



**Mehr als 50 Prozent der
Beschäftigten klagen über
Rückenprobleme.**

Foto: Getty Images (SeverinFour)

Viele hilfreiche Tipps für einen
gesunden Rücken – ab **Seite 02**



Foto: Getty Images (webphotographer)

Wie vorgehen, wenn eine Berufs-
krankheit vermutet wird? **Seite 04**

 <https://profi.bgetem.de>

BG ETEM Podcast

Schnelle Hilfe für den Rücken

„Ganz sicher“ heißt die Podcast-Serie der BG ETEM für Menschen mit Verantwortung. In Folge 4 geht es um Muskel-Skelett-Belastungen – eine der Hauptursachen von Krankheitstagen im Betrieb. Wie sich Rücken- und Gelenkschmerzen mit einfachen und günstigen Maßnahmen reduzieren oder sogar abstellen lassen, erfahren Sie im Gespräch zwischen zwei Fachleuten. Unbedingt reinhören!  www.bgetem.de (Webcode: 15539818)



Autofahrer-Studie

Selbstbewusste Deutsche



Foto: Getty Images (StockVisual)

92 Prozent der Deutschen glauben, **sehr gut Auto fahren zu können**. Das zeigt der Trend-Tacho der KÜS (Kraftfahrzeug-Überwachungsorganisation freiberuflicher Kfz-Sachverständiger e.V.) vom Juli 2021. Auch geben 93 Prozent an, kritische Situationen im Straßenverkehr bestens im Griff zu haben. Ganze 77 Prozent nehmen das Steuer lieber selbst in die Hand, als nur mitzufahren.

Adressfeld

Ungewollt Feuerteufel

Eine vermeintlich kleine Ursache hat im Zusammenhang mit Strom oft eine große Wirkung. Dabei können alle im Betrieb zum vorbeugenden Brandschutz beitragen – es ist gar nicht so schwer.

Elektrobrände entstehen oft durch beschädigte Isolierungen oder Überlastungen an elektrischen Leitungen und Anschlüssen. Doch auch schadhafte Steckdosen mit Wackelkontakten können zu hohen Temperaturen führen und so Brände auslösen.

- Das Knicken oder Quetschen eines Kabels kann die Isolierung beschädigen. Auch Umgebungseinflüsse wie Hitzeeinwirkung, Gase oder Dämpfe können den Schutzmantel beschädigen.
- Wird ein elektrischer Leiter eingeklemmt oder gequetscht, entsteht ein höherer Widerstand. Das kann leicht dazu führen, dass sich die Leitung an dieser Stelle gefährlich erhitzt. Eine beschädigte Isolierung kann zudem Kriechströme und Kurzschlüsse auslösen.
- Auch die Überlastung eines einzelnen Leiters kann zu einer übermäßigen Erwärmung führen, etwa wenn zu viele Geräte mit zu hoher Nennleistung an derselben Steckdose angeschlossen sind. Besonders riskant ist das z.B. bei billigen Mehrfachsteckdosen mit Verlängerung. Wasserkocher oder Elektroheizungen immer einzeln und direkt an Wandsteckdosen anschließen.
- Defekte Kontakte schadhafter Steckdosen können zu übermäßiger Erwärmung oder kleinsten, sich stetig wiederholenden Lichtbögen führen. Durch die so entstehende sehr hohe Temperatur besteht bei einer Dauerbelastung ein erhöhtes Brandrisiko.
- „Wackelkontakte“ sind ein Warnhinweis und keine Kleinigkeit. Solche Schäden sollten Sie unbedingt Ihren Vorgesetzten melden.

- Staub kann elektrischen Geräten ebenfalls zusetzen. Verschmutzte Geräte können nicht sicher verwendet werden.
- Sollten Sie bei der Arbeit versehentlich eine Leitung o. Ä. beschädigen, verheimlichen Sie es nicht. Melden Sie defekte Leitungen sofort. Schadhafte Stecker oder Schalter müssen bis zur Instandsetzung außer Betrieb genommen werden.
- Sicherungen unterbrechen bei einem Defekt den Stromkreis und verhindern so eine übermäßige Erhitzung des Leiters. Deshalb Hände weg von Sicherungen. Weder dürfen diese „geflickt“ noch überbrückt werden. Eine Sicherung, die bei der Benutzung eines Gerätes auslöst, sagt Ihnen: „Da stimmt was nicht.“ Das Gerät sofort außer Betrieb nehmen.
- Sogenannte Kindersicherungen, die in Schukosteckdosen eingelegt werden können, verändern den Längenabstand der Kontakte des Steckers zu den Klemmkontakten

Fachgerecht prüfen lassen

Eine gute Möglichkeit, um Elektrobränden vorzubeugen: Regelmäßige Prüfungen durch eine Elektro-Fachkraft nach DGUV Vorschrift 3. Hierbei werden alle elektrischen Anlagen und Geräte einer fachgerechten Prüfung unterzogen.

