

# HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 25 | 2023



” Liebe Leserinnen und Leser,

bis Ende der 2000er Jahre war es üblich und weit verbreitet, bei neuen Kollegen im Betrieb im Rahmen einer Einstellungsuntersuchung u.a. auch einen Drogentest durchzuführen. So auch seinerzeit bei einem jungen, hoch qualifizierten High-Potential, der in einem internationalen Konzern als Referent der Geschäftsleitung seine ersten Meriten sammeln sollte. Wozu es dann nicht kam, weil wir in besagtem Drogentest Kokain fanden. Daraufhin durfte der Kollege seine Bewerbung geräuschlos „zurückziehen“.

Begegnet sind mir aber noch andere Menschen, mit ihren individuellen Drogenerfahrungen: Beispielsweise der wirklich schon ziemlich abgewrackte 40-Jährige, der mir vorschwärmte, wie sein Sex-Urlaub in Thailand unter der Kombination von Cannabis und Kokain erst „so richtig abging“. Oder auch der Azubi, der nur dank „Vitamin B“ die Ausbildung fortsetzen durfte. Der – wie er mir Jahre später gestand – in dieser Zeit täglich und viel kiffte und am Ende als NRW-Bester dennoch seine Ausbildung beendete.



Tatsächlich waren das damals keine Einzelfälle. Wir fanden regelmäßig bei fast 20 Prozent der Einstellungsuntersuchungen illegale Drogen. Zumeist Cannabis, nicht weniger häufig Amphetamine und Ecstasy, aber auch Kokain oder Heroin. Oft mehrere Substanzen gleichzeitig, manchmal auch Tabletten als Beikonsum.

Aus betriebsärztlicher Sicht durchaus kritisch, auch wenn der Konsum in der Freizeit stattfindet: Reaktionszeiten werden verändert, die Risikobereitschaft steigt, die Wirkdauer von Substanzen ist in Kombination mit Schlafentzug, Tabletten oder Alkohol überhaupt nicht mehr kalkulierbar. Da wird der Staplerfahrer zur Gefahr für Leib und Leben der Kollegen und die Controllerin kann die ganze Firma in den Ruin treiben.

Nun denn: Der Landesdatenschutzbeauftragte hatte dann irgendwann sehr unmissverständlich klar gemacht, dass anlasslose Drogenteste nicht zulässig seien. Unser Einwand, dass ohne Test ja genau so viel konsumiert würde und wir – bei allem Respekt vor dem Datenschutz – dann quasi im Blindflug weder helfen, noch bei Risiken intervenieren könnten, wurde etwas lapidar mit einem „unternehmerischen Restrisiko“ abgetan.

By the way: Das „unternehmerische Restrisiko“ des Datenschutzes hat dann wenige Jahre später den Germanwings Flug 9525 absichtlich zum Absturz gebracht. Aber das ist ein anderes Thema – vielleicht ja für einen nächsten Leitartikel ...

Seitdem dürfen wir bei Einstellungsuntersuchungen nicht mehr auf Drogen testen. Parallel dazu steigen aber nach Angaben des Gesundheitsministeriums (BMG) seit den 2010er Jahren Drogenkonsum, Wirkstoffgehalte und Drogentote in Deutschland kontinuierlich an. Und gerade wird im Bundestag der Gesetzentwurf zur Legalisierung von Cannabis beraten ...

Politisch gibt es da bei aller Diskussion gute Gründe für die Legalisierung oder Entkriminalisierung von Cannabis. Das Verbot hat sich über viele Jahre nicht bewährt, der Schwarzmarkt blüht und 4,5 Millionen Konsumenten von Cannabis im Alter von 18 – 64 Jahren (was genau der Altersspanne der Beschäftigten im Betrieb entspricht) werden kriminalisiert. Marihuana und Haschisch werden verdreht, gestreckt, können Schuhcreme, Sand, Glassplitter oder giftige Schwermetalle enthalten. Okay, dann lieber legal, sauber und kontrolliert. Versteh' ich!

