

Konflikte im Job sind lästig und auf Dauer ungesund.



Besser kommunizieren und weniger streiten – ab **Seite 02**



Fast ein Drittel der Deutschen leidet unter Schlafstörungen.

Ursachen dafür und Tipps für einen erholsamen Schlaf – auf **Seite 04**

<https://profi.bgetem.de>

Namensänderung

Aus impuls wird profi

Wieso eigentlich profi? Weil Sie Profis in Ihren Jobs sind und wir Ihnen künftig noch mehr Profi-Tipps für Arbeitssicherheit und Gesundheit geben möchten. Deswegen haben wir die Zeitung umbenannt und optisch moderner gestaltet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Infos über Gefahren im Arbeitsalltag und Tipps, wie man diese umgeht, auf unserer dazugehörigen Website: <https://profi.bgetem.de>

Umfrage Erste Hilfe

Ihre Meinung ist uns wichtig



Sie sind **Ersthelferin oder Ersthelfer** in Ihrem Unternehmen? Dann brauchen wir Sie! Denn aktuell untersuchen die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen mit einer deutschlandweiten **Online-Studie** die Qualität und Wirksamkeit von Erste-Hilfe-Kursen. Dabei interessiert uns besonders, wie die Kurse bewertet werden und wie nachhaltig das vermittelte Wissen ist. Die Umfrage wird vom Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) durchgeführt. Ihre Teilnahme erfolgt freiwillig und anonym. Bitte nehmen Sie sich etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Denn gute Erste Hilfe rettet Leben.

<https://befragungen.dguv.de>
(Kennwort: erstehilfe)

Adressfeld

Rücksicht hat Vorfahrt

Fahrräder werden als Fortbewegungsmittel immer beliebter. Doch nur wenn Autofahrende und Radfahrende umsichtig und rücksichtsvoll miteinander umgehen, lassen sich Unfälle vermeiden.

Ganz ohne Stau: schnell auf den Sattel geschwungen und ab zur Arbeit. Doch gerade im Stadtverkehr kann es schnell zu brenzlichen Situationen kommen.

Es ging alles ganz schnell: Der Autofahrer war abgelenkt, fuhr aus der Seitenstraße einfach weiter und übersah den Radfahrer. Glücklicherweise verhinderte ein Fahrradhelm Schlimmeres. Der Radfahrer erlitt beim Zusammenstoß zwar einige Schürfwunden und eine Prellung, kam aber ohne schwere Kopfverletzung davon. Wer im Auto sitzt, muss auf die schwächeren Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer besonders achten, gerade beim Abbiegen. Eine angemessene Geschwindigkeit, viel Aufmerksamkeit und keine riskanten Überholmanöver sollten darüber hinaus selbstverständlich sein.

NIEMAL OBEN OHNE

Doch auch Radfahrende müssen ihren Teil beitragen, zum Beispiel die vorgeschriebenen Radwege benutzen und reflektierende Kleidung tragen. Fahrradhelme sind bei Fahrrädern und Pedelecs zwar keine Pflicht, sie können aber schwere Kopfverletzungen verhindern. Gerade Pedelec-Fahrende (Motorunterstützung bis zu 25 km/h) tragen aufgrund der meist höheren Geschwindigkeiten auch ein deutlich höheres Risiko, sich bei einem Sturz schwer zu verletzen. Helme, die die Norm NTA 8776 erfüllen, werden mit einer höheren Aufschlaggeschwindigkeit getestet. Bei diesen Modellen werden insbesondere die Schläfen und der Nacken stärker geschützt. Wenn sich alle Beteiligten im Straßenverkehr dann noch als Partner und Partnerinnen und nicht als Konkurrenz verstehen, können Unfälle deutlich reduziert werden.

426

Radfahrende

starben 2020 im Straßenverkehr. 2013 waren es noch 354 Tote. Seit 2010 ist die Zahl der tödlich verunglückten Radfahrenden um etwa 16,8 Prozent angestiegen.

Quelle: Statistisches Bundesamt

NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN: Unser **RisikBuster** Holger Schumacher hat schon so einige kritische Situationen mit Zweirädern getestet. Ob „Extremtest Fahrradhelm“, „Sicher E-Bike fahren“ oder „Rutschige Untergründe“. Reinschauen lohnt sich auf <https://profi.bgetem.de>

5 Irrtümer zum Thema Sonnenschutz

Endlich wieder etwas Sonne. „Gut schützen“ lautet jetzt das Motto.

