

HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 28 | 2025



Liebe Leserinnen und Leser,

hier eine kleine Anekdote aus der jüngeren Vergangenheit:

Bei der betriebsärztlichen Begehung des VabW, eines regionalen Bildungsträgers, kam ich mit dem Geschäftsführer Herrn N. ins Gespräch – über seine jugendliche Klientel und die Schwierigkeiten, junge Menschen, die irgendwo zwischen Schule und Berufsstart hängengeblieben sind, so vorzubereiten, dass sie eine berufliche Qualifizierung überhaupt erst einigermaßen erfolgversprechend beginnen können.

Spannend, dass der Tag dort für die Teilnehmer nicht mit sägen und feilen, sondern mit einem Frühstück beginnt. Die Begründung: Diese Jugendlichen haben häufig negative Schulerfahrungen und stammen zum Teil aus zerrütteten Familienverhältnissen. Dieses gemeinsame Frühstück bleibt oft die letzte richtige Mahlzeit am Tag. So wird diese Situation auch zum Sozialtraining, bei der Kommunikation und Konfliktfähigkeit trainiert werden.



Und ganz nebenbei ist diese Mahlzeit für einige der einzige Grund, morgens überhaupt aufzustehen und zum Unterricht zu kommen. Eine starke Leistung, denn manchmal müssen sich die Jugendlichen auch noch zu Hause rechtfertigen, dass sie eine Qualifizierung anstreben, wo man doch auch liegenbleiben könne – „Geld kommt ja trotzdem“.

Mein Einwand, dass die Jugendlichen ihre Misere doch selbst schuld seien, weil ja jeder in Deutschland zur (kostenlosen) Schule gehen und eine Ausbildung oder ein Studium absolvieren könne, konterte Herr N. knapp: „Kommt drauf an, wo man herkommt.“

In dem Moment wurde mir nochmal schlagartig klar, dass es genau darum geht: Um den Support von Kindern und Jugendlichen ... um (Unter-)Stützung im Leben und in der Schule ... um's Fördern von Talenten ... um Leitplanken, wenn die Hormone tanzen. Und angesichts der Jugendlichen bei Herrn N., die trotz mangelnder Unterstützung versuchen, ihren Weg zu finden, sind die von Mama frisch geschmierten Schulbrote der Aachener-Süden-Akademiker-Kinder geradezu eine Liebeserklärung.

Betriebswirtschaftlich betrachtet sind die Butterbrote und die elterliche Liebe ein Invest. Und wie bei der ein oder anderen Aktie bangt man auch hier manchmal um seine Rendite. Aber in die Richtigen investiert, und mit etwas Geduld zahlt es sich aus, mit Zins und Zinseszins. So wie bei unseren neuen Azubi-Workshops: Früh investieren, lange profitieren!

Der Gedanke, Azubis mit Workshops früh an die Hand zu nehmen, reifte schon länger in uns. Und auch den Aufhänger „Gesundheit“ durchaus breiter zu fassen, als nur mit den Schlagworten Bewegung, Ernährung und Stress. Mit Themen wie „Finanzielle Gesundheit“ oder „Lernen lernen“ spannen wir hier einen breiten Bogen über Themen und Ausbildungsjahre. Und mit der „Azubi-Etikette“ greifen wir den Wunsch vieler Betriebe auf. Hier geht es um Pünktlichkeit, respektvollen Umgang untereinander, Sauberkeit usw. – Selbstverständlichkeiten für den einen, Herausforderungen für für den anderen.

Das alles kann und soll nicht Eltern und Ausbilder ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen. Und losgelöst von Hierarchie-Ebenen die Jungs und Mädels vielleicht packen.

In diesem Sinne:

Früh investieren, lange profitieren. Healthy people – healthy business.



Ihr **Michael Suchodoll**

P.S.: Dass der VabW am Ende 90% der Jugendlichen in normale Ausbildungsverhältnisse vermittelt, ist grandios ...



Unser neuer Workshop „Azubis stark & gesund“ – Berufseinsteiger mit Rückenwind

Auszubildende sind die Fachkräfte von morgen und damit eine zentrale Investition in die Zukunft eines jeden Unternehmens. Damit sie ihr Potenzial entfalten können, benötigen sie nicht nur Fachwissen, sondern auch Gesundheitsbewusstsein, Selbstvertrauen und Orientierung im Berufsalltag.

