



HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 22 | 2022



” Liebe Leserinnen und Leser,

an dieser Stelle möchte ich mich in einer ganz besonderen Angelegenheit an Sie wenden: Es geht um's Geld.

Mit vielen unserer Kunden arbeiten wir seit vielen Jahren, teilweise sogar Jahrzehnten, sehr eng und vertrauensvoll zusammen. Das wissen wir sehr zu schätzen und möchten uns dafür ausdrücklich bedanken.

Ausdruck unserer Dankbarkeit war auch, dass wir in der Vergangenheit nicht jede Steigerung der Lebenshaltungskosten im Promillebereich gleich unverändert an Sie weitergereicht haben. Im Gegenteil: Wir haben es seit vielen Jahren immer wieder geschafft, die Preise weitgehend konstant zu halten. ►



Aufgrund zuletzt deutlich steigender Kosten sehen wir uns nun aber leider doch gezwungen, unsere Preise anzupassen, um Ihnen unseren Service auch weiterhin in gewohnter Qualität anbieten zu können. Wir werden – soweit nicht bereits geschehen – dazu in den nächsten Wochen auf Sie zukommen.

Das ist nicht schön. Ich bin gleichzeitig überzeugt, dass wir mit unserem breiten Angebot wirklich jeden Cent wert sind.

Über die gesetzlichen Vorgaben zum Arbeits- und Gesundheitsschutz hinaus, bieten wir Ihnen z.B. unser psychologisches Beratungsangebot, welches all Ihren Mitarbeitenden in persönlichen Belastungssituationen kostenneutral zur Verfügung steht. Unser BGM-Team steht Ihnen bei allen Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv zur Seite. Wir helfen bei Konflikten oder ermitteln Hotspots psychischer Belastungen im Betrieb. Wir bieten Fortbildungen für Erst- und Brandschutzhelfer. Wir unterweisen zu Ladungssicherung und informieren zu Stress oder Corona. Wir organisieren Ihren Gesundheitstag und checken Ihre Manager. Wir untersuchen Rennfahrer, Lokführer und Berufstaucher, Ironmen und Staplerfahrer. Wir impfen Ihre Fernreisenden und kümmern uns um Prävention, Integration und Rehabilitation im beruflichen Kontext. Wir sind täglich für Sie da.

Und das alles machen wir gerne. Aber wir zahlen nicht gerne drauf. Daher jetzt diese Preisanpassungen. Wenn es damit Bauchschmerzen gibt, kommen Sie bedenkenlos auf mich zu. Wir können auch Bauchschmerzen. 😊



In diesem Sinne
Ihr **Michael Suchodoll**

Strategische Förderung der Mitarbeitergesundheit – ein Blick hinter unsere Kulissen

Durch die Pandemie hat die Bedeutung der Mitarbeitergesundheit einen neuen Stellenwert erreicht: In den Lockdownphasen haben wir uns laut Studien weniger bewegt, dafür mehr gegessen, früher am Tag und auch häufiger Alkohol getrunken und Raucher haben häufiger zur Zigarette gegriffen. Daneben mussten wir im privaten als auch im beruflichen Kontext persönliche Kontakte reduzieren und waren zum Teil mit Ängsten, Langeweile und der Betreuung der Kinder im Homeschooling bei gleichzeitiger Arbeit im Homeoffice stark belastet. Und als wenn dies nicht schon genug wäre ... Der zunehmende und eklatante Fachkräftemangel, der sich durch nahezu alle Branchen zieht und teilweise mit Mehrbelastung und -arbeit durch die vorhandenen Mitarbeitenden kompensiert werden muss, führt zu vermehrten Krankschreibungen aufgrund körperlicher und psychischer Überlastung bis hin zu langwierigen Burnout-Erkrankungen.

Dieser Mix an gesundheitlichen Risikofaktoren stellt Mitarbeitende und Unternehmen vor neue Herausforderungen. Dem strategisch entgegenzuwirken und die Gesundheit der Mitarbeitenden gezielt zu fördern, ist Hauptaufgabe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

In unserer Praxis dreht sich von früh bis spät alles um Ihre Gesundheit. Gleichzeitig achten wir auch auf uns. Seit bald zehn Jahren werden unsere Mitarbeitenden durch unser praxisinternes Punktesystem motiviert und dafür belohnt, wenn sie sich um ihre persönliche Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise mit dem Rad zur Arbeit kommen, einen Entspannungs-Kurs belegen oder nachts ausreichend Schlaf finden. Unsere Mitarbeitenden können sich in unserem schön gestalteten Pausenbereich an kostenlosem Wasser, Obst und Gemüse bedienen. Als Team sind wir regelmäßige Teilnehmer bei Fahrsicherheitstrainings oder Firmenläufen. Vielleicht sind wir ja sogar erst kürzlich beim B2run gemeinsam mit Ihnen über die Ziellinie gelaufen? Und wenn nicht, dann klappt es ja vielleicht in wenigen Tagen beim Aachener Firmenlauf hier bei uns in der Pascalstraße. 😊





