

# HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 24 | 2023



” Liebe Leserinnen und Leser,

vor wenigen Wochen klingelt an einem Samstagmorgen zwischen Kaffee, Zeitung und einem herzhaften Biss ins Frühstücksbrot mein Handy: „Guten Morgen, Herr Doktor. Hier ist das Labor B. aus A. Wir haben einen auffälligen Befund zu Ihrem Patienten XY von gestern. Wir haben das mehrfach kontrolliert, aber der Wert ist wirklich so hoch ...”

Nun denn! Das Labor ruft mich wohl nicht am Wochenende auf der Privatnummer an, wenn es nicht wirklich ernst wäre. Im vorliegenden Fall hätte der massiv erhöhte Blutwert Bewusstlosigkeit, Koma oder sogar den Tod bedeuten können. Und um die Dramaturgie noch etwas zu steigern, wohnt der Patient weiter weg und ist telefonisch zuerst nicht zu erreichen. Liegt er schon im Koma? Lebt er noch? Mit vereinten Kräften haben wir den Mann schließlich erreicht und konnten ihn ins nächste Krankenhaus einweisen. Wenige Tage später konnte er selbst den erlösenden Anruf tätigen: „Vielen Dank, gerade noch rechtzeitig; Therapie läuft; Werte werden langsam besser.” ▶



In einem ähnlichen Fall vor wenigen Tagen faxt uns das Labor nachmittags einen fast 20-fach erhöhten Wert von einer Blutabnahme vom gleichen Vormittag. Auch hier konnten wir den Patienten glücklicherweise schnell erreichen, ihn direkt zum Hausarzt weiterleiten und so ein drohendes Organversagen gerade noch abfangen.

Und last, not least kam gestern eine junge Dame zur reisemedizinischen Untersuchung, bei der wir einen Wert fanden, der bis vor ein paar Jahren noch den sicheren Tod bedeutet hätte. Wir konnten sofort intervenieren, die Weiterverbreitung der Erkrankung stoppen und die Dame kurzfristig Spezialisten zur Therapie zuweisen.

Zufall möchte man meinen! Und klar. Für den „normalen“ Betriebsarzt sicher ein Highlight im Berufsleben, mal wieder Leben zu retten ... und das gleich mehrfach in wenigen Wochen. Bei genauer Betrachtung fällt jedoch auf, dass die genannten Fälle eher die Spitze eines Eisberges sind: Wir hatten noch nie so viele auffällige Befunde, die so geballt auftreten und bei denen weitere Diagnostik oder Therapie erforderlich sind.

Da drängt sich natürlich der Verdacht auf, dass es da möglicherweise einen Zusammenhang mit den ausgelaufenen Corona-Schutzbestimmungen gibt. Und die Erklärung liegt gar nicht so fern: Im April sind die letzten Corona-Einschränkungen ausgelaufen und wir merken bei unseren Kunden wieder eine deutlich gesteigerte Nachfrage nach Untersuchungen vor Ort, Gesundheitstagen sowie Aktionen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Die weltweiten Reisen – und damit auch die reisemedizinischen Untersuchungen und Impfungen – steigen wieder an. Unsere Sprechstunden sind voller als je zuvor.

War die Medizin im Allgemeinen, und die Arbeitsmedizin im Besonderen, während Corona auf Notfälle, auf das Nötigste reduziert und eher „beratungslastig“, nimmt jetzt insbesondere die Prävention wieder deutlich Fahrt auf. Und gerade die „mittelalten, berufstätigen Männer – als erwiesene Präventionsmuffel und Hausarzt-Ignoranten 😊 – sehen sich plötzlich wieder einem Betriebsarzt gegenüber, der dann womöglich noch den Blutdruck misst oder Blut abnimmt. Und so – oh Wunder – den ein oder anderen mit Auffälligkeiten rausfischt.

Natürlich werden Sie im Leitartikel eines Betriebsarztes nichts anderes als ein Plädoyer für die Betriebsärzteschaft erwarten. Aber die genannten Fälle machen nochmal deutlich, dass dieser manchmal blöde, besserwissende, nervig-nörgelnde und teure Betriebsarzt nicht nur notwendiges Übel sein muss, sondern richtig Potential haben kann. Auch betriebswirtschaftlich: Denn die drei geschilderten Fälle hätten bei späterer Diagnostik unter Umständen wochen- bis monatelange Ausfallzeiten zur Folge gehabt. Bei unsicherem Outcome, d.h. sechs Wochen Lohnfortzahlung, Stelle freihalten, Arbeit auf Kollegen verteilen ... ohne zu wissen, ob und wie der Kollege wiederkommt. 1,5 Monatsgehälter für die Katz'.