UNSERE PROFI-TIPPS

- Eine Leitung immer am Stecker anfassen und herausziehen.
- Elektrische Leitungen nicht eng aufwickeln.
- Das Knicken und Quetschen von elektrischen Leitungen verringert deren Haltbarkeit erheblich.

Zahlreiche spektakuläre Videos unseres RiskBusters zum Thema Brandschutz finden Sie auf  <https://profi.bgetem.de>

Foto: Getty Images (Andrey Popov)

5 Tipps für sicheres Grillen

Eine Bratwurst in der Mittagspause oder nach Feierabend – so klappts sicher

Die Sonne scheint, der Magen knurrt. Höchste Zeit, mit den Kolleginnen und Kollegen mal wieder den Grill anzuschmeißen. Doch auch wenns schnell gehen soll, haben Sicherheit und Gesundheit stets Priorität.

1. Achtung, explosiv! Verzicht Sie unbedingt auf flüssige Grillanzünder oder Spiritus. Neben der ohnehin explosiven Flüssigkeit sind auch die Dämpfe hochentzündlich und können zu gefährlichen

Stichflammen führen. Besser Geduld haben, trockene Anzündwürfel oder Holzwohle verwenden.

2. Gut vorbereitet. Halten Sie stets eine Möglichkeit zum Löschen bereit – im besten Fall einen Feuerlöscher, mindestens aber einen Eimer Wasser oder Sand. Benutzen Sie den Grill immer nur im Freien.

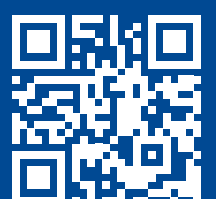
3. Aluschale, fertig, los! Das Grillen mit einer Aluschale verhindert, dass Fett oder Marinade vom Fleisch in die Glut tropft und

so krebserregende Substanzen wie Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen.

4. Unter Strom. Ein Elektrogrill kommt schneller auf Touren. Doch auch hier gilt: keine Mehrfachsteckdosen verwenden, nur draußen grillen und die Anschlüsse vor Feuchtigkeit schützen.

5. Weniger Fett. Beim Grillen darf es auch mal mageres Fleisch wie Geflügel, Fisch oder Gemüse sein.

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



<https://profi.bgetem.de>

Haltung bewahren – richtig heben und tragen

Mehr als die Hälfte der Deutschen klagt mindestens einmal im Jahr über Rückenprobleme. Frauen trifft es dabei im Schnitt häufiger als Männer. Doch wer ein paar einfache Dinge beim Heben, Tragen und im Büroalltag beachtet, kann den eigenen Rücken nachhaltig schonen und lästige Schmerzen vermeiden.

Es zieht, es schmerzt und manchmal wird jede Bewegung zur Qual. Rückenprobleme belegen bei den Volkskrankheiten den ersten Platz. 65,8 Prozent der Frauen klagen mindestens einmal im Jahr über Beschwerden, 21,6 Prozent über chronische Schmerzen, also häufiger als 3 Monate im Jahr. Bei den Männern sind es mit 57,5 bzw. 15,5 Prozent etwas weniger. Eigentlich kein Wunder, dass das Problem so viele betrifft: Die Wirbelsäule stabilisiert unseren gesamten Körper. Ist sie zu häufig zu viel Druck ausgesetzt und wird falsch belastet, kommt es zu dauerhaften Problemen. Doch im Arbeitsalltag können Sie Rückenbeschwerden aktiv entgegenwirken und auch im Privatleben gilt: Stress reduzieren, ausgewogene Ernährung, ausreichend Sport und möglichst viel Bewegung im Alltag.

Tipps für rückschonendes Arbeiten

Wer kennt es nicht: Schnell muss es gehen – da hebt man das Paket einfach mal alleine. Doch beim Heben ist es sinnvoll, körperliche Anstrengungen auf ein gesundes Maß zu reduzieren und vorhandene Hebehilfen zu nutzen. Solche Hebe- und Transporthilfen schonen vor allem den Rücken. Und auch das Tragen von schweren Dingen können Sie sich durch ein paar Tricks vereinfachen. Ihr Rücken wird sich bedanken!