Sonne tut Körper und Seele gut. Doch die Haut, unser größtes und empfindlichstes Organ, braucht Schutz. Dabei sollten Sie den folgenden weitverbreiteten Irrtümern nicht auf den Leim gehen.

1. Bräune schützt die Haut. Auf vorgebräunter Haut kommt es zwar seltener zum Sonnenbrand, sie leidet aber trotzdem unter den Strahlen. Das zeigt sich zum Beispiel durch eine frühzeitige Hautalterung, wie Falten und Flecken.

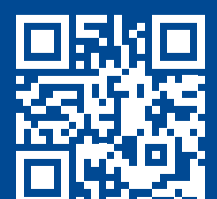
2. Unser Körper braucht Sonne. Ja, aber in Maßen. Es gibt keine „gute“ UV-Strahlung. Jede UV-Strahlung schädigt die Erbsubstanz unserer Hautzellen. Gelingt es den Zellen nicht (mehr), diese Schäden selbst zu reparieren, können sie entarten und Hautkrebs verursachen.

3. Kleidung schützt uns vor Sonne. Nur bedingt. Normale Kleidung lässt auch UV-Strahlen durch. Am besten eignen sich dunkle Langarmshirts oder spezielle UV-Kleidung.

4. Wer sich häufig eincremt, kann länger in der Sonne bleiben. Mit Sonnencreme verlängert man den Eigenschutz der Haut. Also die Zeit, bis ein Sonnenbrand entsteht. Nachcremen verlängert die Zeit nicht. Es ist aber wichtig, um den Schutz aufrechtzuerhalten, z. B. nach dem Kontakt mit Wasser.

5. Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand. Stimmt leider nicht. Wolken, Sonnenschirme oder Bäume filtern nur einen Teil der schädlichen UV-Strahlen.

Noch mehr spannende Infos rund um **ARBEITSSICHERHEIT** und **GESUNDHEIT** sowie **viele spektakuläre RISIKUBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



<https://profi.bgetem.de>

Richtig kommunizieren, weniger streiten

Manchmal gibt ein Wort das andere und dann knallt es richtig. Streit unter Beschäftigten kommt vor. Doch ständige Konflikte können nicht nur das Betriebsklima schwer belasten, sondern auch die Arbeitssicherheit gefährden. Der Schlüssel, um Streit zu vermeiden, ist eine gute Kommunikation. Wenn es dann doch mal zu Auseinandersetzungen kommt, helfen ein paar einfache Regeln zum Konfliktmanagement. Hier unsere Tipps.

Du hast die Spülmaschine nicht ausgeräumt.“ „Du telefonierst zu laut.“ „Du machst wieder pünktlich Feierabend und ich Überstunden.“ „Warum bekommst du eine Prämie und ich nicht?“ So oft Freundschaften unter Mitarbeitenden entstehen können, so oft kriselt es auch im Arbeitsalltag. Häufig geht es um Kleinigkeiten. Doch wenn die Kommunikation gestört ist, leiden nicht nur das Miteinander und die Arbeitsorganisation, es kann auch schnell gefährlich werden. In vielen Arbeitsbereichen können unzureichende Absprachen im Team zu Unfällen führen. Zum Beispiel, wenn der Eindruck entsteht, dass Sicherungsmaßnahmen von Kolleginnen und Kollegen bereits durchgeführt wurden, aber keine Rücksprache erfolgt ist. Bei der Arbeit treffen die unterschiedlichsten Charaktere aufeinander und der Druck ist groß. „Häufig kommen Konflikte auf, wenn jemand sich ungerecht behandelt oder zu wenig wertgeschätzt fühlt“, erklärt Jella Heptner, Arbeitspsychologin bei der BG ETEM (siehe Interview rechts). „Ab und zu stecken auch persönliche Abneigungen, unterschiedliche Werte oder gegensätzliche Arbeitsstile dahinter. Wenn eine Perfektionistin oder ein Perfektionist auf eine Person trifft, die kreatives Chaos lebt, sind Konflikte vorprogrammiert.“

MITEINANDER REDEN, ABER RICHTIG

Das oberste Gebot lautet: Konflikte nicht unter den Teppich kehren, sondern immer ein offenes Gespräch suchen. Doch dabei ist die Art, wie man Gespräche führt, ganz entscheidend.