Die Kosten für die Laborwerte lagen hier bei etwa einem einfachen Stundenlohn. Noch Fragen?



Ihr aus-tiefstem-Herzen-Betriebsarzt  
**Michael Suchodoll**

## Keine Zeit für Gesundheit?!

Beruflich stark eingebunden, privat aktiv ... und dabei keine Zeit für die eigene Gesundheit? Gerade Führungskräfte nehmen sich häufig zurück und ihre „Wehwehchen“ nicht so wichtig. Lange Wartezeiten bei Haus- und Fachärzten und unterschiedliche Anlaufstellen tun ihr Nötiges, um gerade auch von Vorsorgeuntersuchungen abzusehen. Doch wie wichtig die sein können, haben Sie gerade im Leitartikel gelesen.

Als Ihre Betriebsarztpraxis bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich bei uns umfangreich durchchecken zu lassen: Ein Termin, ein Ort und die wesentlichen Untersuchungen sind geschafft.

### Was Sie beim Gesundheits-Check erwartet

Wir starten mit einem Belastungs-EKG. Ambitionierte Sportler können dieses wahlweise um eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik mittels Laktat-Test erweitern. Weiter geht es mit einer Lungenfunktionsuntersuchung und einem umfangreichen großen Blutcheck. Mit diesem Gesundheits-Check erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihrer Herzgesundheit, Ihrer Lungenfunktion sowie zu verschiedenen Blutparametern wie Herz-, Leber, Nieren- und Schilddrüsenwerten, Blutfetten, Eisen- und Blutzucker- oder auch dem Vitamin D-Wert.

### Apropos Vitamin D ...

Das umgangssprachlich als „Sonnen-Vitamin“ bezeichnete Vitamin D3 leistet eine ganze Reihe essenzieller Aufgaben in unserem Organismus: Es hat beispielsweise einen entscheidenden Einfluss auf unsere Knochengesundheit, trägt wesentlich zur Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Muskelfunktion.

Unter der Voraussetzung, dass unsere Haut regelmäßig Sonne tankt, produziert der menschliche Körper sein Vitamin D3 selbstständig. Die Breitengrade, in denen wir Nordeuropäer uns aufhalten und unseren weitestgehend schattigen Alltag führen, kann es jedoch zu einem recht häufigen Mangel an Vitamin D kommen. Die Einnahme von entsprechenden Ergänzungspräparaten kann hier hilfreich sein. Aber Achtung: Um eine Überdosierung von Vitamin D-Präparaten zu vermeiden, sollten Sie eine Einnahme nie auf eigene Faust und ohne eine vorherige Laborbestimmung durchführen.



### Sie wollen mehr zu unserem Gesundheits-Check, den einzelnen Untersuchungen und den Kosten wissen?

Sprechen Sie uns gerne an! Wir stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung und kümmern uns bei Bedarf um einen zeitnahen Untersuchungstermin.

☎ Fon 02408-713 416-0

✉ [info@arbeitsmedizin-aachen.de](mailto:info@arbeitsmedizin-aachen.de)



## Sommer, Sonne – Sonnenschutz?

Lange hat es gedauert, bis sich der Frühling gezeigt hat. Doch jetzt scheint häufiger die Sonne und der Sommer steht bevor. Was bedeutet das insbesondere für Menschen, die draußen arbeiten? Die Sonne brennt auf den Asphalt, es wird heiß, die Oberkleidung fällt, die Wagenfenster im LKW runter gekurbelt, der linke Arm baumelt lässig am Fensterrand, die Stirn gen Sonne gerichtet ... Nicht selten wird dabei der Sonnenschutz vergessen – oder ignoriert, in der Hoffnung: „Was rot wird, wird danach braun!“