Unser neues Angebot für Auszubildende unterstützt junge Menschen dabei, ihre Ausbildungszeit gesund, sicher und motiviert zu meistern. Dabei stärken wir sie, erweitern ihr Wissen und ihre Kompetenzen und motivieren sie, Verantwortung für sich, ihre Arbeit und ihr Umfeld zu übernehmen.

In drei ganztägigen Workshops, die über die Ausbildungsjahre verteilt stattfinden, vermitteln unsere Referenten praxisnahe Inhalte rund um Gesundheit, Prävention und persönliche Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen vielfältige Themen wie mentale Gesundheit, Ernährung im Berufsalltag, Bewegung, Suchtprävention und Grundlagen des Arbeitsschutzes. Ergänzt wird das Programm unter anderem durch Inhalte zu Selbst- und Zeitmanagement, finanzieller Gesundheit, Motivation, dem Umgang mit Prokrastination sowie einem gemeinsamen Austausch zur sogenannten „Azubi-Etikette“.



Vorteile für Arbeitgeber:

- ▶ motivierte Nachwuchskräfte
- ▶ höhere Zufriedenheit in der Ausbildung
- ▶ Stärkung der Arbeitgebermarke
- ▶ gesundheitsbewusste junge Arbeitskräfte
- ▶ nachhaltige Bindung an Ihr Unternehmen

Mehrwerte für Auszubildende:

- ▶ mehr Energie und Wohlbefinden
- ▶ Sicherheit im Arbeitsalltag
- ▶ Strategien gegen Stress und Überforderung
- ▶ klare Ziele und Motivation
- ▶ mehr Selbstvertrauen und Eigenverantwortung

Unternehmen und Auszubildende profitieren also gleichermaßen, sodass die Investition in die Zukunft und ein guter Start ins Berufsleben sich auszahlen.



Weitere Informationen und eine Übersicht der anstehenden Workshoptermine in unserer Praxis finden Sie auf unserer Website: www.arbeitsmedizin-aachen.de/schulungen/azubi-workshop

Oder sprechen Sie uns gerne persönlich an unter

☎ **02408 713 416 0**

✉ Schulungen@arbeitsmedizin-aachen.de



Same procedere as every year

So wie Miss Sophie jedes Jahr an Silvester zum „Dinner for one“ einlädt, werden wir nicht müde, an die jährliche Gripeschutzimpfung im Herbst zu erinnern. Denn Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen in der Medizin. Das gilt auch für die Grippeimpfung. So sinkt gerade bei den Risikogruppen bei den Geimpften die Wahrscheinlichkeit schwerer oder sogar tödlicher Verläufe einer Influenza. Aber auch, wer sich trotz einer Impfung ansteckt, ist besser geschützt, da Studien zeigen, dass die Erkrankung milder verläuft.

Wer sollte sich impfen lassen?

Eine Influenza-Erkrankung bei gesunden Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen unter 60 Jahren verläuft in der Regel ohne schwerwiegende Komplikationen. Allerdings empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) besonderen Zielgruppen eine solche Impfung, um schwere Verläufe zu vermeiden. Hierzu gehören:

- ▶ Menschen mit Vorerkrankungen
- ▶ Personen über 60 Jahre
- ▶ Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- ▶ Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel
- ▶ Personen mit intensivem Kontakt zu Risikogruppen (pflegende Angehörige, medizinisches Personal)
- ▶ Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können
- ▶ Mitarbeiter in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr
- ▶ Menschen, die privat oder beruflich häufigen, regelmäßigen und direkten Kontakt zu z. B. Schweinen und Geflügel haben



Welcher Impfstoff wird genutzt?

Die WHO-Experten empfehlen in diesem Herbst/Winter für die nördliche Hemisphäre die Immunisierung mit trivalenten Vakzinen. Hierbei handelt es sich um einen Totimpfstoff, der verschiedene Virusbestandteile (Antigene) enthält und gegen die aktuellen Haupterregersämme schützt. Der im letzten Jahr noch genutzte Vierfach-Impfstoff kommt in diesem Winter in Deutschland nicht mehr zur Anwendung.

Kann eine Influenzaimpfung gleichzeitig mit einer COVID-19-Impfung erfolgen?

