erlangen so Klarheit und Sicherheit, welche Handlungsabfolgen z.B. bei einer Intervention zum Einsatz kommen, aber auch darüber, welche Hilfsangebote gemacht werden.

Für gewöhnlich ist eine BV in vier bis fünf Stufen unterteilt, die von der ersten Auffälligkeit und der darauffolgenden Ansprache durch die Führungskraft reicht, bis zu letzten Stufe – der Kündigung, wenn keine Verhaltensveränderung vom Betroffenen gezeigt wird. Wichtig: Ziel eines Stufenplans ist es, durch die konsequente Ansprache und das Aufzeigen von arbeitsrechtlichen Konsequenzen eine frühzeitige Vermittlung ins Hilfesystem und die Motivation zur Veränderung zu ermöglichen. Die (verkürzte) Botschaft lautet: „Wir schätzen Dich als Mitarbeiter und wollen Dich halten. Dies geht aber nur, wenn Du wieder suchtmittelfrei wirst und Du Dir auf dem Weg dahin professionell helfen lässt. Veränderst Du nichts und gefährdest damit weiterhin Dich und andere, müssen wir Dir leider kündigen.“

Eine Betriebsvereinbarung kann natürlich nur erfolgreich sein, wenn sie nach der Entwicklung und Veröffentlichung auch gelebt wird. Dazu ist es notwendig, die Mitarbeiter zu informieren, Führungskräfte zum Umgang mit der BV und zur hilfreichen Ansprache von Betroffenen durch Schulungen zu befähigen sowie das Konzept zur betrieblichen Suchtprävention fortlaufend zu verbessern und weiterzuentwickeln.



#### **Weiterführende Informationen:**

Wenn Sie Unterstützung zur Entwicklung von suchtpreventiven Programmen oder zur Entwicklung einer betrieblichen Suchtvereinbarung wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

[www.sucht-am-arbeitsplatz.de](http://www.sucht-am-arbeitsplatz.de)



~~Ich sollte abnehmen ...~~

~~Wenn ich Zeit hätte,  
würde ich ...~~

~~Ich könnte mich mal zum  
Sport anmelden ...~~

**Ich lege jetzt los!**

Haben Sie gute, sportliche Vorsätze für das noch junge Jahr? Dann sind Sie damit nicht alleine, denn 57% der Deutschen geben laut einer aktuellen DAK-Befragung an, sich 2019 mehr bewegen zu wollen. Um dieses Ziel zu erreichen, muss Ihnen klar sein, dass nur Sie selbst sich regelmäßig bewegen können. ;-)

### **Vorsatz 1: Mehr Sport**

Bei der Auswahl der Bewegung und Übungen jedoch sollten Sie sich professionell beraten lassen. Um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen, ist es notwendig, einen Überblick über Ihre aktuelle Körperzusammensetzung, den Muskelquerschnitt und Ihre Kraftfähigkeiten zu haben. Denn wussten Sie, dass es mit zunehmendem Alter z.B. zu einer Abnahme des Muskelquerschnittes kommt? Weitere Faktoren wie Ernährung oder körperliche Aktivität beeinflussen diese Zusammensetzung und können den Muskelfaserquerschnitt verändern. Dem Muskelquerschnittsverlust kann jedoch durch intensives Training entgegengewirkt werden.

Und wann haben Sie eigentlich das letzte Mal gezielt Ihren Musculus multifidus (lat. für „viel gespalten/ gefiederten Muskeln) trainiert? Er trägt maßgeblich zur Stabilisation und Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule bei.

### **Vorsatz 2: Weniger Kalorien**

Die o.g. Studie zeigt außerdem, dass 34% der Befragten abnehmen wollen. Gehören Sie dazu? Auch bei diesem Wunsch, ist es wichtig, sich bei Ihren individuellen Zielen und dem persönlichen Energiemanagement beraten und begleiten lassen. Mit einer Ausgangs- und regelmäßigen Verlaufsanalysen erhalten Sie zunächst eine objektive Rückmeldung über Ihre aktuelle Körperzusammensetzung.

Für das Durchhalten der Ziele „sich regelmäßig mehr zu bewegen“ und „abzunehmen“ (wie viel eigentlich?), ist ein langfristiger Erfolgsfaktor das Management der Energie, die der Körper über Nahrung aufnimmt. Denn wenn Sie mit einem zwar niedrigeren Gewicht auf der Waage „Raubbau“ an Ihrer Muskulatur und Ihrem Wasserhaushalt betreiben, bringt Sie das langfristig nicht weiter.

