



HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 29 | 2026



” Liebe Leserinnen und Leser,

über diese Steilvorlage für den Leitartikel habe ich mich richtig gefreut: „Bärbel Bas will 123.000 Sicherheitsbeauftragte abschaffen.“

Die Arbeitgeberverbände freuen sich über Bürokratieabbau, Deregulation und Einsparungen in angeblich dreistelliger Millionenhöhe – für ein abgeschafftes Ehrenamt?!

Aber:

In Deutschland gab es 2024 bei 46 Millionen Beschäftigten 307 tödliche Arbeitsunfälle. Im Straßenverkehr gab es bei 49 Millionen Fahrzeugen im gleichen Zeitraum insgesamt 2770 Verkehrstote. Weitere 30.000 tödliche Unfälle ereigneten sich in Haushalt und Freizeit. Womit auf einen tödlichen Arbeitsunfall knapp zehn tödliche Unfälle im Straßenverkehr und 100 tödliche Unfälle in Haushalt und Freizeit kommen. Nirgendwo in Deutschland ist man also vor einem tödlichen Unfall besser geschützt als am Arbeitsplatz.

Selbst im internationalen Vergleich sind Deutschlands Arbeitsplätze sicher. In den USA waren es 2024 bei 161 Millionen Beschäftigten 5070 tödliche Arbeitsunfälle. Trotz des manchmal paranoidem Verhältnisses US-amerikanischer Unternehmen zum Arbeitsschutz („Herr Doktor, Sie sind nicht genau über den Zebrastreifen gelaufen, ich muss sie leider melden ...“), gibt es in den USA in Relation fast fünfmal so viele Tote wie in Deutschland.

Es scheint offenkundig, dass die „guten“ Zahlen u.a. das Ergebnis des Wirkens von Betriebsärzten, Fachkräften für Arbeitssicherheit und Sicherheitsbeauftragten sind ... von Unfallverhütungsvorschriften, Regeln, Normen, Grundsätzen. Wenn Sie privat unterwegs sind, sitzt eben keine Sifa auf dem Beifahrersitz und zeigt Ihnen gerade noch rechtzeitig das STOP-Schild. Und kein Sicherheitsbeauftragter hält Ihnen beim Kirschen pflücken im Garten die Leiter fest.

Gerade hier die Axt anzusetzen erscheint opportun. Um sich mit dem Attribut Bürokratieabbau schmücken zu können, werden Sicherheitsbeauftragte abgeschafft und Betriebsärzte und Sifas durch virtuelle Kompetenzzentren ersetzt. Und mit den neuen alternativen Arbeitsschutz-Modellen bestimmen Arbeitgeber zukünftig selbst über die Ausgestaltung des Arbeitsschutzes. Das ist etwa so, als würde man den Autofahrern selbst überlassen, wie schnell sie in der 30er Zone fahren oder als sei es völlig egal, wie alt und klapprig der Hocker beim Gardinen aufhängen ist.

Naheliegend, dass die Unfälle wieder steigen werden.

Das mag – zugegebenermaßen – überspitzt formuliert sein: Aber Achtung, Achtung, Achtung, liebe Arbeitgeber!

Hinter den bunten Bildern der BG-Zeitschriften, hinter wohlklingenden Texten zu passgenauen Schutzkonzepten, Motivationskursen, Bürokratieabbau und unternehmerischer Freiheit, findet man in den Gesetzen und Verordnungen eben auch immer wieder: „Der Unternehmer hat dieses ... hat jenes ... hat was auch immer zu tun ...!“ Und hat er das am Ende nicht, haftet er.

Von daher tun wir alle gut daran, das Niveau im Arbeitsschutz hoch zu halten. Nicht nur aus Haftungsgründen, sondern – last not least – aus ganz schnöden wirtschaftlichen Überlegungen: Wer tot ist, kann nicht mehr arbeiten. Wer verletzt ist, fällt unter Umständen lange aus. Bei über 710.000 meldepflichtigen Arbeitsfällen in 2024 sind das über 2,1 Millionen Ausfalltage pro Jahr durch Arbeitsunfälle. Da geht's dann am Ende auch um fehlenden Umsatz, um nicht realisierten Gewinn, um Geld.

