



HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 23 | 2022



Liebe Leserinnen und Leser,

„Herr Doktor, ehrlich! Vielleich‘ am Wocheneng ens e Bierche, mieh ever nit. Unn Stapler fahre kann ich wie Michael Schumacher. Do iss noch nie jett passiert.“

„Ja, lieber Herr A., aber Ihre Laborwerte sagen da leider ganz was anderes. Das war mehr als nur ein Bier ...“ „Joooaah, vielleich‘ wor et jett mie. Ever Schabau? Nie!“

Eine nette und zugleich traurige, kleine Unterhaltung aus einer der letzten Sprechstunden – fast schon typisch für die diesjährige Vorweihnachtszeit. Die kölsche Frohnatur ist eigentlich eine tragische Figur: Mitte 50, Hilfsarbeiter im Lager, geschieden, keine Kinder. ▶



Deutschland scheitert in Katar und unser Freund versackt Nacht für Nacht allein vor dem Fernseher. Das Gas wird immer teurer, sein Fusel billiger. Corona, Krieg, Inflation – allein, arm und einsam. Spätestens ab hier ist der Weg oft vorgezeichnet: Zu viel Alkohol, Abmahnung, Kündigung, Arbeitslosigkeit, Hartz 4. Ende. Und das nicht nur in Köln-Chorweiler.

Hier aber hatte sein Schichtleiter reagiert: Nicht weg-, sondern hingeschaut. Uns eingeschaltet, den Chef und den Betriebsrat informiert. Zurzeit läuft die Entgiftung im Krankenhaus. Sehr klar und ernst hatten alle auf ihn eingewirkt, vor allem sein Schichtleiter. Und er bekommt seine Chance.

So wie auch Herr B.: Den fanden Kollegen morgens völlig verwahrlost und volltrunken im Sessel. Als er nicht auf ihre WhatsApp reagiert hatte, fuhren sie zu ihm nach Hause und fanden ihn zwischen leeren Flaschen, Kippen und Erbrochenem. Sie packten ihn, säuberten ihn notdürftig und brachten ihn ins Krankenhaus. Das ist jetzt neun Monate her. Herr B. ist seitdem abstinent und arbeitet seit ein paar Wochen wieder.

Oder der nette, junge Hobby-Fußballer C., der seinerzeit den Sommer ausgiebig mit seinen Fußballfreunden auf Mallorca gefeiert hatte. Er kam komatös und kurz vor dem Leberversagen zurück und wurde vom Hausarzt vor die Wahl gestellt: Weiter trinken und sterben oder aufhören und leben. Er entschied sich für die zweite Variante, ließ sich helfen, bekam seinen Job zurück und wird nun im Frühjahr erstmals Vater.

Einzelfälle, könnte man denken! Doch bei 8 - 9 Millionen Betroffenen in der Altersgruppe der 18- 64-jährigen in Deutschland (BMG, 2021) ist riskanter oder problematischer Alkoholkonsum beileibe kein Einzelfall.

Das Besondere an den oben beschriebenen Fällen ist dagegen die Intervention, dass jemand hinschaut, zupackt, eingreift. Dass Freunde, Kollegen, Vorgesetzte, Betriebsräte oder Betriebsärzte eben nicht wegschauen oder vor der Verantwortung fliehen. Sondern mutig eingreifen und dranbleiben. Und am Ende vielleicht Leben retten.

Ach ja, der Schichtleiter des Kölner Staplerfahrers stammt aus Spanien, heißt mit Vornamen Jesús. Und damit wird der Leitartikel schon fast zu einer Weihnachtsgeschichte, die auch von Charles Dickens stammen könnte ... 😊



In diesem Sinne, besinnliche und erholsame Festtage,

Ihr **Michael Suchodoll**

Ist mein Alkoholkonsum noch okay?

Ein Glas Wein zum Essen, ein Feierabendbier mit Freunden, ein Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt – Alkohol gehört für viele Menschen zum Alltag dazu. Er kann kurzfristig entspannen, gute Laune machen und einem das Gefühl geben, besser einschlafen zu können. Wie unsere Beispiele im Leitartikel zeigen, kann regelmäßiges Trinken gleichzeitig ein Einstieg in eine Abhängigkeit sein. Gefährdet ist auch, wer trinkt, um Stress, Ängste oder Einsamkeit zu vergessen.