Das alles sind schon gute Einzelmaßnahmen. Und gleichzeitig zeigen Studien, dass das BGM erfolgreicher wird und einen deutlich positiven Return on Investment zeigt, wenn es strategisch geplant, umgesetzt, überprüft und auch wieder angepasst wird. Dazu hat sich in unserer Praxis vor einigen Monaten ein Gesundheitszirkel gegründet, an dem sich Kollegen aus allen Arbeitsfeldern aktiv beteiligen. Bei regelmäßigen Treffen wird unser BGM-Konzept kontinuierlich weiterentwickelt und passgenaue Maßnahmen werden initiiert und koordiniert.

Warum denn überhaupt eine Grippe-Impfung?

Grippeviren zirkulieren das ganze Jahr über um die Welt, so dass sie – meist in der jeweils kalten Jahreszeit – mal auf der Südhalbkugel, mal auf der Nordhalbkugel zu mehr Infektionen führen. Da bei uns auf der Nordhalbkugel Herbst und Winter vor der Tür stehen, sollten Sie sich jetzt auch wieder Gedanken um die jährliche Gripeschutzimpfung machen.

Aber warum eigentlich? Die letzten Grippewellen sind doch aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen auch fast ausgeblieben?

In diesem Jahr stehen die Chancen leider ziemlich gut, dass eine „schlimme“ Grippewelle kommen könnte. Dazu gibt es erste Hinweise von der Südhalbkugel aus Australien: Innerhalb von 14 Tagen gab es mit über 36.000 bestätigten Fällen den höchsten Wert seit fünf Jahren.

Was hat es mit den Viren und der Impfung auf sich?

Durch häufige Gripeschutzimpfungen und Infektionen im Laufe des Lebens ist der Großteil der Bevölkerung basisimmun – der eine mehr, der andere weniger. Wie gut der individuelle Schutz ist, hängt von einigen Faktoren, wie dem Alter, dem eigenen Immunsystem und von der Anzahl der Gripeschutzimpfungen bzw. durchgemachten Infektionen ab.

Das Grippevirus bildet bei seiner Vervielfältigung häufig sogenannte Punktmutationen, die dazu führen, dass es immer wieder neue Infektionswellen verursachen kann. Bei kleinen Veränderungen sind unsere Antikörper oft in der Lage, das Virus abzuwehren. Aber wenn die nächste und übernächste Punktmutation entsteht, kann es passieren, dass wir uns doch anstecken.

Und da niemand weiß, welche Mutationen wie schnell entstehen oder ob durch eine vollständige Veränderung der oberflächlichen Rezeptoren sogar ein komplett neuer Virus-Subtyp entsteht und damit die Basisimmunität in der Bevölkerung nicht mehr ausreicht, ist die Gripeschutzimpfung Jahr für Jahr nötig. Diese schützt dann in den allermeisten Fällen vor einer Ansteckung sowie recht gut vor einem schweren Verlauf.



Der aktuelle Grippe-Impfstoff für die Saison 2022/2023 kommt voraussichtlich Mitte September. Sobald der Impfstoff verfügbar ist, geben wir Bescheid und starten unsere diesjährige Impfkampagne.



Was ist eigentlich ein „Durchgangsarzt“?

Wer bei der Arbeit oder auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall erleidet, muss zum sogenannten „Durchgangsarzt“ – kurz D-Arzt. Das sind Ärzte mit dem Schwerpunkt Unfallchirurgie sowie einer besonderen Zulassung der Berufsgenossenschaften (BG) für das berufsgenossenschaftliche Heilverfahren. In Deutschland gibt es ca. 3800 solcher D-Ärzte, in der Stadt Aachen allein 12.

Grundsätzlich werden Behandlungskosten bei Arbeits- und Wegeunfällen dabei nicht von den gesetzlichen Krankenkassen, sondern den Berufsgenossenschaften als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung getragen.

Damit ein Unfall bei der BG richtig erfasst und zugeordnet wird, schreibt der D-Arzt einen Bericht an die BG und legt darin die weiteren Maßnahmen fest. Das kann bei kleineren Verletzungen die Allgemeine Heilbehandlung beim Hausarzt sein. Je nach Schwere der Verletzung aber auch die Weiterbehandlung durch den D-Arzt selbst oder eine sogenannte besondere Heilbehandlung in einer BG-Spezialklinik, z.B. für Unfallchirurgie oder Verbrennungsmedizin.