Bleiben aber die Probleme am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr: Es gibt nach wie vor keine Grenzwerte des berauschenden Wirkstoffs THC, wie z.B. die Promillegrenzen beim Alkohol. Und zukünftig werden wir wohl – wie beim Alkohol auch – in Betrieben allzu oft nur rumeiern, wenn wir dann demnächst „Cannabis-Fälle“ haben.

Der wirklich Suchtkranke – immerhin jeder Vierte der o.g. 4,5 Millionen – wird seine Probleme abstreiten („Ich hab' kein Problem, ist doch jetzt legal!“), der Vorgesetzte ist hilflos und der Betriebsarzt machtlos.

Uns bleibt nur – Sie erinnern sich vielleicht an den Leitartikel zum Thema Alkohol von Ende 2022 – die Augen offen zu halten, nicht wegzuschauen, den Menschen anzusprechen und einen Suchtverdacht auszusprechen! Dabei hilft uns sogar die Legalisierung, denn der Konsument muss nicht mehr lügen und abstreiten. Kiffen ist ja dann erlaubt. Und dann können wir helfen – sogar Datenschutzkonform ;)



Ihr **Michael Suchodoll**

## Mentale Gesundheit in schwierigen Zeiten fördern

Dass es im Leben mal bergauf und mal bergab geht, kennt sicherlich jeder. Doch gerade in Krisenzeiten, in denen täglich neue Schreckensmeldungen auf uns einprasseln, ist es umso wichtiger, sich nicht nur um die körperliche, sondern auch um die mentale Gesundheit zu kümmern.



Jedes Jahr im Oktober findet die deutschlandweite Aktionswoche der seelischen Gesundheit statt: [www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/](http://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/). Das diesjährige Motto lautet ‚Zusammen der Angst das Gewicht nehmen‘. Mit vielfältigen Aktionen möchten die Veranstalter psychische Erkrankungen enttabuisieren, auf Hilfsangebote aufmerksam machen und unterschiedlichen Strategien zur Förderung der mentalen Gesundheit vorstellen.

### Was bedeutet mentale Gesundheit und wie fördert man sie?

Mentale Gesundheit ist mehr als das Fernbleiben von psychischen Beeinträchtigungen. Vielmehr ist damit ein Zustand des angenehmen Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit gemeint.

Wenn wir lernen, auf unsere seelische Gesundheit acht zu geben, steigern wir unsere Ressourcen und können Krisen einfacher bewältigen. Dabei gibt es verschiedene Wege auf sich und seine mentale Gesundheit zu achten. Dies kann man auch mit dem Begriff „Selbstfürsorge“ umschreiben: Wie geht es mir eigentlich gerade und was würde mir guttun? Die Antwort auf diese Frage kann für jeden anders ausfallen. Für den einen mag es ein Gespräch mit dem besten Freund sein, für die andere ein Waldspaziergang. Sport, ein gutes Buch, ein gemütliches Bad, Gartenarbeit, Meditation, Musik hören, Glückstagebuch schreiben oder ein kreativer Ausgleich ...

Egal was es ist – finden Sie Ihren eigenen Weg, um seelisch im Gleichgewicht zu bleiben und die alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen und zu verarbeiten.



Wenn Sie merken, dass Ihre Bewältigungsstrategien nicht mehr reichen, Ihre Sorgen und Ängste vielleicht phasenweise auch mal übermächtig werden, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Gerne stehen wir Ihnen mit unserem psychologischen Beratungsangeboten in unserer arbeitsmedizinischen Praxis zur Verfügung. Gemeinsam erarbeiten wir für Ihre privaten und/oder arbeitsbezogenen Themen Lösungswege. **Sprechen Sie uns einfach an!**



Rund um die Uhr ist außerdem die Telefonseelsorge erreichbar unter: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**, per Mail oder Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de) Die Beratung ist kostenlos und anonym.



---

## Nachtblindheit – Sind meine Augen gut gerüstet für die dunkle Jahreszeit?

Ende Oktober wird die Uhr umgestellt und es wird wieder früher dunkel. Damit beginnt auch die Hauptunfallzeit: Die Statistik zeigt, dass im Herbst und Winter nicht nur die Unfallhäufigkeit, sondern auch die Unfallschwere im Straßenverkehr auf um das Dreifache ansteigen.