Ja, die gleichzeitige Verabreichung von Impfungen gegen Corona und Grippe ist möglich. Die Kombination der beiden Impfungen in einer Spritze ist leider noch nicht auf dem Markt. Sie werden also derzeit noch zweimal gepikst.

Wann sollte die Impfung erfolgen?

Die jährliche Influenzawelle hat in Deutschland in den vergangenen Jahren meist erst nach der Jahreswende ihren Höhepunkt erreicht. Dabei stiegen die Fallzahlen erstmalig leicht im September und dann nochmal deutlich etwa im Februar des Folgejahres an. Nach der Impfung dauert es 10 bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist.

Um rechtzeitig geschützt zu sein, wird deshalb empfohlen, sich regelmäßig im Herbst impfen zu lassen. Aber auch Impfungen im Januar oder Februar können noch vor schweren Erkrankungen schützen, je nachdem wann die Karnevalssaison hier im Rheinland beginnt ... 🤔



Sie möchten
Ihren Mitarbeitenden
eine Impfung bei Ihnen im
Betrieb oder in unserer
Praxis ermöglichen?
Sprechen Sie uns
gerne an.



Alles normal?! – Das Anomaloskop

3,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Farbsehschwäche. 8 % der Männer und 0,4 % der Frauen sind davon betroffen. Meist handelt es sich um die sogenannte Rot-Grün-Schwäche. Ursache ist eine genetisch bedingte verminderte Empfindlichkeit der Farb-Sinneszellen in der Netzhaut, der sogenannten Zapfen, für bestimmte Wellenlängen des sichtbaren Lichts. Werden diese Zapfen beim Sehen nicht oder nur vermindert angeregt, kann das Gehirn z. B. die Farben Rot und Grün nicht gut unterscheiden. Während eine echte Rot-Grün-Blindheit sehr selten ist, treten leichte Farbsinnstörungen häufig und für den Betroffenen oft unbemerkt auf.

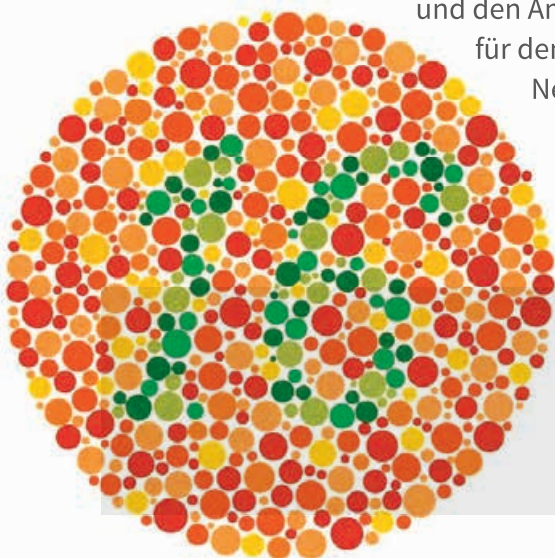
Im beruflichen Alltag ist das sichere Erkennen von Farben wichtig. Elektriker müssen z. B. verschiedenfarbige Kabel zuverlässig unterscheiden, Maler feinste Farbnuancen differenzieren oder Techniker Spektralverläufe des Lichts beurteilen können. Und für Bus- und Taxifahrer oder Lokführer gibt es sogar gesetzliche Vorgaben: Hier geht es vor allem um das Erkennen von Rot, z. B. als Rück- oder Bremsleuchten im Straßenverkehr. Entgegen landläufiger Meinung geht es also nicht primär um das Erkennen der roten Ampel, sondern vielmehr um das rechtzeitige Wahrnehmen von roten Bremslichtern bei schlechten Sichtverhältnissen wie Nebel, Regen, Gischt oder Dunkelheit.

Der Gesetzgeber lässt dabei eine leichte Protanomalie, eine Rotschwäche, noch zu. Eine stärker ausgeprägte Farbsehschwäche im Rotbereich schließt jedoch z. B. eine Personenbeförderung aus.

Während man beim Screening auf eine Farbsehschwäche gerne die sogenannten Ishihara-Tafeln verwendet (siehe Abb.), braucht man für die Bestimmung des konkreten Ausmaßes einer Rot-Grün-Schwäche ein Spezialgerät, ein Anomaloskop.