Die Vorstellung beim D-Arzt oder der D-Ärztin ist immer dann erforderlich, wenn:

- ▶ die Unfallverletzung zu einer Arbeitsunfähigkeit über den Unfalltag hinaus führt.
- ▶ die ärztliche Behandlung voraussichtlich über eine Woche dauert.
- ▶ Heil- und Hilfsmittel zu verordnen sind, z.B. Bandagen, Gehstützen oder Orthesen.
- ▶ es sich um eine Wiedererkrankung aufgrund von Unfallfolgen handelt.

Es gibt jedoch auch Ausnahmen:

- ▶ Bei Verletzungen von Augen oder Hals-Nasen-Ohren dürfen Betroffene sofort die jeweilige Facharztpraxis aufsuchen.
- ▶ Bei schweren Verletzungen werden die Betroffenen schnellstmöglich in besonders zugelassenen Krankenhäusern oder den o.g. BG-Spezialkliniken behandelt.

Wo findet man einen Durchgangsarzt?

In fast jedem Krankenhaus gibt es einen Durchgangsarzt. Unter <https://lviweb.dguv.de> werden diese auch aufgelistet. Sie können aber auch einfach uns als Ihre Betriebsärzte fragen.

PS: Wir freuen uns natürlich, wenn Sie bei einem Unfall als erstes an uns denken. Gerne kleben wir auch das erste Pflaster auf Ihre Wunde. Aber wir als Ihre Betriebsärzte sind keine D-Ärzte und müssen Sie dann weiterschicken, damit alles seinen richtigen Weg geht.

PPS.: Liebe Firma xy in Aachen: Toll, dass Sie bei dem kaltschweißigen Kollegen mit dem Druck auf der Brust so schnell reagiert haben. Aber ihn mitten im Berufsverkehr im Privat-PKW quer durch Aachen zu uns zu chauffieren, ist zwar heroisch, aber da dürfen Sie auch gerne die 112 anrufen! 😊



Vierte Impfung, Long-Covid und Spikevax bivalent: Stand der Dinge

Corona beschäftigt uns weiterhin und es bleiben viele Fragen. Hier versuchen wir einige zu beantworten. Ist Ihre Frage nicht dabei? Dann sprechen Sie uns gerne an.

Was ist eigentlich ein milder, was ein schwerer Verlauf?

Von einem milden Covid-Verlauf spricht man, wenn die akute Krankheitsphase bis zu vier Wochen andauert. Bei schweren Verläufen dauert sie bis zu acht Wochen. Auch milde Erkrankungsverläufe bergen die Gefahr von anhaltenden Gesundheitsstörungen, der Entwicklung neuer Symptome oder von Organschäden.

Was ist der Unterschied zwischen Long-Covid oder einem Post-Covid-Syndrom?

Von Long-Covid spricht man, wenn die Symptome über vier Wochen hinaus andauern.

Als Post-Covid-Syndrom werden Symptome bezeichnet, die länger als 12 Wochen nach Infektion bzw. Erkrankung noch anhalten oder neu auftreten.

Häufig treten ständige Erschöpfung (Fatigue), Kurzatmigkeit und Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen, Husten, Brustschmerz, Muskelschmerzen, psychische Störungen wie Depressionen oder Angststörungen, Riech- und Geschmackstörungen, Schlafstörungen, Sprachstörungen oder Fieber auf. Aber auch Organschäden an Herz, Lunge, Niere oder Gehirn sind möglich – selbst bei leichten Verläufen der Erkrankung.

Wie häufig treten diese Phänomene denn auf und wer ist betroffen?

Bis zu 15 Prozent aller Erwachsenen leidet unter Long-Covid, bis zu 2 Prozent unter Post-Covid. Von Long-Covid sind Frauen häufiger als Männer betroffen, junge Menschen und Menschen im mittleren Erwachsenenalter häufiger als Ältere sowie Menschen mit Vorerkrankungen.