Da Alkohol grundsätzlich ein Nervengift ist, gilt: Je weniger, desto besser. Will man nicht ganz auf Alkohol verzichten, so empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gesunden Erwachsenen, täglich nicht mehr als eine bestimmte Menge Wein, Bier und co. zu trinken: Bei Frauen liegt diese unbedenkliche Grenze bei einem Standardglas Alkohol pro Tag, bei Männern bei zwei Standardgläsern/Tag. Unter einem Standardglas versteht man ein Glas, das zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol enthält, beispielsweise ein kleines Bier (0,3l) oder ein Glas Sekt (0,1l). Zweimal in der Woche sollte darüber hinaus ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Jeder Alkoholkonsum in höheren als risikoarmen Mengen wird als riskanter Konsum bezeichnet. Denn das Risiko für Erkrankungen steigt deutlich an. Dazu zählt auch das Rauschtrinken, das heißt große Mengen Alkohol auf einmal zu trinken. Überschreiten Sie gelegentlich die oben genannten Grenzwerte, besteht noch kein Alkoholproblem. Sie sollten dann jedoch in den nächsten Tagen weniger oder – noch besser – gar nichts trinken. Wichtig ist es, einen Rausch zu vermeiden, um die Gesundheit nicht zu gefährden und einer Sucht vorzubeugen.



Bildquelle: Kelsey Chance auf unsplash

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Umgang mit Alkohol (noch) unbedenklich ist, können Ihnen diese 10 Fragen bei der Einschätzung helfen:

www.kenn-dein-limit.de/alkohol-tests/

Haben Sie Fragen zu Ihrem persönlichen Konsum oder den von Anderen (Kollegen, Angehörigen, ...)?

Diese beantworten Ihnen gerne Experten der

Bundezentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):

**☎ Telefon 0221 892031 von Mo bis Do 10 bis 22 Uhr
und Fr bis So 10 bis 18 Uhr.**

Dort erfahren Sie auch, welche Beratungsstelle bei Ihnen vor Ort weiterhelfen kann. Alle Mitarbeiter in Suchtberatungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und haben Zeugnisverweigerungsrecht.



Die Bedeutung eines gesunden Schlafs

Schlaf gehört mit zu den wichtigsten menschlichen Grundbedürfnissen. Wir brauchen Nachtruhe, um körperlich und seelisch gesund und leistungsfähig zu bleiben. Aber warum ist das so und was passiert, wenn der Schlaf sich nicht einstellt?

Regeneration durch Schlaf

Unser Körper braucht Schlaf als Ruhepause. Denn im Schlaf sinken Herzschlag und Blutdruck und der Körper fährt herunter. Parallel dazu werden Stoffwechselprozesse wie unser Zucker- und Fettstoffwechsel optimiert. In den Zellen und im Gehirn laufen Reparatur- und Erholungsprozesse ab, die das Immunsystem stärken und für die Erholung von Körper und Geist unersetzlich sind.

Was den Schlaf stört

Geräusche, Licht, eine zu warme Schlafumgebung, Substanzen wie Koffein oder Alkohol, zu schwere Kost, die Nutzung von digitalen Medien vor dem zu Bett gehen, aber auch persönliche Sorgen und privater oder beruflicher Stress sind mögliche Faktoren, die den Schlaf stören können.

Das kann zu Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, einer beeinträchtigten Schlafqualität oder einer beeinträchtigten Befindlichkeit am Tage führen. Um von einer Schlafstörung (Insomnie) zu sprechen, müssen Symptome drei Mal pro Woche mindestens einen Monat lang auftreten. Zwischen 10 und 60 Prozent der deutschen Bevölkerung sind – je nach Quellenauswahl und Design der Studien – davon betroffen. Man kann Schlafstörungen also durchaus als eine Volkskrankheit bezeichnen.