Sich mit Sonnenschutzmitteln einzucremen ist beim Sonnenbaden am Pool oder Meer eher selbstverständlich. Das sollte auch – und besonders – für Arbeiten unter freiem Himmel gelten, sei es im Straßenbau, bei der Müllentsorgung, in Schifffahrtsbetrieben, den landwirtschaftlichen Betrieben, im Garten- und Landschaftsbau, im Bauhandwerk und vielen mehr. Denn UV-Strahlung kann u.a. der Haut schaden – sofort, aber auch langfristig. Hierbei gilt: Je stärker und länger die Strahlung einwirkt, desto größer ist die Gesundheitsgefahr. Schäden durch UV-Strahlung spürt man leider erst, wenn es zu spät ist. Und selbst wenn kein sichtbarer Sonnenbrand auftritt, kann die Strahlung zur Hautalterung beitragen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

### **Die Haut vergisst nie**

Was vielen Menschen nicht bewusst ist: Unsere Haut vergisst nicht! Chronische Hautschäden, infolge wiederholter Sonnenexposition, wird als Lichtalterung der Haut oder Photoaging bezeichnet. Durch UV-Licht kann die Haut feine und tiefe Falten, eine unregelmäßige Pigmentierung, große sommersprossenartige Flecken (Lentigines), einen gelblichen Ton und eine ledrige, raue Beschaffenheit, Sonnenbrand, Sonnenallergie/nicht-allergische Hautveränderungen und darüber hinaus bösartige Veränderungen der Haut bekommen. Hier sind aktinische Keratosen, weißer (Plattenepithelkarzinom/ Spinaliom, Basaliom) bis hin zu schwarzem Hautkrebs (Malignes Melanom) möglich.

## Wie Sie sich schützen

Der richtige Sonnenschutz ist wichtig, wenn man negative Langzeitfolgen von zu viel UV-Strahlung – ob im Beruf oder im Privaten – vermeiden will. Aber wie schützt man sich am besten?

- ▶ Als einfache Faustregel hilft Ihnen die Schattenregel: Ist der Schatten kleiner als die Körpergröße, dann sind Sonnenstand und Risiko besonders hoch. Die UV-Belastung wird durch Schatten und Bewölkung gemindert, aber nicht ganz aufgehoben.
- ▶ Tragen Sie daher bei sehr starker Sonneneinstrahlung UV-protektive Kleidung und verwenden Sie wasserfeste Sonnenschutzcreme mit LSF 50+ und UV-A/UV-B-Filter. Tragen Sie eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich Sonnencreme auf und cremen Sie mehrmals täglich nach.
- ▶ Meiden Sie bei sehr starker Sonneneinstrahlung – wenn möglich – die direkte Sonne in der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr (Sommerzeit).
- ▶ Achten Sie auf eine ausreichende Kopfbedeckung, die auch Ohren und Nacken schützt. Bei längerem Aufenthalt in der Sonne können große Sonnenschirme oder Sonnensegel hilfreich sein – auch bei der Arbeit.
- ▶ Tragen Sie zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Filter (ggf. mit Seitenschutz) – gerade am oder auf dem Wasser und in Bereichen mit starker Oberflächenreflexion (z.B. Schnee, Bleche).
- ▶ Die Frontscheiben im Auto/LKW schützen vor UV-A und UV-B-Strahlung, die Seitenscheiben lassen UV-A mehr oder weniger gut passieren. Da auch UV-A Hautschäden verursachen kann, ist bei längeren Fahrten an sonnigen Tagen auch im Auto ein UV-Schutz durch Sonnencreme geboten.
- ▶ Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Fragen Sie sicherheitshalber vorher Ihren Hausarzt.



- ▶ Und schließlich: Nutzen Sie entsprechende Vorsorgeuntersuchungen Ihres Betriebsarztes, die Ihnen über Ihren Arbeitgeber angeboten werden – Stichwort: *„Angebotsvorsorge-Untersuchung bei Exposition gegenüber natürlicher UV-Strahlung“*.

Sprechen Sie uns bei Fragen hierzu gerne an.