Wie lauten derzeit die Impfeempfehlungen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfungen aktuell (Stand: 18.08.2022) wie folgt:

- ▶ Jeder Mensch ab 12 Jahren sollte ca. 3 Monate nach den beiden ersten Impfungen eine Auffrischung bekommen. Eine Auffrischungsimpfung ist eine erneute Impfung, um eine nachlassende Immunantwort wieder zu erhöhen. Der Begriff ‚Booster‘ ist gleichbedeutend mit Auffrischung.
- ▶ Eine zweite Booster-Impfung sollen Menschen ab 60 Jahren, Bewohnerinnen, Bewohner sowie Betreute in Einrichtungen der Pflege, Tätige in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen sowie Personen ab fünf Jahren mit einer Immunschwäche erhalten.
- ▶ Die zweite Booster-Impfung soll bei gesundheitlich gefährdeten Personengruppen frühestens drei Monate nach der ersten Booster-Impfung mit einem mRNA-Impfstoff erfolgen.
- ▶ Die zweite Booster-Impfung soll bei Personal in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen frühestens nach sechs Monaten erfolgen.
- ▶ Zur Auffrischung werden mRNA-Impfstoffe verwendet. Unter Dreißigjährige sollen mit Comirnaty von BionTech/Pfizer geimpft werden.
- ▶ Schwangere sollen mit dem Impfstoff Comirnaty von BionTech/Pfizer geimpft werden.
- ▶ Personen ohne besondere gesundheitliche Gefährdung empfiehlt die STIKO aktuell nach der ersten Booster-Impfung keine vierte Impfung.



Die Viertimpfungen mit dem Impfstoff Corminaty von BionTech/Pfizer können jederzeit nach Terminvereinbarung in unserer Praxis vorgenommen werden.

Wann kommt ein angepasster ‚Omikron-Impfstoff‘?

In Großbritannien ist ein angepasster Impfstoff von Moderna Mitte August zugelassen worden. Der Impfstoff mit dem Namen ‚Spikevax bivalent Original/Omicron‘ richtet sich gegen den ursprünglichen, erstmals 2020 aufgetretenen Coronavirus-Stamm sowie gegen die Omikron-Variante BA.1. Auch für die Subtypen BA.4 und BA.5 der Omikron-Variante wurden laut britischer Arzneimittelbehörde in Zulassungsstudien ‚gute‘ Ergebnisse erzielt.

Der angepasste Moderna-Impfstoff wird derzeit von der EU-Arzneimittelbehörde EMA geprüft. Parallel befasst sich die EMA auch mit der Prüfung eines angepassten Vakzins von Biontech/Pfizer. Für den Herbst könnten die Impfstoffe dann in Deutschland zur Verfügung stehen.



Auch hier gilt: Sobald der Impfstoff für Betriebsärzte verfügbar ist, geben wir Bescheid und bieten die Impfung kurzfristig an.

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Dr. med. **Anne Pfeiffer** unterstützt uns als Fachärztin für Allgemeinmedizin und Arbeitsmedizin seit Januar 2022.

„Mein Arbeitsalltag ist sehr abwechslungsreich: Ich berate Arbeitgeber und Mitarbeitende, habe Kontakt zu verschiedensten Menschen und Unternehmen, darf Arbeitsplätze mitgestalten, Vorträge halten sowie ‚klassische ärztliche Untersuchungen‘ durchführen. Ich schätze an meiner Arbeit vor allem die Möglichkeit, Menschen ganzheitlich und präventiv beraten zu dürfen. So kann ich einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und das Wohlbefinden haben.“

Frau Pfeiffer ist verheiratet, hat zwei Kinder und einen Hund. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten mit Familie und Freunden. Ausgleich findet sie beim Yoga und



Daniel Tramontin ist Facharzt für Allgemeinchirurgie und arbeitet seit November 2021 in unserem Team.

„An meiner Arbeit reizen mich die vielfältigen Möglichkeiten, Menschen vor arbeitsbedingten Schädigungen und Erkrankungen zu schützen. Hier kann ich nicht nur medizinisches, sondern auch technisches, organisatorisches, betriebswirtschaftliches, juristisches und psychologisches Knowhow anwenden. Ich erhalte spannende Einblicke in fast alle Bereiche unserer modernen Arbeitswelt und lerne unterschiedliche Biographien und Persönlichkeiten kennen.“



Seit Frühling 2021 arbeitet **Mario Handels** in unserer Praxis als Fachkraft für Arbeitssicherheit, Brandschutzbeauftragter und Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement.

„Vielen Menschen sind die Risiken in ihrem Job gar nicht bewusst. In der Arbeitsmedizin und im Arbeitsschutz motiviert mich die große Chance, den Beschäftigten eine sichere und gesundheitsgerechte Perspektive ihrer Tätigkeit zu ermöglichen. An dieser Stelle aufzuklären, gemeinsam gute Lösungen zu finden und die Arbeitsqualität kontinuierlich zu verbessern, ist ein tolles Gefühl.“
Er ist 50 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder. Zu seinen Hobbies gehören Reisen, Laufsport und Social Media.