Exkurs: Schnarchen als Schlafstörer

Schnarchen kann nicht nur das Gegenüber stören, sondern auch Betroffene selbst. Denn lautes, unregelmäßiges Schnarchen kann Anzeichen für das Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) sein. Während des Schlafes kommt es hier zu wiederholten Atemregulationsstörungen mit kurzfristigen Atemaussetzern und einer damit verbundenen Sauerstoffunterversorgung. Neueste Zahlen gehen von einer Häufigkeit von 30 Prozent bei Männern und 13 Prozent bei Frauen aus. ►



Glücklicherweise verfügt unser Körper über vielfältige Alarmmechanismen, sodass er sich quasi selbst aufweckt, damit wieder Frischluft in die Lungen strömen kann. Auch wenn Betroffene dies gar nicht richtig mitbekommen, werden sie in der Nacht mehrfach geweckt, wodurch morgens trotz vermeintlich ausreichender Schlafzeit eine Übermüdung auftritt. Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel, verlangsamtes Reaktionsvermögen und die Gefahr des Sekundenschlafs sind die Folgen. Dies kann wiederum weitreichende Konsequenzen für die Arbeitssicherheit, z.B. beim Führen von Maschinen oder im Straßenverkehr haben. Denn Personen mit Schlafapnoe haben beispielsweise eine 7-mal höhere Unfallrate als andere Verkehrsteilnehmer. Daher ist in der Arbeitsmedizin die Tagesschläfrigkeit ein wichtiges Kriterium in der Beurteilung der Fahrtauglichkeit.

Da die Anzahl der Menschen, die an einer nicht diagnostizierten Schlafapnoe leiden, immer noch hoch ist, versuchen wir in arbeitsmedizinischen Untersuchungen, Betroffene frühzeitig herauszufiltern. So können die Lebensqualität verbessert sowie schwere Unfälle verhindert werden und Fahr-eignung und Erwerbsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Bei einer Nicht-Behandlung sind die körperlichen Folgen für Betroffene leider vielfältig und sehr ernst zu nehmen, z. B. Fettsucht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aktuelle Studien zeigen, dass durch die Schlafapnoe chronische Entzündungen im Körper gefördert werden. Diese wiederum sind u.a. Auslöser für Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

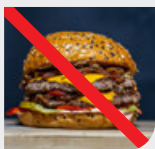
Da die Ursachen sehr divers sind, sind auch die Therapiemöglichkeiten vielschichtig und reichen beispielsweise von Unterkieferschienen über Schlafmasken bis hin zu verschiedenen Operationstechniken.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

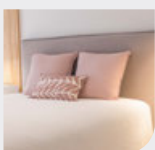
Regelmäßiger und ausreichender Schlaf ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor ist – ähnlich wie ausreichend Bewegung oder eine ausgewogene Ernährung. Wer seine (Ein-) Schlafqualität verbessern möchte, sollte diese Tipps beherzigen.



- ▶ Nicht nur der Schlaf bestimmt den Tag, sondern der Tag bedingt auch den Schlaf! Daher kann man am Tag schon viel tun, um abends müde zu sein: Bewegung, ausreichend frische Luft, eine ausgewogene Ernährung und das Vermeiden von koffeinhaltigen Getränken ab dem späten Nachmittag.



- ▶ Zum Abend hin sollten die körperlichen und geistigen Tätigkeiten langsam heruntergefahren werden. Vermeiden Sie es, zu spät und zu reichhaltig zu essen.



- ▶ Sorgen Sie in Ihrem Schlafraum für eine angenehme Atmosphäre (kühl, ruhig, verdunkelt) und beenden Sie den Tag mit einem persönlichen Einschlafritual.



- ▶ Ein solches Ritual kann beispielsweise ein (Glücks-) Tagebuch oder ein Dankbarkeitsbuch sein. Beenden Sie den Tag mit positiven Gedanken: Was war heute schön? Wofür bin ich heute dankbar?



- ▶ Wenn Sie persönliche Sorgen oder Stress und das Grübeln darüber an einem erholsamen Schlaf hindern, suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie sprechen können und der Ihnen zuhört. Gegebenenfalls kann dies auch ein professionelles Beratungsangebot sein – scheuen Sie sich nicht!



- ▶ Sollten Sie bereits an Schlafstörungen leiden, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin unbedingt darauf an. Die Experten können gemeinsam mit Ihnen die Ursachen herausfinden und geeignete Behandlungsmöglichkeiten besprechen. Schlafmittel sollten immer eine absolute Ausnahme bleiben!

Bildquellen: Amirali Mirhashemian, Sandra Rei, Marcos Paulo und Priscilla du Preez auf unsplash

Grippeimpfung 2022/2023



Aktuell werden wir häufig gefragt, ob man sich nach Corona auch noch gegen die saisonale Influenza, die „Grippe“, impfen lassen soll.

Grundsätzliches

Die STIKO empfiehlt die Grippeimpfung allen über 60-Jährigen, Schwangeren, Risikogruppen und deren Haushaltsangehörigen sowie Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen.