## Auf dem Weg zur wirksamen Arbeitssicherheit

Gemäß DGUV Vorschrift 1 müssen Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten mindestens einen Sicherheitsbeauftragten ausbilden lassen und bestellen. Soweit die rechtliche Vorgabe. Als Führungskraft einen Sicherheitsbeauftragten an seiner Seite zu wissen, bedeutet aber noch viel mehr:

- ▶ Sicherheitsbeauftragte unterstützen die Verantwortlichen im Unternehmen wirksam durch Hilfe und Beratung.
- ▶ Sie erkennen sicherheitstechnische Probleme und Mängel als Erste und wirken auf deren Beseitigung hin.
- ▶ Sie könnten aber zum Beispiel auch auf den Zustand von Schutzeinrichtungen und die Nutzung von persönlicher Schutzausrüstung achten oder die Beschäftigten in Bezug auf Sicherheits- und Gesundheitsfragen informieren – alles Themen, die erfahrungsgemäß im betrieblichen Alltag gerne schon mal in den Hintergrund geraten.
- ▶ Lassen Sie Ihre Sicherheitsbeauftragten an den regelmäßigen Betriebsbegehungen mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit, dem Betriebsarzt und den Abteilungsleitern teilnehmen. Sie werden erleben, dass die Gefährdungen weniger werden und ein verantwortungsvollerer Umgang damit spürbar wird. ▶

- ▶ Nehmen Sie Ihre Sicherheitsbeauftragten mit in die ASA-Sitzungen Ihres Betriebes. (In diesem Ausschuss sitzen alle wichtigen Personen im Arbeits- und Gesundheitsschutz). Sie können hier von der Basis und den täglichen Gefährdungen im Arbeitsalltag berichten.

Wenn Sie also Beschäftigte haben, die aufgrund ihrer Orts-, Fach- und Sachkenntnisse in der Lage sind, in ihrem Arbeitsbereich Unfall- und Gesundheitsgefahren zu erkennen und angemessen zu reagieren, haben Sie in Ihrer Fürsorgepflicht und Personalverantwortung einen wichtigen Multiplikator für ein sicherheitsgerechtes und gesundheitsbewusstes Verhalten im Betrieb.

**NEU**



### **Ausbildung zum Sicherheitsbeauftragten in unserer Praxis**

All diese Grundlagen der Aufgaben und Möglichkeiten werden angehenden Sicherheitsbeauftragten in unserer zweitägigen Ausbildung vermittelt. Durchgeführt wird diese von unseren erfahrenen Fachkräften für Arbeitssicherheit. Punktuell werden sie ergänzt durch weitere Referenten aus unserem interdisziplinären Team, die ihre Expertise aus den Bereichen Arbeitsmedizin, Psychologie und Betrieblichem Gesundheitsmanagement gezielt einbringen.



Die nächste Möglichkeit zur Ausbildung zum Sicherheitsbeauftragten besteht bereits **vom 20. bis 21.06.2023** in unseren Seminarräumen in der Pascalstraße 1 in Aachen. Anmeldungen und weitere Informationen unter: [www.arbeitsmedizin-aachen.de/schulungen/sicherheitsbeauftragter/](http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/schulungen/sicherheitsbeauftragter/)

## Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Seit April dieses Jahres arbeitet **Conchi Muro Rubio** als Fachkraft für Arbeitssicherheit und Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement bei uns.

*„Mich motiviert in der Arbeitsmedizin und im Arbeitsschutz die Abwechslung und der ständige Austausch mit Kunden und Kollegen. Die Zusammenarbeit mit so vielen Menschen bereichert mich sowohl beruflich als auch persönlich. Ich hoffe, dass ich mit meiner Arbeit dazu beitragen kann, dass alle jeden Tag gesund nach Hause zu ihren Familien kommen.“*

Conchi ist verheiratet und Mutter von zwei Mädchen.

*„Lebensqualität bedeutet für mich, Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Entspannen kann ich bei einem guten Buch, ab und an einem leckeren Rotwein, beim Tennisspielen, Malen und Tanzen.“*



**Timo Dörr** ist Facharzt für Anästhesiologie und Notfallmedizin. Er unterstützt uns in unserer Praxis seit Dezember 2021.

*„An der Arbeitsmedizin fasziniert mich, dass Medizin „anderson“ gedacht wird. Der Ansatz, Krankheiten zu vermeiden und präventiv beratend tätig zu sein, anstatt Folgeerscheinungen zu bekämpfen, wird leider in der kurativen Medizin kaum berücksichtigt. Der Kontakt mit vielen Menschen aus allen Bevölkerungs- und Berufsgruppen ist noch interessanter für mich als die Arbeit im Krankenhaus.“*

Timo ist verheiratet. In seiner Freizeit hält er sich mit seinem Mountainbike und ausgedehnten Wanderungen fit. Er reist gerne mit seiner Frau zusammen in aller Herren Länder.