WENN NICHTS MEHR HILFT

Doch was können Sie tun, wenn Sie mit bestimmten Personen trotzdem immer wieder in Streit geraten? „Wenn ich alles versucht habe und auch ein offenes Gespräch in eine Sackgasse führt, dann sollte ich jemand Unbeteiligten dazu holen“, rät Jella Heptner. Erster Anlaufpunkt ist die eigene Führungskraft, die ein vermittelndes Gespräch führen sollte. Wichtig ist hier ein neutraler Rahmen, in dem jede Person ihre Sichtweisen darstellen kann. „Je stärker der Konflikt verhärtet ist, desto eher sollte das Gespräch auf klare Ergebnisse abzielen. Beispielsweise konkrete Absprachen, wie sich die Parteien in Zukunft in brenzligen Situationen verhalten wollen“, so Heptner.

Auf Augenhöhe kommunizieren und zuhören

Nehmen Sie Ihr Gegenüber ernst und zeigen Sie ehrliches Interesse, auch wenn Sie anderer Meinung sind. Ein ausgewogener Redeanteil ist eine gute Grundlage dafür. Fallen Sie anderen nicht ins Wort und lassen Sie Ihren Gesprächspartner oder Ihre Gesprächspartnerin ausreden. Wenn Sie sich dabei ertappen, einen Monolog zu halten, geben Sie Ihrem Gegenüber mit Gesprächspausen die Möglichkeit, einzuhaken. Auch wenn die Stimmung aufgeheizt ist, sollte Respekt das oberste Gebot sein. Abwertende Formulierungen wie „Das ist doch Quatsch!“ sind in einem Streitgespräch ein No-Go.

Nicht alles persönlich nehmen

Kritik an der eigenen Person oder an der eigenen Arbeit kratzt immer irgendwie am Ego. Und auch Wutausbrüche können im Eifer des Gefechts vorkommen. Trotzdem: Auch die anderen sind nur Menschen und machen Fehler. Legen Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage und nehmen Sie das Gesagte nicht zu persönlich. Wenn unschöne Sätze gefallen sind, hilft es, Ruhe einkehren zu lassen und mit etwas Abstand ein weiteres klärendes, sachliches Gespräch zu suchen.

Selbst kleinere Konflikte, die sich anstauen, können auf Dauer die Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen stark belasten.



Immer mehr Unternehmen ersetzen Autos in ihrem Fuhrpark durch umweltfreundliche Lastenräder.

Foto: Denny Gilje/Schlittersche, Gerhard Nitz

Lastenräder Praktische Alternative

Schnell, wendig und flexibel – Lastenräder werden auch für Betriebe immer attraktiver. Gerade in Großstädten lassen sich damit Staus und Parkplatzprobleme umgehen. Doch was sollte man beachten, um inklusive Ladung auch sicher ans Ziel zu kommen? Und welche Verkehrsvorschriften gelten aktuell?

Bohrmachine, Werkzeugkoffer, Kabel und Co. – in den Transportboxen von Lastenrädern lässt sich so einiges verstauen. Doch wer sich zu viel auflädt, kann leicht ins Schwanken geraten. Schwere Lasten sollten möglichst weit unten liegen und mit einem Netz gesichert werden, wenn sie über die Höhe der Transportbox hinausragen. Dreirädrige Lastenräder bieten mehr Stauraum und mehr Kippsicherheit, sind dafür aber auch breiter und schwerfälliger als ihre zweirädrigen Kollegen. Reflektierende Kleidung, festes Schuhwerk und das Tragen eines

Helmes erhöhen die Sicherheit zusätzlich, selbst wenn nach der Straßenverkehrsordnung keine Helmpflicht besteht. Lastenräder mit elektrischer Motorunterstützung (bis 25 km/h) gelten als Fahrräder und müssen Radwege benutzen. Eine wichtige und erfreuliche

Neuerung gibt es beim Thema Parken: Kommunen dürfen seit einiger Zeit spezielle Parkflächen und Ladezonen mit dem Schild „Lastenfahrrad“ ausweisen.

Noch mehr Tipps zum sicheren Umgang mit dem Lastenrad gibt es unter [dguv.de](https://www.dguv.de) (Webcode p208055).





Konflikte werden durch Worte und Taten ausgelöst.

Oder durch das, was eben nicht gesagt wird.

Auch die Körpersprache spielt eine Rolle.