Für medizinisches Personal und Beschäftigte in Einrichtungen oder Betrieben mit hohem Publikumsverkehr besteht ein erhöhtes berufliches Infektionsrisiko. Daher gilt auch hier die STIKO-Empfehlung zur Impfung mit einem aktuellen, tetravalenten Impfstoff gemäß WHO-Zusammensetzung. Diese Zusammensetzung der Virusstämme im Impfstoff wird von der WHO jedes Jahr neu aktualisiert, die Schutzwirkung während der Grippesaison laufend evaluiert.



Um zur eingangs gestellter Frage zurückzukommen:

Ja, wir halten die Grippeimpfung entsprechend der o.g. STIKO-Empfehlung ausdrücklich für sinnvoll! Dabei fassen wir die beruflichen Indikationen für klassische Kontaktberufe weit, wie z.B. bei:

- ▶ Erzieherinnen,
- ▶ Lehrern oder
- ▶ Tätigkeiten im ÖPNV sowie im Vertrieb und Verkauf.
- ▶ Auch Führungskräfte, Personaler oder Betriebsräte fallen beispielsweise in diese Kategorie.

Betrachtet man aktuell das Infektionsgeschehen in Deutschland, so ist Corona vielleicht ein wenig aus der Presse, aber nicht aus der Luft verschwunden. Die RS-Viren füllen die Kinderkliniken und die Grippezahlen liegen momentan für alle Altersgruppen über den Werten der Vorjahre. Gleichzeitig fallen Corona-Restriktionen und Maskenpflicht, die AHA-Regeln werden zurückgefahren und ein Anstieg der durch Aerosole und Tröpfcheninfektion übertragenen Erkrankungen ist absehbar. Der derzeit überall hohe Krankenstand zeigt die Problematik.

Fazit

Die Grippeimpfung ist seit vielen Jahren etabliert, bewährt und in Wirkung und Nebenwirkungen gut evaluiert. Echte Gegenanzeigen sind selten, die Wirksamkeit ist gegeben, sodass die Impfung von der STIKO wie von uns empfohlen wird. Entgegen dem vielleicht gefühlten Verlauf lag der Höhepunkt der Grippewellen in den Jahren vor Corona regelmäßig in den Kalenderwochen 6 bis 10, d.h. von Mitte Februar bis Mitte März des jeweiligen Jahres. Somit kann auch eine Impfung im Januar oder frühen Februar durchaus noch sinnvoll sein.



Sie haben Fragen zur Gripeschutzimpfung oder möchten sich impfen lassen: Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder uns gerne an.

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Michael Lachmund ergänzt unser Team als Arzt seit Mai 2022. *„Ich finde es interessant, Menschen auf ihrem Weg in und durch das Arbeitsleben bis in die Rente zu begleiten. Als Teil eines interdisziplinären Teams arbeite ich daran, dass Menschen sicher und geschützt vor Gefahren ihrer Arbeit nachgehen können.“*

Herr Lachmund ist verheiratet und hat zwei Töchter. Einen Ausgleich zur Arbeit findet er beim Schwimmen und beim Fußball oder Badminton spielen mit Freunden.



Unsere Kollegin **Sonja Hagelstein** unterstützt unser Team bereits seit März 2018 als Medizinische Fachangestellte. Seit Oktober dieses Jahres ist sie intern in den Bereich des Backoffice gewechselt.

„Was mir schon immer an meiner Arbeit gut gefallen hat, ist die Vielseitigkeit. Die Abwechslung zwischen dem Kontakt mit Menschen auf der einen und den administrativen Aufgaben auf der anderen Seite sorgen dafür, dass meine Arbeit nie eintönig oder langweilig wird.“ Frau Hagelstein ist verheiratet, hat drei Kinder, einen Hund und ist am liebsten draußen unterwegs.



Willi John ist seit Oktober als Fachkraft für Arbeitssicherheit und Brandschutzbeauftragter Teil unseres Teams.

„Mir gefällt der präventive Ansatz des Arbeitsschutzes: Alle Menschen sollten wieder genauso gesund von ihrer Arbeit nach Hause kommen, wie sie hin gegangen sind. Zu meinen wichtigsten Hobbies gehören das Fahrradfahren inkl. der Reparatur von Fahrrädern sowie der Ausbau von Camper Vans.“

Herr John ist 54 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder.