BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

03/2022

profi

Sicherheit und Gesundheit für Beschäftigte

Umfassender Schutz vor Sonnenbrand bei der Arbeit – ab **Seite 02**

Alle drei Jahre zur kostenlosen Krebsvorsorge der GVS – **Seite 04**

https://profi.bgetem.de

Neuer Podcast

Jetzt gibts was auf die Ohren

Ganz sicher – der Podcast für Menschen mit Verantwortung heißt die neue Serie der BG ETEM. In Gesprächen mit verschiedenen Fachleuten gibt es interessante Einblicke in die Themen der gesetzlichen Unfallversicherung, wie zum Beispiel „Konflikte am Arbeitsplatz“, „Umgang mit Post-Covid im Betrieb“, „Verkehrssicherheit“ oder „Muskel-Skelett-Erkrankungen“. Reinhören lohnt sich! **www.bgetem.de (Webcode: 15539818)**

Präventionspreis

Her mit den tollen Ideen

Möchten Sie auch mal auf dem Siegertreppchen stehen? Kein Problem: Nehmen Sie einfach an unserem **Präventionspreis** teil. Mit diesem Preis zeichnet die BG ETEM regelmäßig Maßnahmen und Projekte aus, die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit voranbringen. Wir suchen Ideen, die Sie in Ihren Betrieben entwickelt haben und umsetzen, die über das gesetzlich geforderte Maß hinausgehen. Alles zu den Teilnahmebedingungen, Preisen und bisherigen Gewinnern auf **www.bgetem.de (Webcode: 21955894).**

Adressfeld

Verletzt – und jetzt?

Kleine Stich- und Schnittverletzungen kennt wohl jeder: Pflaster drauf und fertig. Im Idealfall wird vorher noch desinfiziert. Wie verhält man sich jedoch richtig, wenn die Verletzung größer ist?

Ein falscher Schnitt und es ist geschehen: Jetzt ist es wichtig, die Schnittverletzung richtig zu versorgen und die Wunde sauber zu halten, um sie vor Keimen zu schützen. Das bedeutet, Wunden nie mit den bloßen Fingern zu berühren. Suchen Sie zur Wundversorgung einen Ersthelfer im Betrieb auf.

DIE RICHTIGE ERSTVERSORGUNG

Soll man eine verschmutzte Wunde reinigen? Besser nicht! Grundsätzlich dürfen Wunden nicht mit Wasser ausgespült werden. Ausnahmen gelten für Verbrennungen und Verätzungen. Den Wundbereich am besten ruhigstellen. Bei einem Schnitt in die Hand geht das z. B. durch Ruhigstellung des Armes mithilfe eines Tuchs. Das verhindert starke Blutungen und lindert Schmerzen. Und was unternimmt man, wenn ein Fremdkörper in der Wunde steckt? Rausziehen oder stecken lassen? Überlassen Sie diese Entscheidung einem Arzt oder einer Ärztin. Dass man eine Wunde dann mit sterilem Verbandsmaterial wie Pflaster, Wundauflagen oder Mullbinden versorgt, ist den meisten bekannt. Wissen Sie aber auch, wo sich der nächstgelegene Verbandskasten in Ihrem Betrieb befindet und ob dieser ausreichend gefüllt ist? Fragen Sie doch gleich mal nach …

UNSERE PROFI-TIPPS:

- keine Cutter-Messer, sondern Sicherheitsmesser verwenden
- Schnittschutzhandschuhe tragen, wenn es die Gefährdungsbeurteilung vorschreibt
- nie ein stumpfes oder defektes Schneidwerkzeug einsetzen
- auf einer geeigneten Unterlage schneiden
- Messer sicherheitsgerecht verstauen

Die BG ETEM unterstützt beim Thema Erste Hilfe und übernimmt die Kosten für Erste-Hilfe-Kurse. **www.bgetem.de (Webcode: 13170277)**

Ca. 40 Prozent

aller Arbeitsunfälle in Mitgliedsbetrieben der BG ETEM betreffen die Hände. Bei rund der Hälfte handelt es sich um Schürf- oder Schnittverletzungen, häufig im Umgang mit Handwerkzeugen wie (Cutter-) Messern.

RiskBuster Holger Schumacher zeigt im Video „Scharfe Kanten“, wie man sich vor Schnittverletzungen durch Cutter-Messer schützt. https://profi.bgetem.de

Foto: Adobe Stock (Nikolai Sorokin)

Keine Chance dem Suppenkoma

5 gesunde und leckere Sattmacher-Tipps für die Mittagspause

Halb eins, Hunger! Jetzt schnell in die Kantine oder zur Pommesbude. Doch wer ständig zu schweren Mittagssnacks greift, tut der eigenen Gesundheit nichts Gutes. Aber es geht auch anders.

1. ***Döner macht schöner.*** Kaum zu glauben: Lahmacun und Döner sind im Vergleich zu Currywurst und Burger deutlich gesünder. Das liegt am hohen Salatanteil mit mehr Nährstoffen und weniger Kalorien. Ab und zu darf es also auch Fast Food sein.

2. ***Schüsselfertig.*** „Bowls“ liegen voll im Trend und stammen aus Hawaii. In einer Schüssel landet alles, was satt und glücklich macht: Reis, Nudeln oder Quinoa, viel Gemüse, Salat, Tofu, Hühnchen oder Fisch.

3. ***Leckere Glücklichmacher.*** Nudeln lassen sich super vorbereiten, machen pappsatt und erzeugen nach dem Verzehr das Glückshormon Serotonin. Am besten in Kombination mit Gemüse, Fisch oder Pesto statt mit Sahne- oder Bolognesesoße.

4. ***Suppenkasper aufgepasst.*** Egal ob in der Kantine, aus dem Suppenladen oder selbst gemacht. Der flüssige Pausensnack basiert auf gesundem Gemüse wie z. B. Kartoffeln, Linsen, Erbsen oder Kürbis. Wärmt von innen, ist gesund und sättigt.

5. ***Kleine Flocke, große Wirkung.*** Wie wärs mit Porridge? Einfach Milch oder Wasser aufkochen, zarte Haferflocken einrühren und anschließend mit Obst, Joghurt oder Nüssen verfeinern. Hält bis abends an.

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

https://profi.bgetem.de

Sonnenschutz statt Sonnenbrand

Für die meisten ist es die schönste Zeit des Jahres. Doch wer viel im Freien arbeitet, kennt auch die Nachteile der warmen Jahreszeit. Denn wenn die Sonne den ganzen Tag vom Himmel knallt, ist der Sonnenbrand nicht weit. Leider erhöht sich durch jede dieser Rötungen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Daher braucht die Haut bei der Arbeit Schutz vor den schädlichen UV-Strahlen. Wer ein paar einfache Regeln beachtet, kommt entspannt und leicht gebräunt statt krebsrot durch den Sommer.

Er brennt, er juckt und im schlimmsten Fall entstehen Blasen auf den roten Körperstellen. Ein Sonnenbrand ist eine akute Entzündung der Haut, die bei einer Überbelastung mit UV-Licht entsteht. Durch die UV-Strahlung kommt es zu Zellschäden in den Stammzellen der Haut (Schädigung der DNA im Zellkern). Nicht alle Schäden können repariert werden und erhöhen somit das Hautkrebsrisiko. Jeder Sonnenbrand ist also einer zu viel.

DAS TOP-PRINZIP

Im Sommer ist Ihr Arbeitgeber deshalb dazu verpflichtet, Schutzmaßnahmen einzuleiten, um Sie vor der Sonne zu schützen. Zu den technischen Maßnahmen zählen zum Beispiel UV-reflektierende Überdachungen, Sonnenschirme und -segel oder provisorische Unterstellmöglichkeiten. Lassen sich diese Maßnahmen nicht umsetzen, kann auch eine kluge Arbeitsorganisation, also organisatorische Maßnahmen, helfen: vorbereitende Tätigkeiten besser im Schatten ausführen, Verlegung von körperlich anstrengenden Arbeiten in die kühleren Morgenstunden, kurze Zusatzpausen und Mittagspausen an einem schattigen Ort. Auch persönliche Maßnahmen der einzelnen Beschäftigten spielen eine Rolle. Dazu zählen das Tragen körperbedeckender Kleidung, die Benutzung einer geeigneten Kopfbedeckung, ein geeigneter Nackenschutz und die Verwendung von UV-Schutzcreme.

UV-SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Doch nicht nur die Haut, auch die Augen leiden unter den schädlichen UV-Strahlen. Wer zu lange ohne Brille der prallen Sonne ausgesetzt ist, riskiert eine Entzündung von Hornhaut oder Bindegewebe. Außerdem steigt das Risiko für die Augenkrankheit Katarakt, dem grauen Star, bei dem sich die Linse grau färbt und die Sehschärfe verloren geht. Daher gehört auch eine geeignete Sonnenschutzbrille zur Schutzausrüstung im Sommer.

WARNUNG PER APP

Wer die GesundheitsWetter-App des Deutschen Wetterdienstes auf dem Handy nutzt, ist im Sommer immer gut vorbereitet. Hier gibt es täglich amtliche UV-Warnungen, Hitze-Warnungen und den UV-Index. Dieser beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. www.dwd.de oder www.bfs.de. Weitere Tipps unter www.baua.de, Stichwort Sonnenstrahlung.

ANZIEHEN STATT AUSZIEHEN

Kleidung schützt vor Sonnenbrand. Allerdings kommt es auf die Art der Kleidung an. Nur langärmelige/langbeinige Kleidung kann zuverlässig schützen. Und je feiner eine Textilie gewebt ist, desto besser der Schutz. Einige für die Sonne geeignete Fasern können sogar einen kühlenden Effekt erzeugen. Optimal ist zertifizierte UV-Schutzkleidung: Mit dem Gütesiegel UV-Standard 801 wird sichergestellt, dass die Textilien selbst im nassen und gedehnten Zustand noch Schutz vor UV-Strahlung bieten.

Schweres Heben bei der Arbeit: Rückenschonende Techniken können Schmerzen vorbeugen.

Foto: DGUV/Kaj Kandler kombinatrotweiss.de

ErgoChecker *Beschwerden vermeiden*

Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen und Arbeitsausfälle sind Muskel-Skelett-Erkrankungen. Oft werden die Beschwerden durch ergonomische Probleme am Arbeitsplatz ausgelöst. Der ErgoChecker hilft Ihnen, Ihr tägliches Verhalten zu überprüfen, Ihre Tätigkeit ergonomisch zu gestalten und zu verbessern.

Kleine Veränderungen haben oft große Auswirkungen, gerade am Arbeitsplatz. Ob hinter dem Schreibtisch, beim Führen von Fahrzeugen oder der Bedienung von Maschinen: Auf die richtige Haltung kommt es an. So lassen sich unnötige oder gar gefährliche Belastungen vermeiden und der Körper kann vor kurzfristigen sowie dauerhaften Schäden bewahrt werden.

Hier setzt „ErgoChecker“ an. Die Handlungsanleitung hilft dabei, Tätigkeiten ergonomischer zu gestalten. Beschäftigte sollen dabei im Zweier-Team vorgehen. Gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen wird der eigene Arbeitsplatz angeschaut und überlegt, wie sich seine Ergonomie verbessern und potenzielle Schwachstellen beheben lassen. Das Faltblatt für die Beschäftigten besteht aus drei Teilen: Zunächst werden auf einem Schaubild und anhand von drei Fragen die Stellen markiert, an denen der eigene Körper durch die Arbeit belastet wird.

Der zweite Teil besteht aus Fragen, die im Tandem beantwortet werden, zum Beispiel: „Wie können Sie vorhandene Arbeitsmittel besser nutzen?“ Zuletzt gibt es genügend Raum für schriftliche Vorschläge zu Verbesserungen, die Führungskräfte in einen Maßnahmenplan und als Teil der Gefährdungsbeurteilung übernehmen können.

Den ErgoChecker gibt es zum kostenlosen Download auf www.bgetem.de (Webcode: M21573760).

WAS MANN BEACHTEN MUSS

Leider schützt auch ein dichter Bart nicht vor Sonnenbrand. Doch einen weißen Sonnencreme-Schmierfilm im Vollbart möchte natürlich niemand. Deshalb eignen sich für Bartträger Sonnencremesprays, bei denen sich die feinen Tröpfchen besser verteilen. Abends dann den Bart gründlich auswaschen und mit einem Bartöl pflegen. Bei Glatze gilt: Dick eincremen oder eine Kopfbedeckung tragen. Denn die Kopfhaut ist der Sonne am nächsten und braucht daher den meisten Schutz.

So sind Sie geschützt

Mit diesen einfachen Regeln können Sie den Sommer unbeschwert genießen.

- Verbringen Sie die ersten sonnigen Tage besser im Schatten, erhöhen Sie langsam die Sonnendosis und meiden Sie die Mittagssonne.
- Je dichter und dunkler die Kleidung, desto höher der Schutz. Wird Kleidung bei Hitze nass, verringert das den UV-Schutz.
- Cremen Sie alle Hautpartien, die UV-Strahlung ausgesetzt sein können, etwa 30 Minuten vorher mit Sonnenschutzmittel (UVA- und UVB-wirksam) ein. Aber Achtung! Sonnenschutzcreme bietet keinen hundertprozentigen Schutz. Halten Sie sich daher so viel wie möglich im Schatten auf und tragen Sie körperbedeckende Kleidung.
- Achten Sie beim Eincremen auch auf die Ränder zwischen Kleidung und Haut. Tragen Sie aber keinen Sonnenschutz unter der Bekleidung auf.
- In Sonnencremes sind häufig UV-Schutzfilter, die UV-Strahlung in Wärme umwandeln. Daher kann körperbedeckende Kleidung die klügere Lösung gegen Hitze sein.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung, die Stirn, Ohrmuscheln und Nacken schützt. Die Krempe sollte mind. 5 cm breit sein.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille. Diese muss CE-gekennzeichnet sein und im gewerblichen Bereich der DIN 166 entsprechen. Der Schutzfilter muss der Umgebung angepasst sein. Nicht alle Schutzfilter sind fürs Autofahren zugelassen. Auf Seitenschutz und Passgenauigkeit achten!
- Manche Medikamente, Parfüms oder Kosmetika können bei Sonneneinstrahlung Hautflecken und -ausschläge verursachen. Lassen Sie sich (betriebs-)ärztlich beraten.
- Nehmen Sie die angebotenen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen Ihres Arbeitgebers unbedingt wahr.
- Gesetzlich versicherte Beschäftigte ab 35 Jahren sollten die kostenlose Hautkrebsvorsorge (alle zwei Jahre) nutzen. Falls sich Hautmale wie Muttermale oder Pigmentflecken verändern: Sofort zum Arzt gehen!

Mehr Infos zum „Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien (T 020)“ als bestellbares Faltblatt oder PDF: www.bgetem.de
(Webcode: M18652136)

Hätten Sie’s gewusst?

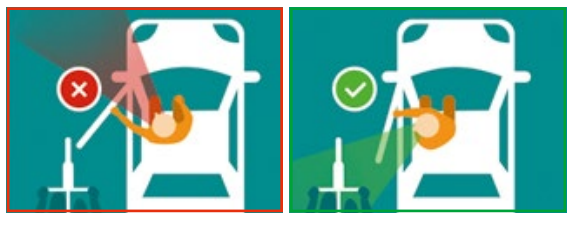
Lebensretter Schrittgeschwindigkeit

Wer auf dem Rad unterwegs ist, wird von Lkw oder Pkw schnell mal übersehen. Oft mit verherenden Folgen. Um Radfahrende noch besser zu schützen, gibt es neue Regelungen und höhere Bußgelder für das Abbiegen von Lkw mit mehr als 3,5 Tonnen und zur Vermeidung von sogenannten Dooring-Unfällen.

Rechts abbiegende Lastwagen können für Radfahrende eine echte Gefahr darstellen. Hier setzt eine neue Regel in der Straßenverkehrsordnung an: Kraftfahrzeuge mit mehr als 3,5 Tonnen Gewicht dürfen innerorts nur noch mit Schrittgeschwindigkeit rechts abbiegen. So wird Lkw-Fahrenden Zeit gegeben, besser auf Radfahrende und zu Fuß Gehende zu achten, die ihren Weg geradeaus fortsetzen. Die Ausnahme: Wenn mit Rad- oder Fußverkehr im Einbiegungsbereich nicht zu rechnen ist, etwa bei gesonderten Lichtzeichen für den rechts abbiegenden Verkehr. Verstöße werden mit 70 Euro Bußgeld und einem Punkt in Flensburg geahndet.

AUTOTÜR MIT RECHTER HAND ÖFFNEN

Auch parkende oder haltende Fahrzeuge sorgen oft für brenzlige Situationen. Beim Aussteigen kann es zur Kollision von Radfahrenden mit der geöffneten Tür kommen. Ein solcher Dooring-Unfall verursacht oft schwere Verletzungen. Bei Nichtbeachtung der Sorgfaltspflicht beim Ein- und Aussteigen werden daher künftig 40 Euro Verwarnungsgeld fällig, bei Sachbeschädigung sogar 50 Euro. Dabei gibt es eine einfache Möglichkeit, Dooring-Unfälle zu vermeiden: Beim sogenannten „Holländischen Griff“ wird die Tür vom Fahrersitz aus mit der rechten Hand geöffnet – dabei geht der Blick automatisch nach links und hinten. In den Niederlanden gehört das zum festen Repertoire von Fahrlehrerinnen und Fahrlehrern. Auf **www.arbeitsschutzfilm.de** („Holländischer Griff“) sieht man, wie das geht.



Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Vorsorge ist sinnvoll

Wer im Erwerbsleben häufig mit Asbest in Kontakt gekommen ist, hat ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken. Die GVS, eine Einrichtung der BG ETEM, bietet seit 50 Jahren eine kostenlose Vorsorge an, um bösartige Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Foto: Adobe Stock (Tyler Olson)

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Behandlungschancen. Seit 1972 bietet die GVS ihren Versicherten deshalb kostenlose Vorsorge-Checks an.

Früh handeln, Risiko minimieren

- Alle drei Jahre erhalten bei der GVS gemeldete Personen mit Gefahrstoffkontakt eine Einladung zur Vorsorge, ggf. verbunden mit einer Lungenfunktionsprüfung und Röntgenaufnahme des Brustkorbs.
- Bei hohem Risiko erfolgt jährlich eine Einladung, bei der eine hochauflösende Computertomografie mit geringer Strahlendosis (LD-HRCT) angeboten wird.
- Die Teilnahme ist für Versicherte freiwillig und kostenlos. Fahrtkosten und Verdienstausfall werden erstattet.

Die regelmäßige Kontrolle schadet ja nicht – im Gegenteil. Sie ist äußerst sinnvoll.“ Diese Erfahrung hat Thomas Strauß gemacht. Der heute 75-Jährige arbeitete beim Stromversorger Nordwestdeutsche Kraftwerke (NWK) am Standort Lübeck-Siems. Zwei Jahre lang half er zunächst bei Wartungsarbeiten aus, prüfte unter anderem Rohrleitungen. Deren Isolierungen waren asbesthaltig. „Damals war das Zeug überall, es wusste noch keiner, wie gefährlich es ist“, sagt Strauß. Heute sind Asbestfasern das bekannteste Beispiel für Gefahrstoffe, die langfristig Krebs verursachen können, wenn man sie einatmet.

VERBOTEN, ABER TROTZDEM ALLTAG

Der Einsatz von Asbest ist in Deutschland seit 1993 verboten. Dennoch kommen viele Beschäftigte auch heute noch Tag für Tag mit den gefährlichen Fasern in Kontakt – bei Altbausanierungen zum Beispiel. Gebäude hierzulande enthalten in Dämmstoffen und Dachplatten Asbest, auch in Fliesenklebern und Farben findet sich die bedrohliche Substanz noch.

Statistiken zeigen, wie gefährlich Stoffe wie Asbest sind. Knapp zwei Drittel aller Todesfälle, die 2020 in Deutschland als Folge anerkannter Berufskrankheiten eintraten, gehen auf dieses Material zurück. In Deutschland leiden mehrere Hunderttausend Menschen an Lungenerkrankungen, die im Zusammenhang mit gefährlichen Stäuben wie Asbest stehen. Fast 2.000 Betroffene sterben jedes Jahr an den Folgen.

WICHTIGE VORSORGE

Zwischen dem Einatmen von Asbestfaserstaub und der Diagnose einer Krebserkrankung kann eine lange Zeit liegen. Daher ist eine regelmäßige Vorsorge wichtig, um eine eventuelle Lungenkrebserkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Um die Versicherten bestmöglich versorgen zu können, haben die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen besondere Einrichtungen gegründet. Sie gewährleisten, dass die Vorsorge regelmäßig nach besten medizinischen Standards durchgeführt wird. Eine dieser Einrichtungen ist die 1972 als „Zentrale Erfassungsstelle Asbeststaubgefährdeter Arbeitnehmer“ gegründete Gesundheitsvorsorge (GVS) in Augsburg – als Auftragseinrichtung geführt von der BG ETEM. In diesem Jahr feiert die GVS ihr 50-jähriges Bestehen.

Die GVS kümmert sich um Arbeitnehmende, die während ihres Berufslebens Stäuben von Asbestfasern, kristallinem Siliziumdioxid (Quarzstaub) oder künstlichen Mineralfasern ausgesetzt waren. Betroffene brauchen sich selbst nicht zu kümmern. Ihre Arbeitgeber melden die Daten für die Vorsorge online über ein extra eingerichtetes Portal der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter www.dguv-vorsorge.de. Den Rest erledigt die GVS. Sie schreibt die Versicherten regelmäßig an – in der Regel alle drei Jahre, Personen mit hohem Lungenkrebsrisiko sogar jedes Jahr.

ERLEICHTERUNG NACH ENTWARNUNG

Dazu gehört auch Thomas Strauß. Seit Anfang der Neunzigerjahre nimmt er die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch. Anfang 2020 stellte der Arzt bei der Untersuchung einen kontrollbedürftigen Rundherd in der Lunge fest. Es folgten mehrere Zusatzuntersuchungen, die GVS band eine zweitbeurteilende Ärztin mit ein. Diese konnte Strauß in einem persönlichen Gespräch Entwarnung geben: Die weiterführenden Untersuchungen hatten den Verdacht auf Lungenkrebs nicht bestätigt. „Das war eine große Erleichterung für mich und hat bewiesen, dass die Vorsorge auch nach dem Berufsleben sinnvoll ist“, sagt Strauß. Der 75-Jährige wird jetzt jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen. „Da gehe ich dann gerne hin, zumal ich mich immer gut betreut gefühlt habe“, sagt Strauß.

Thomas Strauß kam bei Rohrsanierungsarbeiten mit Asbest in Kontakt.

Leser schlagen Alarm

Da war wohl ein ziemlicher Hochstapler am Werk. Na, wenn das mal gut geht ...

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

RiskBuster

Diesmal kracht's richtig

Wie sieht ein Abbiegeunfall mit Radfahrenden wirklich aus? Was passiert, wenn man eine Radlerin oder einen Radler beim Türöffnen übersieht? Holger Schuhmacher hat es mit Schaufensterpuppen in einem Video auf https://profi.bgetem.de getestet.

RiskBuster Holger Schumacher hat schon zahlreiche Experimente zum Thema Verkehrssicherheit gemacht und damit gezeigt, wie schnell es zu einem Unfall kommen kann. Oft wird bei den Tests allerdings „nur“ gezeigt, wie etwas passieren kann und nicht die Folgen. Im Video „Welchen Impact haben Verkehrsunfälle tatsächlich?“ sehen Sie, welche Auswirkungen solche Unfälle haben können, vor allem, wenn Radfahrende beteiligt sind.

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

Sudoku

Gehirnjogging statt Frühjahrsmüdigkeit – Lassen Sie den Kopf rauchen mit unserem neuen Sudoku! Viel Spaß! (Auflösung S. 3)

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

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