Um die Unfallgefahren zu minimieren, legt der Gesetzgeber gerade jetzt viel Wert auf funktionstüchtige Lichtanlagen und gute Winterreifen. Das leuchtet uns allen ein!

Doch was nutzt die beste Lichtanlage vom Auto, wenn der Fahrer am Steuer im Dunkeln kaum noch sehen kann und nachtblind ist? Die Straßenverkehrsordnung schreibt zwar vor, dass LKW-, Bus- und Taxifahrer regelmäßig ihr Sehvermögen in der Dämmerung und Dunkelheit überprüfen lassen müssen, für PKW-Fahrer gibt es eine solche Regelung jedoch nicht.

Dass wir generell im Dunkeln schlechter sehen als im Hellen ist erstmal auch normal. Das hat viele Gründe: Zum einen weitet sich die Pupille im Dunkeln, um mehr Licht auf die Netzhaut zu lassen. Allerdings zu dem Preis, dass mehr Streustrahlung das Bild unschärfer werden lässt. Zum anderen arbeitet unsere Netzhaut in der Dunkelheit mit vollkommen anderen „Sehzellen“, den sogenannten Stäbchen, die eine bis zu 20-fach schlechtere Sehschärfe ermöglichen. Im Gegensatz dazu benutzen wir tagsüber die sogenannten „Zäpfchen“, welche das Farbsehen überhaupt erst möglich machen. Diese Umstellung vom Stäbchen-Sehen auf das Zäpfchen-Sehen können wir in unserem Alltag bemerken, wenn wir morgens im abgedunkelten Raum das Licht anmachen. Das mögen wir normalerweise gar nicht – nicht nur, weil uns der Morgenkaffee fehlt, sondern weil uns die Blendung zu schaffen macht, weil unsere Stäbchen viel weniger Licht „vertragen“ und unser Auge einen Moment braucht, bis es anfängt, mit den Zäpfchen zu sehen. Unser Auge wird quasi „umprogrammiert“.



Von dem Moment an sind wir nicht mehr geblendet, obwohl sich die Helligkeit im Raum ja gar nicht verändert hat. Und so brauchen wir auch im Straßenverkehr im umkehrten Fall, wenn es also dunkel wird, etwas Zeit, um uns an veränderte Lichtverhältnisse zu gewöhnen.

### **Wer ist von Nachtblindheit betroffen?**

Die gerade beschriebene Umstellung des Auges dauert im Alter aufgrund verlangsamter Stoffwechselprozesse häufig etwas länger Zeit und variiert von Mensch zu Mensch.

Darüber hinaus können auch zahlreiche Erkrankungen des Auges das Sehvermögen in der Dämmerung zusätzlich einschränken. Insbesondere Trübungen der Linse („grauer Star“), ein erhöhter Augeninnendruck („grüner Star“), aber auch eine nicht ausreichend korrigierte Weitsichtigkeit sowie eine verkrümmte Hornhaut können durch eine verstärkte Lichtbrechung das Sehen in der Dämmerung zusätzlich einschränken.

Diese Veränderungen des Auges sind mit Hilfe einfacher Sehtests zuverlässig zu erkennen und oft gut behandelbar. Es lohnt sich also, jetzt nicht nur das Auto winterfest zu machen, sondern auch als Fahrerin oder Fahrer eine im wahrsten Sinne des Wortes „kleine Inspektion“ des Auges machen zu lassen, um gut gerüstet und unfallfrei durch Herbst und Winter zu kommen. Sprechen Sie uns gerne an!



---

## **Corona- und Gripeschutzimpfung im Herbst: Wer, wie, was, warum?**

Stellen Sie sich vor, in Deutschland würden durch eine Naturkatastrophe über zwanzigtausend Menschen versterben. Die Anteilnahme wäre groß und die Nachrichten würden sich überschlagen.

In Deutschland sind in den Wintermonaten 2017 und 2018 (also vor Beginn der Corona Pandemie) nach Schätzung des Robert-Koch-Instituts jeweils über zwanzigtausend Menschen an der Influenza, umgangssprachlich auch „Grippe“ genannt, verstorben. Weder gab es eine große Anteilnahme, noch wurde diese hohe Rate an Todesfällen in den Nachrichten thematisiert.

In den darauffolgenden Jahren ist es durch Lock-Down-Maßnahmen und Maske-Tragen zu einem drastischen Rückgang dieser Zahlen gekommen. Doch mit dem Wegfall dieser Schutzmaßnahmen ist damit zu rechnen, dass es auch künftig wieder zu stärkeren „Grippenwellen“ kommt, zumal in diesem Jahr auf der Südhalbkugel zu unserer Sommerzeit eine relativ starke Grippeaktivität gemeldet wurde. Das ist in aller Regel ein sicherer Indikator für eine hohe Influenza-Aktivität im kommenden Herbst/Winter auch bei uns.

## Wie die Grippeimpfung schützt

Dabei gibt es mit der Grippe-Impfung einen wirksamen Schutz vor schweren Verläufen durch Infektionen mit dem Influenza-Virus. Die Impfung schützt daher auch nicht vor anderen Viren. Die ein oder andere, vielleicht sogar fieberhafte Erkältung bleibt uns dadurch also nicht erspart. Weil jedes Jahr andere Stämme kursieren und das Virus sich durch Mutationen ständig ändert, muss der Impfstoff jährlich neu angepasst und entsprechend aufgefrischt werden. Die STIKO empfiehlt die Gripeschutzimpfung u.a. für

- ▶ Menschen mit Vorerkrankungen
- ▶ Personen über 60 Jahren
- ▶ Personen mit intensivem Kontakt zur Risikogruppen (pflegende Angehörige, medizinisches Personal)
- ▶ Personen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr

Übrigens wird mit einer Impfung nicht nur die Wahrscheinlichkeit vor einer schweren Erkrankung, sondern auch für eine Weiterverbreitung des Virus gesenkt.

## Und was ist mit Corona?

Ähnlich sehen die Impfeempfehlung der STIKO für die Empfehlung zur Corona-Impfung aus. Auch hier stehen Menschen mit Vorerkrankungen, pflegende Angehörige sowie über 60-jährige im Fokus. Laut STIKO ist eine Auffrischung für diese Gruppen sinnvoll, wenn der letzte Kontakt zum Virus, sei es durch Impfung oder durch eine Infektion, über 12 Monate zurückliegt.

Biontech/Pfizer haben ihren mRNA-Impfstoff an die aktuell zirkulierende Omikron-Variante angepasst und auch hier ist aufgrund der Saisonalität des Virus mit einem verstärkten Infektionsgeschehen in Kürze zu rechnen.



### Gut zu wissen

Der Corona-Impfstoff kann am gleichen Tag wie die Grippeimpfung verabreicht werden und ist in unserer Praxis verfügbar. Sprechen Sie uns gerne an!

## Alle Jahre wieder: Aachener Firmenlauf

Bereits zum 10. Mal fand der Aachener Firmenlauf statt, seit zwei Jahren direkt vor unseren Praxis-türen in der Pascalstraße. Da bleibt uns als Praxisteam ja schon fast gar nichts anderes übrig, als mitzulaufen – egal ob trainiert, extrinsisch motiviert oder hoffend, sich nicht zu blamieren. ;)

Mit 20 Kolleginnen und Kollegen waren wir angemeldet und standen – wie 7000 andere Läufer auch – fünf Minuten vor dem Startschuss im strömenden Regen. Das Wetter konnte die Gefühle von Glück und Stolz nach 3,3 bzw. 6,6 geschafften Kilometern an der Ziellinie jedoch nicht trüben. Und so warteten am Ende doch tatsächlich auch wieder die Sonne und ein Regenbogen auf uns.