„There's no Glory in Prevention“ meinte einst der Virologe Christian Drosten. Aber vielleicht spart man ja doch den ein oder anderen Euro 🤔?!



Ihr **Michael Suchodoll**



Frühling, Sonne ... Allergie

Kaum freuen wir uns über die ersten Sonnenstrahlen und Frühlingstemperaturen, werden Allergiker wieder durch Pollen gequält. Symptome sind Schnupfen, Niesreiz, juckende Augen, Schlafstörungen durch die verstopfte Nase, oft auch Atembeschwerden bis hin zu einem allergischen Asthma.

Etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 35 Prozent der Kinder sind von Allergien betroffen – Tendenz steigend. Dafür verantwortlich sind u.a. milde Temperaturen und die steigende CO²-Belastung. Denn die beschleunigen das Pflanzenwachstum und damit auch die Pollenproduktion. Mittlerweise beginnt die Pollensaison immer früher und dauert bis weit in den Herbst.



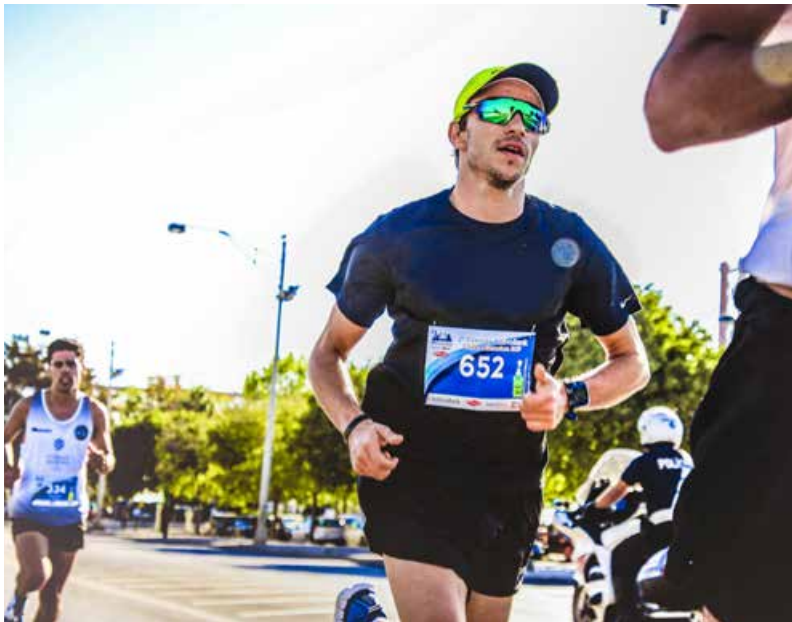
Welche Strategien helfen gegen Pollen?

- Halten Sie nachts die Fenster geschlossen.
- Duschen Sie abends vor dem Zubettgehen und waschen Sie die Pollen aus den Haaren. Ansonsten reiben Sie diese in die Kissen, sodass sich die Allergiesymptome nachts noch verstärken.
- Lüften Sie stoßweise – bei Schauern besser danach, da die Luft dann „reiner“ ist.
- Nutzen Sie Nasenduschen sowie antiallergische Nasen- oder Augentropfen.
- Nehmen Sie rezeptfreie Antihistaminika, wie z.B. Cetirizin.

Während man leichte und nur kurzzeitige Allergiesymptome gut mit den genannten Maßnahmen selbst behandeln kann, ist spätestens beim Auftreten von Atemwegsverengungen, dem sogenannten allergischen Asthma, der Besuch beim Hausarzt oder Allergologen erforderlich. Die Kollegen wissen, wann vielleicht eine Hyposensibilisierung angezeigt ist oder stärkere, rezeptpflichtige Medikamente wie z.B. cortisonhaltige Nasen- oder Augentropfen sowie Asthma-Sprays bei stärkeren Atemwegsverengungen Abhilfe verschaffen. Nur so kann verhindert werden, dass die Lunge langfristig Schaden nimmt.

Insbesondere für Sportler unter den Allergikern gilt, dass man niemals gegen die durch Pollen oder sonstige Allergene verengten Atemwege trainieren darf. Denn durch die verstärkte Atmung gegen die allergisch verengten Atemwege entsteht ein erhöhter Druck in der Lunge. Die Folge: Einzelne Lungenbläschen platzen. Nach und nach entsteht ein sogenanntes Lungenemphysem, eine schwere und irreversible Lungenerkrankung.

Bitte sprechen Sie daher insbesondere als aktiver Sportler mit Allergiesymptomen vor der Allergiesaison mit Ihrem Hausarzt oder Allergologen.



!
Fragen Sie als **Wettkampfsportler** Ihren Arzt gezielt nach Zulässigkeit der jeweiligen Medikamente. Einige der Mittel stehen auf der Dopingliste und müssen gemäß den NADA-Richtlinien (Nationale Anti-Doping-Agentur) vor einem Wettkampf gemeldet werden bzw. sind ganz verboten.



**Zum
Weltglückstag
am 20. März**



Was war Ihr schönster Moment heute?

Vielleicht ein kurzes Gespräch mit einer Kollegin? Das Gefühl, etwas geschafft zu haben? Der Sonnenaufgang am Morgen? Oder einfach der Kaffee, den Sie ganz in Ruhe trinken konnten? ...

Das uns solche Momente glücklich machen, ist kein Zufall. Vielmehr zeigt die Glücksforschung, dass, wenn wir verstehen, was unser Glück fördert, wir zu unserer Zufriedenheit selbst beitragen können. Glück ist also trainierbar und wird durch unser Verhalten und unsere innere Haltung beeinflusst!

Drei wichtige Glücksfaktoren

Jedes Jahr rund um den Weltglückstag am 20.03. wird der World Happiness Report veröffentlicht. Befragt werden dazu Menschen in über 140 Ländern. Dabei stechen drei Glücksfaktoren immer wieder heraus:

1.

Soziale Unterstützung

Als weltweit stärkster Glücksfaktor wird die soziale Unterstützung erlebt, also das Gefühl und die Gewissheit, da ist jemand, auf den ich mich verlassen kann.

2.

Gesundheit und Wohlbefinden

Körperliche und psychische Stabilität sind eine solide Basis für Zufriedenheit.

3.

Selbstbestimmung

Schon kleine Entscheidungsspielräume wirken positiv und geben uns das Gefühl, das Leben aktiv zu gestalten.

Was können Sie also tun, um Ihr persönliches Glück zu fördern?

- Pflegen Sie soziale Kontakte pflegen, also rufen Sie doch mal wieder einen Freund an, führen Sie ein ehrliches Gespräch mit der Kollegin oder halten Sie einen netten Plausch mit den Nachbarn.
- Kultivieren Sie Dankbarkeit, also halten Sie sich täglich die positiven Dinge vor Augen, für die Sie dankbar sind.
- Bewegung Sie sich in der Natur, denn schon 20 Minuten im Grünen reduzieren Stress nachweislich.
- Kennen Sie Ihre Stärken und setzen Sie diese bewusst ein. So richten Sie Ihren Blick gezielt auf Gelingendes und Ihre Möglichkeiten.

Glück trotz Krisen

Gerade in Momenten, wenn die ganze Welt oder das eigene kleine Umfeld auf dem Kopf steht, fällt es vielleicht schwer, glücklich zu sein. Glück bedeutet daher nicht, dauerhaft sorgenfrei zu sein, sondern auch – und gerade – in herausfordernden Phasen positive Momente wahrzunehmen, Sinn zu erleben und Verbundenheit zu spüren.

Eine kleine Übung

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und notieren Sie drei Dinge, die heute gut gelaufen sind. Ergänzen Sie in einem Satz, warum das gut war? Ein Beispiel: „Heute Morgen fühlte ich mich fit, weil ich gestern gut einschlafen konnte.“

Die Forschung zeigt: Wer regelmäßig drei positive Dinge notiert, trainiert sein Gehirn darauf, den Blick vom Negativen bewusst auf das Positive zu lenken. Bereits nach kurzer Zeit zeigt sich eine Steigerung des Wohlbefindens.





„Azubis stark und gesund“ – Unser Workshop für Ihre Auszubildenden

Im vergangenen Herbst sind wir mit unserem neuen Angebot gestartet. An mehreren ganztägigen Workshops haben Auszubildende aus verschiedenen Lehrjahren teilgenommen – sowohl aus dem kaufmännischen als auch aus dem gewerblichen Ausbildungsbereich.

Im Mittelpunkt standen folgende Themen:

- Einführung in das Thema Gesundheit
- Selbst- und Zeitmanagement
- Mentale Gesundheit
- Suchtprävention
- Ernährung
- Bewegung
- Finanzielle Gesundheit
- Business Basics („Azubi-Etikette“)
- Prokrastination und Motivation

Die Teilnehmenden brachten viel Motivation, Engagement sowie Neugier und Interesse, an den ausgewählten Themen mit.

Besonders gefreut hat uns das positive Feedback – sowohl von den Auszubildenden als auch von den Ausbildungsleitungen der beteiligten Unternehmen. Dies bestärkt uns darin, unser Workshopangebot auszubauen und weitere Veranstaltungen zu planen.



Sie möchten auch Ihren Auszubildenden diesen Workshop zu Gute kommen lassen?

Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.arbeitsmedizin-aachen.de/schulungen/azubi-workshop

Sprechen Sie uns gerne persönlich an unter: ☎ **02408 713 416 0**

✉ **Schulungen@arbeitsmedizin-aachen.de**

**Der nächste
Kurs findet statt
am Dienstag,
21.04.2026**



In eigener Sache: Aus *Praxis Dr. Suchodoll* wird *AMD Arbeitsmedizin Aachen GmbH*

Zum 1. Februar dieses Jahres wurde aus der *Praxis Dr. Suchodoll* die *AMD Arbeitsmedizin Aachen GmbH*. Diese Umwandlung erfolgte in erster Linie aus organisatorischen und rechtlichen Gründen und dient der nachhaltigen Weiterentwicklung des Unternehmens. Im Tagesgeschäft ergeben sich dadurch keine inhaltlichen oder personellen Änderungen. Leistungen, Ansprechpartner, Kontakte, Vertragsverhältnisse und -konditionen bleiben unverändert. Die *AMD Arbeitsmedizin Aachen GmbH* tritt in sämtliche bestehenden Vertragsverhältnisse, Rechte und Pflichten ein.

Dahinter steckt kein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ), kein dubioser Investor oder Treuhänder und auch kein ausländisches Risikokapital. Vielmehr wird Dr. Dr. Michael Suchodoll als Geschäftsführer und alleiniger Gesellschafter der GmbH die Geschicke der ehemaligen Praxis – jetzt GmbH – weiter betreiben.

” Wir freuen uns sehr, die Zusammenarbeit mit unseren bisherigen Kunden unter unserem neuen Namen fortzuführen und mit neuen Kunden und neuen Leistungen weiter zu wachsen. Melden Sie sich gerne bei Rückfragen.

Dr. Dr. Michael Suchodoll

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Seit Januar 2025 ist **Anika Kraus** als Ärztin in Weiterbildung der Arbeitsmedizin in unserer Praxis. *„Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, in dem viele unterschiedliche Berufe ausgeübt wurden. Dadurch kann ich heute verstehen, wie stark Arbeit das eigene Wohlbefinden, den Alltag, das soziale Leben und auch die Familie prägen kann – im positiven wie im belastenden Sinne, sowohl körperlich als auch seelisch. Das fördert meinen Wunsch, stärker präventiv zu arbeiten – also Gesundheit zu fördern und Belastungen vorzubeugen, bevor Menschen ernsthaft erkranken. Besonders freue ich mich, wenn Menschen mit Leidenschaft von ihrer Arbeit erzählen. Ich mag die Arbeit in unserem Team, wo man sich füreinander interessiert und immer ein offenes Ohr findet.“*

Annika Kraus findet ihren persönlichen Ausgleich u.a., in dem sie draußen in der Natur neue Orte entdeckt, sich bewegt und kreativ ist.



Dirk Schweden unterstützt unser Team ebenfalls seit Januar 2025 als Fachkraft für Arbeitssicherheit und Brandschutzbeauftragter. *„Ich möchte dazu beitragen, dass die Beschäftigten durch die Verbesserung der Arbeitsbedingungen im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten motiviert und gerne zur Arbeit kommen und gesund auch wieder nach Hause gehen.“*

An seinen Aufgaben gefällt ihm vor allem der Umgang mit unterschiedlichen Menschen in vielfältigen Arbeitsbereichen. Dirk Schweden ist 62 Jahre alt und verheiratet. In seiner Freizeit findet er im Sport und bei Reisen einen gesunden Ausgleich.