Ein Anomaloskop ist ein medizinisches Gerät zur exakten Messung des Farbensehens. Der Proband muss dabei durch die additive Mischung von Rot- und Grünlicht einen vorgegebenen Gelbton exakt nachstellen. Da er bei einer Rot-Schwäche das Rot ja schlechter erkennt, mischt er deshalb zu viel Rot bei, um den vorgegebenen Gelbton einzustellen. Aus der Menge des überschüssig zugemischten Rot berechnet das Gerät dann den sogenannten Anomalquotienten.

Seit August 2025 haben wir ein solches Anomaloskop bei uns in der Praxis. Während wir früher Führerscheinprobanden, Elektriker-Azubis oder Lokführer mit ihrer Rot-Grün-Schwäche oft zum Augenarzt schicken mussten, was Zeit, Geld und Nerven kostete, können wir bei Bedarf die Anomaloskopie jetzt gleich mitmachen. Statt wochenlangem Warten auf den Augenarzttermin haben wir die Diagnose und den Anomalquotienten nach wenigen Minuten. Wir sehen sofort, ob das für den Führerschein reicht. Die Probanden wissen dann, dass sie bei Nebel vielleicht etwas mehr Abstand halten sollten ... und dass Frauen Farben einfach besser sehen – natürlich rein genetisch bedingt. 😊



Fragen zur Rot-Grün-Schwäche?

Fragen Sie uns einfach bei Ihrer nächsten betriebsärztlichen Untersuchung. Wir helfen Ihnen gerne weiter.



Online-Terminvergabe für Berufskraftfahrer

Fahrzeugführer der Klassen C, CE, C1 und C1E müssen ihren Führerschein alle fünf Jahre verlängern. Dafür ist eine Untersuchung nach Fahrerlaubnisverordnung (FeV) mit Sehtest, Hörtest und körperlicher Untersuchung vorgeschrieben. Ohne fristgerechte Verlängerung erlischt die Fahrerlaubnis automatisch.

Seit kurzem können diese Termine auch rund um die Uhr online über unsere Website gebucht werden:
www.arbeitsmedizin-aachen.de



Bitte beachten Sie:

Termine für den Bus-Führerschein (D, DE) oder die Fahrerlaubnis zur Fahrgastbeförderung (Personenbeförderungsschein, "P-Schein") vereinbaren Sie bitte weiterhin zu unseren Sprechzeiten telefonisch unter

☎ **02408 713 416 0**

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr
10.00 Uhr				
17.00 Uhr	17.00 Uhr		17.00 Uhr	17.00 Uhr
		20.00 Uhr		



Auf der sicheren Seite: Beauftragten-Schulungen im Rahmen des Arbeitsschutzes

Unternehmen benötigen häufig sogenannte „Beauftragte“, z. B. Ersthelfer, Brandschutz- und Evakuierungshelfer sowie bei Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten auch Sicherheitsbeauftragte. Beauftragte unterstützen den Arbeitgeber beim betrieblichen Arbeitsschutz. Damit dies wirksam gelingen kann, benötigen sie fundiertes Wissen.

Gerne unterstützen wir Sie bei Ausbildung und Qualifikation ihrer Beschäftigten und stellen Ihnen in der Folge Rechtsgrundlagen, Umfang und Inhalte unserer Kurse kurz vor:



Ersthelfer

Die Verpflichtung, eine ausreichende Zahl an Ersthelfern im Betrieb vorzuhalten, ergibt sich aus § 26 DGUV Vorschrift 1. In Verwaltungs- und Handelsbetrieben müssen demnach 5 %, in sonstigen Betrieben 10 % der anwesenden Beschäftigten als betriebliche Ersthelfer ausgebildet sein.

Die (Grund-)Ausbildung umfasst eine eintägige Schulung bei Ihnen vor Ort oder in unserer Praxis. In praktischen Übungen und Demonstrationen erlernen Ihre Beschäftigten nach aktuellen Standards den sicheren Umgang mit Notfallsituationen. Zur Auffrischung der Kenntnisse ist alle zwei Jahre ein ebenfalls eintägiger Auffrischkurs, ein sogenanntes Erste-Hilfe-Training, vorgeschrieben. Die Kosten werden in der Regel von den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen übernommen.