Während wir wöchentlich von unseren Kunden hören, dass Homeoffice, Digitalisierung und die Schnelllebigkeit Anonymität fördern und das Gefühl der Unternehmenszugehörigkeit senken, steht außer Frage, dass gemeinsamer Sport das Gegenteil bewirkt: Das Training im Vorfeld verbindet, Erfolge und Misserfolge schweißen zusammen und das Essen, Trinken und Quatschen danach stärkt das Wir-Gefühl!

Dem leisen Gedanken, nie wieder am Firmenlauf teilzunehmen, der im prasselnden Regen und bei platschenden Schritten aufkam, geben wir jetzt ein paar Monate Zeit, wieder vergessen zu werden, bis es im Frühjahr erneut heißt. Anmeldung zum Firmenlauf – wer hat noch nicht, wer will nochmal?!



---

## „Sicherheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess.“

Um diesen Prozess erfolgreich zu gestalten, ist es hilfreich, Beschäftigte miteinzubinden: Befähigen Sie sie durch Schulungen und machen Sie sie somit zu einem wichtigen Bestandteil der Sicherheitskultur in Ihrem Unternehmen!

Beschäftigte zu Sicherheitsbeauftragten oder Brandschutz- und Evakuierungshelfern auszubilden ist nicht nur für den Unternehmer verbindliche Pflichten aus dem Arbeitsschutzgesetz, der DGUV Vorschrift 1 und weiteren Richtlinien. Dies sollte viel mehr als besonders wichtiger Baustein in der Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes betrachtet werden. Denn Ihre Beschäftigten sind an der Basis des Geschehens und kennen die Tücken und Gefährdungen ihrer Tätigkeit und der Betriebsstätte ganz genau. Ihre geschulten Augen tragen dazu bei, Risiken zu minimieren und Sicherheits- und gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten mitzugestalten.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihr Unternehmen dabei, Ihre Mitarbeitenden in diese Lage zu versetzen. Kompetente Dozenten aus unserem interdisziplinären Praxisteam vermitteln die Inhalte interessant und interaktiv in moderner Lernumgebung unserer Seminarräume. Bei Bedarf führen wir Schulungen, Unterweisungen und Ausbildungen auch maßgeschneidert in Ihrem Unternehmen durch. Sprechen Sie uns einfach an!



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



**Hannah Rütten** unterstützt uns als Assistenzärztin in der Praxis seit März dieses Jahres.

*„Gerade in der Arbeitswelt können wir mit der Arbeitsmedizin die Menschen am besten erreichen, denn die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir auf der Arbeit. Hier können wir Ärzte die Menschen motivieren, für ihre Gesundheit vorzusorgen und gleichzeitig auch einen großen Beitrag leisten, dass es aufgrund „ungünstiger“ Arbeitsbedingungen nicht zu chronischen Erkrankungen kommt.“*

Hannah Rütten ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Das größte Hobby ihrer Familie ist, die Welt mit dem Wohnmobil zu erkunden. Entspannung findet sie beim Spazieren gehen oder arbeiten im Garten – auch wenn ihr grüner Daumen nach eigen Angaben zu wünschen übriglässt.



Seit März dieses Jahres ist auch **Dr. Ulrike Uhlig** in unserer Praxis beschäftigt.

Schon seit ihrem Studium interessiert sie der Fachbereich der Arbeitsmedizin. *„In Unternehmen habe ich in erster Linie Kontakt zu gesunden Menschen. Da ist der Anreiz für mich groß, diesen Zustand auch zu erhalten. Mein Ziel ist es, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen und dafür, was jeder einzelne von uns selbst dazu beitragen kann, um gesund und fit zu bleiben. Es ist immer wieder spannend für mich zu sehen, wie bestimmte Produkte hergestellt werden, wieviel Handwerk und oft auch körperliche Belastungen der Beschäftigten in ihnen steckt. Darüber macht man sich ja eigentlich selten Gedanken, wenn man sie aus den Regalen greift. U.a. daher gefällt mir an meiner Tätigkeit besonders gut, in Arbeitsschutzsitzungen zu erkennen, welche Details für ein ungefährdetes Arbeiten notwendig sein können.“*

Frau Dr. Uhlig ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.