Einen guten Abschluss finden und selbstkritisch sein

Versuchen Sie, Gespräche nach Möglichkeit gut abzuschließen, auch wenn es zwischendurch hoch herging. Wurden wichtige Vereinbarungen getroffen, ist es sinnvoll, diese schriftlich festzuhalten. Reflektieren Sie anschließend Ihr eigenes Verhalten. Haben Sie dazu beigetragen, eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen? Oder waren Sie vielleicht zu emotional? Trauen Sie sich, ggf. um Entschuldigung zu bitten und nehmen Sie Streit als Lernprozess und Weiterentwicklungsmöglichkeit wahr.

Gute Absichten unterstellen und in die Zukunft schauen

Häufig gehen wir beim Verhalten anderer erst mal vom Negativen aus. Probieren Sie doch mal aus, Ihrem Gegenüber gute Absichten zu unterstellen. Das kann helfen, um im Gespräch nicht wütend oder verletzend zu werden. Versuchen Sie außerdem, nicht ständig alte Konfliktthemen mit einer Person zu wälzen, sondern fragen Sie eher: „Wie können wir in Zukunft besser zusammenarbeiten und unsere Ziele erreichen?“

Vorsichtig mit Leistungsbewertungen umgehen

Wenn Sie mit der Leistung von Kolleginnen oder Kollegen nicht zufrieden sind, ist Finger-spitzengefühl gefragt. Die meisten versuchen tagtäglich, ihr Bestes zu geben und definieren sich über ihren Job. Versuchen Sie, Kritik als objektive Beobachtungen zu formulieren. Also eher sagen: „Ich musste lange auf deine Vorarbeiten warten. Das hat mich in Verzug gebracht. Wie bekommen wir das nächstes Mal besser hin?“, statt: „Du arbeitest zu langsam.“

Noch mehr Tipps und Infos finden Sie im Bereich Arbeitspsychologie unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 13539659)

Illustration: gettyimages (id-work)

Hätten Sie's gewusst?
Neue Regelungen für Verkehrssicherheit

Wer die Möglichkeit hat, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu radeln, kann sich glücklich schätzen. Doch Rad- und Autofahrende müssen im Straßenverkehr viel Rücksicht aufeinander nehmen. Jetzt gibt es Neu-regelungen zum Mindestabstand und zum Grünpfeil für Radfahrende.

Bitte Abstand halten. Das gilt nicht nur seit Beginn der Corona-Pandemie, sondern auch im Straßenverkehr. Und zwar beim Überholen von Radfahrenden. Autos müssen jetzt einen Pflichtabstand von mindestens 1,5 Metern innerorts und 2 Metern außerorts einhalten. Das ist in der aktuellen Straßenverkehrsordnung verankert und löst die vorher etwas schwammige Regelung des „ausreichenden Sicherheitsabstands“ ab. Um auf die 1,5-Meter-Regelung aufmerksam zu machen, hat die BG ETEM einen runden Aufkleber mit einem Durchmesser von 20,5 Zentimetern produziert, der von außen auf die Auto-Heckscheibe angebracht werden kann. Neue Regeln gibt es auch beim Abbiegen. Das allgemeine Grünpfeilschild erlaubt das Abbiegen aus dem rechten Fahrstreifen nach rechts trotz roter Ampel. Dies kann durch einen gesonderten Grünpfeil auch nur für den Radverkehr gelten. Dann dürfen auch Radfahrende vom rechten Fahrbahnrand oder von

einem die Fahr-bahn begleiten den Radweg aus rechts abbiegen. Weiterhin gilt: Vor dem Abbiegen müssen Verkehrsteilnehmende anhalten. Beim Abbiegen darf niemand behindert oder gefährdet werden. Autofahrende, die an Kreuzungen mit einem Grünpfeil heranfahren und nicht anhalten, riskieren ein Bußgeld in Höhe von 70 Euro und einen Punkt in Flensburg. **Hier geht es zum Aufkleber „Abstand halten“ mit Download- und Bestellmöglichkeit [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode M19148974).**



3 Fragen an



Jella Heptner — Arbeitspsychologin bei der BG ETEM

Gute Streitkultur

Konflikte lassen sich nicht immer vermeiden, aber meist konstruktiv lösen. Tipps von Psychologin Jella Heptner.

01 Was sind die schlimmsten Fehler, die man in einem Streitgespräch machen kann?

Vorwürfe und Unterstellungen machen und Du-Botschaften senden. Zum Beispiel: „Du hängst die ganze Zeit am Rockzipfel unserer Chefin. Fehlt ja nur noch, dass du ihr morgens den Kaffee kochst. Was willst du denn noch tun, um dich bei ihr einzuschleimen?“ Damit eskaliert man mit Sicherheit jeden Konflikt.

02 Warum ist es so wichtig, Konflikte konstruktiv zu lösen?

Konflikte haben spürbare Auswirkungen auf die Beteiligten. Bei schweren Konflikten ist es nicht selten, dass die Betroffenen sie mit nach Hause nehmen und Schlafprobleme haben. Morgens gehen sie mit einem schlechten Bauchgefühl zur Arbeit und sind der Konfliktsituation eventuell wieder ausgesetzt. Das ist auf Dauer nicht gesund. Selbst kleinere Konflikte, die sich anstauen, können die Beziehungen stark belasten und eine funktionierende Teamarbeit behindern.

03 Haben Streitigkeiten und Konflikte auch etwas Positives?

Sie haben zumindest das Potenzial dazu. Die Konfliktparteien können sich weiterentwickeln. Als Team sollte man sich fragen: Was steckt hinter dem Konflikt? Was können wir besser machen? Und als Einzelperson: Was sagt der Streit über mich aus? Wo sind meine Schmerzpunkte? Das kann helfen, mit der nächsten Uneinigkeit gelassener umzugehen.

Jetzt Reinhören! BG ETEM Podcast „Ganz sicher – Der Podcast für Menschen mit Verantwortung“: Folge 1: Konflikte am Arbeitsplatz [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.

Sudoku-Lösung (S. 4)

2	5	6	3	8	1	7	4	9
8	7	4	2	5	9	1	3	6
1	3	9	4	7	6	2	5	8
7	4	8	1	9	3	6	2	5
9	2	3	7	6	5	8	1	4
6	1	5	8	4	2	3	9	7
3	6	7	5	1	4	9	8	2
5	9	1	6	2	8	4	7	3
4	8	2	9	3	7	5	6	1

Wache Nächte, müde Tage



Schlafstörungen haben wir alle mal. Doch wenn sie regelmäßig vorkommen, zu Konzentrationsstörungen und vielleicht sogar zu gefährlichen Situationen bei der Arbeit führen, dann: Gute Nacht!

Man fühlt sich morgens wie gerädert und die Konzentration auf die Arbeit fällt schwer. Schlafstörungen wirken sich unmittelbar auf unser persönliches Wohlbefinden und auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Dass dies regelmäßig vorkommt, ist leider kein seltenes Phänomen. Etwa ein Drittel der Deutschen ist von ständigen Schlafstörungen betroffen. Liegt jemand länger als drei Monate nachts regelmäßig wach, spricht man von einer chronischen Schlafstörung. Mehr als 100.000 dieser Fälle wurden im Jahr 2019 in Deutschland sogar vollstationär behandelt, bilanziert das Statistische Bundesamt.

Schlafstörungen in der Bevölkerung nehmen seit Jahren immer weiter zu. Ursache kann beruflicher oder privater Stress sein. Zu wenig Bewegung, zu viel Bildschirmlicht oder zu viel Koffein und schweres Essen in den Abendstunden führen zu Problemen

beim Einschlafen. Auch Schichtarbeit kann den gesunden Schlaf stören. Manche greifen dann zu Medikamenten oder Alkohol, um ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Doch das ist keine Lösung, denn die Gefahr der körperlichen und psychischen Abhängigkeit wird mit der Zeit immer größer.

Bildschirme verbannen

Um einen besseren Schlaf zu erreichen, ist es sinnvoll, alle Bildschirmmedien aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Denn das Bett ist für den gesunden Schlaf und nicht für den Medienkonsum da. Das Blaulicht, welches Bildschirme von Laptops, Smartphone & Co. ausstrahlen, wirkt sich zudem negativ auf den Schlaf aus.

Die Einhaltung der Schlafhygiene (siehe Kasten nebenan) ist ebenfalls wichtig. Es klingt einfach, kann aber schon eine Menge bewirken. Wer häufig mit Schlafproblemen zu kämpfen hat,

sollte sich an Fachkräfte wenden. Löst ein tiefergehendes Problem die nächtliche Unruhe aus, kann eine Psychologin oder ein Psychologe helfen. Autogenes Training und Entspannungsübungen können dem Stress entgegenwirken. Neuester Trend bei der Vermeidung

von Schlafstörungen sind sogenannte Gewichtsdecken, die dem Körper das wohlige Gefühl der Umarmung vermitteln sollen. Und wer nicht einschlafen kann, sollte sich besser nicht herumwälzen, sondern aufstehen und etwas tun, bis endlich die Müdigkeit eintritt.