Brandschutz- und Evakuierungshelfer

Nach der ASR A2.2 § 6 müssen je nach Brandgefährdung im Betrieb mindestens 5 % der Beschäftigten als Brandschutzshelfer ausgebildet sein. In unserem Kurs erfahren die Teilnehmer welche Löschmittel es gibt, wann sie eingesetzt werden und üben praktisch, wie ein Entstehungsbrand sicher gelöscht wird. Dank unserer modernen VR-Brandsimulationsanlage können wir dabei unterschiedliche betriebliche Brandszenarien realitätsnah durchspielen und das richtige Löschen praktisch üben.

Laut § 10 Arbeitsschutzgesetz hat der Arbeitgeber darüber hinaus Beschäftigte zu benennen, die im Notfall für eine sichere Räumung des Gebäudes sorgen. Unsere Schulung vermittelt das notwendige Wissen: Von den Aufgaben eines Evakuierungshelfers über die richtige Ausrüstung bis hin zur Planung und Durchführung von Evakuierungsübungen.



Sicherheitsbeauftragte

Nach § 20 DGUV Vorschrift 1 sind Unternehmen ab 20 Beschäftigten verpflichtet, Sicherheitsbeauftragte zu bestellen. Sicherheitsbeauftragte sind besonders erfahrene, umsichtige und zuverlässige Personen aus dem Kreis der Beschäftigten. Sie erkennen frühzeitig Gefahrenquellen, beurteilen Risiken und unterstützen dabei, Arbeitsunfälle und Gesundheitsgefahren zu vermeiden. Sie sind wichtige Partner für einen wirksamen Arbeitsschutz im Betrieb.

In unserer zweitägigen Ausbildung lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Arbeitsschutzes und die Aufgaben eines Sicherheitsbeauftragten kennen. Sie erhalten Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, das Gelernte auf die Rahmenbedingungen des Betriebs übertragen und anwenden zu können.



Weitere Informationen und eine Übersicht aller anstehenden Sammeltermine in unserer Praxis finden Sie auf unserer Website:

www.arbeitsmedizin-aachen.de/schulungen/

Oder sprechen Sie uns gerne persönlich an unter

☎ **02408 713 416 0**

✉ Schulungen@arbeitsmedizin-aachen.de



Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Lea Kisters arbeitet seit Januar 2023 als Psychologin bei uns. *„Besonders erfüllend an meiner Arbeit ist, Menschen in Prävention und Problembewältigung zu begleiten, psychische Gefährdungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gemeinsam Lösungswege zu entwickeln. Ich schätze zum einen die Möglichkeit, Menschen dabei zu unterstützen, gesund und leistungsfähig im Berufsleben zu bleiben. Zum anderen motiviert mich das vertrauensvolle Miteinander in unserem Team, das durch einen offenen Austausch und gegenseitige Unterstützung geprägt ist.“*

Lea Kisters ist verheiratet und verbringt ihre Freizeit am liebsten mit den Menschen, die ihr wichtig sind. Sie ist gerne in der Natur unterwegs, geht regelmäßig schwimmen und genießt es, kreativ tätig zu sein.



Viktoriya Moskova ist seit Oktober 2024 eine unserer Fachkräfte für Arbeitssicherheit.

„Ich möchte Unternehmen dabei helfen, Arbeitssicherheitsstandards umzusetzen. Denn Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten ist ein wichtiger Aspekt, um Unternehmensziele zu erreichen. In enger Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern sind wir bestrebt, ein unfallfreies Betriebsklima zu schaffen. So tragen wir dazu bei, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und Unternehmen dabei zu unterstützen, ihr qualifiziertes Personal zu beschäftigen.“



Seit Januar 2025 unterstützt uns **Laura Kisner** als Ärztin (in Weiterbildung).

„Ich erhalte in der Arbeitsmedizin sehr interessante Einblicke in die einzelnen Produktionsprozesse, um die körperliche Belastung am Arbeitsplatz beurteilen zu können. Das kann z. B. wichtig sein, wenn es nach langer Krankheitsphase um die Rückkehr ins Arbeitsleben geht. Aber auch, um Arbeitsunfälle präventiv zu vermeiden und die Gesundheit von Menschen zu fördern.“ Ihre Ausgaben in der Praxis erfüllen sie sehr.

„Mir war bei meiner Arbeit im Krankenhaus nie klar, wie viele Menschen eigentlich nicht regelmäßig zum Hausarzt gehen und im Gesundheitssystem zu spät vorstellig werden. Als Arbeitsmedizinerin kann ich frühzeitig eingreifen.“