### Fazit

Entscheidend für den persönlichen Trainingserfolg sind die individuell passende Übungsauswahl, die gesundheitsorientierte und effektive Übungsausführung sowie die Belastungsdosierung. Dabei können Sie die Profis unterstützen.



Das *Im.puls Team* rund um Oliver Rychter ist mit seinen Physiotherapeuten, Oecotrophologen und Sportwissenschaftlern Kooperationspartner unserer Praxis im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. [www.im.puls-team.de](http://www.im.puls-team.de)

## Achtung Spam

Seit einiger Zeit werden E-Mails mit – vermeintlich – unserem Absender versendet. Die letzte Nachricht hatte z.B. den Betreff „Praxis Newsletter Rch“ und kam von:

*Newsletter@arbeitsmedizin-aachen.denfernando@villasnhomes.com.*

Hierbei handelt es sich um Spam-Nachrichten. Unsere IT-Abteilung kümmert sich bereits darum. Nichts desto trotz möchten wir Sie bitten, die Anhänge nicht zu öffnen!



Wenn Sie sich unsicher bei einer Mail von uns sind, kontaktieren Sie uns gerne unter:  
**Telefon 0241 – 99 01 890.**



## Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



**Barbara Veselovac** unterstützt unsere Praxis seit April 2014. „Die Vielseitigkeit der verschiedenen Firmen, die wir betreuen, hilft mir dabei, ein gutes Gefühl für arbeitsplatzbezogene Probleme der Mitarbeiter zu entwickeln. So kann ich den Menschen sowohl bei medizinischen Fragestellungen als auch bei verschiedenen anderen Belastungen – auch schon präventiv – zur Seite stehen. In der Praxis Dr. Suchodoll habe ich das Glück, genug Zeit für meine Patienten zu haben. Leider ist dies im medizinischen Bereich eher eine Seltenheit. Die Größe der Praxis und die Vielfältigkeit der Aus- und Weiterbildungen gibt mir die Möglichkeit, mich im Bedarfsfall mit meinen Teamkollegen auszutauschen. Das finde ich wichtig und sehr hilfreich.“

Barbara Veselovac hat zwei Kinder – einen mit 18 Jahren fast erwachsenen Sohn und eine 10-jährige Tochter. In ihrer Freizeit liest sie, hört gerne klassische Musik und besucht deshalb regelmäßig mit ihrem Partner die Philharmonie oder die Oper.



**Antje Mischkus** ist gehört zu unseren jüngsten Zugängen: Seit dem 1. Januar arbeitet sie in der Praxis Dr. Suchodoll. „Nachdem ich fast 19 Jahre als Ärztin Mitglied der Bundeswehr gewesen bin und acht Jahre als Truppenärztin in Aachen tätig war, freue ich mich jetzt darauf, neue, spannende Arbeitswelten im ‚zivilen‘ Leben kennenzulernen.“

An der Arbeitsmedizin gefällt mir besonders die Vielseitigkeit: In der Beratung die besten Lösungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber zu suchen, präventivmedizinisch zu untersuchen und zu beraten sowie interessante Betriebe kennenzulernen, macht mir viel Spaß. Mit meinem Arbeitsbereich habe ich ein für mich sehr sinnvolles Tätigkeitsfeld gefunden, weil ich im besten Fall etwas für die Gesundheit meiner Patienten tun kann, noch bevor sie krank werden. Ich lebe mit meinem Mann und unseren beiden Kindern seit zehn Jahren in meiner neuen Heimat Aachen. In meiner Freizeit lese ich gerne und singe in einem Gospelchor.“



**Thomas Plum** ist seit dem 1. Januar 2019 unsere zweite Fachkraft für Arbeitssicherheit.

„Am Arbeitsschutz begeistert mich, dass ich präventiv einem Unfall oder einer Erkrankung entgegenwirken kann. So kann ich mit meiner Arbeit wirklich etwas bewegen und erreichen. Keiner meiner Arbeitstage gleicht dem anderen – das gefällt mir besonders gut. Die Vielzahl an Kunden aus unterschiedlichen Branchen bietet mir dabei immer wieder neue Einblicke und Erfahrungen.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Frau und meinen zwei Söhnen in der Natur.“