8 Tipps für guten Schlaf

1. Sorgen Sie für einen dunklen, gut gelüfteten Schlafraum.
2. Achten Sie auf eine optimale Schlaftemperatur von 16–18 Grad Celsius.
3. Richten Sie ein Zubettgeh-Ritual möglichst immer zur gleichen Zeit ein.
4. Halten Sie sich tagsüber möglichst häufig an der frischen Luft auf.
5. Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf, auch wenn der nächtliche Schlaf schlecht war. Ein Power napping (ca. 15 Min.) dagegen ist sinnvoll.
6. Verzichten Sie auf Sport bis 1,5 Stunden vor dem Einschlafen.
7. Meiden Sie Alkohol, Koffein, Nikotin und schwere Speisen vor dem Schlafengehen. Alkohol entspannt zwar und lässt Sie schneller einschlafen, verhindert aber einen guten Schlaf in der zweiten Nachthälfte.
8. Nutzen Sie im Schlafzimmer keine Bildschirmmedien wie Smartphones, Tablets, Laptops oder Fernseher.

Hantavirus-Infektion

Krank durch Mäusekot

Wer bei der Arbeit die Hinterlassenschaften von Mäusen findet, sollte diese nicht unachtsam wegwischen, sondern besser gezielte Schutzmaßnahmen beachten.



Foto: gettyimages (GlobalP)

Kleine Nager, große Auswirkungen. Die kleinen schwarzen Kötter der Feld-, Brand-, Rötel- oder Gelbhalsmaus findet man häufig in Schaltschränken, Verteilerkästen, Kabelschächten oder Schuppen. Einfach wegwischen und weiterarbeiten? Keine gute Idee. Denn dabei können sogenannte Hantaviren übertragen werden. Eine Erkrankung äußert sich durch grippeähnliche Symptome. Im schlimmsten Fall leiden Infizierte unter Nierenversagen und müssen auf einer Intensivstation behandelt werden. Allerdings existieren unterschiedliche Typen von Hantaviren, die verschiedene Krankheitsbilder hervorrufen können. Aktuell gibt es weder einen zugelassenen Impfstoff noch eine Therapie. Um einer Infektion vorzubeugen, sollten immer Mundschutz und Handschuhe getragen und Desinfektionsmittel benutzt werden. Auch sollten Sie Staubaufwirbelungen möglichst vermeiden.

Leser schlagen Alarm



Schön, wenn man alles im Überblick hat. Aber doch bitte nicht ungesichert ...

Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an profi@bgetem.de



RiskBuster: Motorradsturz mit Folgen

Sobald das Wetter besser wird, lockt es wieder viele Motorradfans auf die Strecke. Doch was passiert eigentlich bei einem Sturz ohne Schutzkleidung? Unser RiskBuster hat es für Sie getestet.

Es gibt kaum eine riskante Situation, der sich Ex-Stuntman und RiskBuster Holger Schumacher noch nicht gestellt hat. Das Video „Gefahren für Motorradfahrer: Unzureichende Schutzkleidung“ zeigt, welche Auswirkungen es haben kann, wenn Motorradfahrende auf die Lederkombi verzichten.

Jetzt reinschauen auf <https://profi.bgetem.de>

Sudoku

Zur Entspannung mal den Kopf rauchen lassen? Kein Problem mit unserem neuen Sudoku!

(Auflösung S. 3)

2	5		3		1		4	9
	7			5			3	
		9		7		2		
	4	8					6	2
	1	5					3	9
		7		1		9		
	9			2			7	
4	8		9		7		6	1



Leserservice
Adress- oder Stückzahländerungen an: leserservice@bgetem.de

IMPRESSUM
Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, 50941 Köln, Postfach 51 05 80 **Telefon:** 0221 3778-0 **Internet:** www.bgetem.de
E-Mail: profi@bgetem.de **Verantwortlich für den Inhalt:** Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung
Redaktionsleitung: Corinna Kowald **Konzept/Redaktion/ Gestaltung:** TERRITORY GmbH **Druck:** Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl, Erscheinungsweise sechsmal jährlich