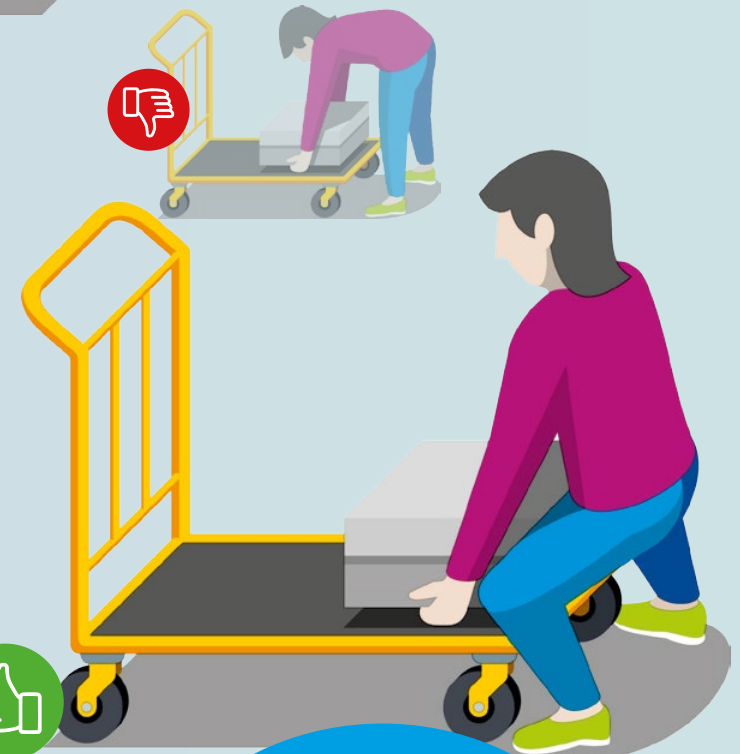
Gemeinsam stärker

Wenn möglich, sollten Sie für den Transport von schweren Lasten ein Hilfsmittel wie beispielsweise eine Sackkarre benutzen. Sie können natürlich auch andere um Hilfe bitten. Das verringert die Last und schont die Wirbelsäule.



Beinmuskeln nutzen

Lasten sollten Sie am besten mit gestrecktem Rücken in der Hocke anheben und absetzen. So können Sie die Kraft Ihrer Beinmuskulatur einsetzen und es kommt zu keiner Drucksteigerung auf die Bandscheiben, wie bei gestreckten Knien. Der Rücken wird entlastet.



Zu schnell Vier Tote pro Tag auf unseren Landstraßen

Die deutschen Landstraßen verbinden Dörfer, Städte und Regionen. Leider animieren diese viel befahrenen Strecken auch häufig zur Raserei und zu waghalsigen Überholmanövern. Die Folge: Rund ein Viertel aller Unfälle mit Personenschäden ereignen sich auf deutschen Landstraßen.

Durchschnittlich kam nach einer Statistik des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) im Jahr 2020 alle 5 Stunden und 30 Minuten irgendwo auf einer deutschen Landstraße ein Mensch ums Leben. Das entspricht vier Personen pro Tag und nahezu 60 Prozent aller in jenem Jahr im hiesigen Straßenverkehr getöteten Menschen. Während die unfallbedingten Todeszahlen in Deutschland insgesamt seit Jahren rückläufig sind, ist auf unseren vielen Landstraßen – sämtliche Straßen außerhalb von Ortschaften und jenseits von Autobahnen, also weit über 200.000 Kilometer Strecke – weiterhin Vorsicht geboten. Unabhängig von der Fahrzeugart geschah der Großteil der Unfälle aufgrund von „nicht angepasster Geschwindigkeit“, was in den allermeisten Fällen ein zu schnelles Fahren bedeutet: So kam es laut dem DVR im Jahr 2020 zu insgesamt 14.157 Unfällen durch zu schnelle Pkws, die motorisierten Zweiräder

belegten hier mit 4.478 Unfällen den zweiten Platz. Bei Güterkraftfahrzeugen waren es immerhin noch 1.315 Unfälle auf Landstraßen.

ZU SCHNELL, ZU DICHT, UNAUFMERKSAM

Auf Platz 2 und 3 der Unfallursachen auf Landstraßen liegen das Nichtbeachten von Vorfahrtsregeln und ungenügender Sicherheitsabstand – hier ist also ebenfalls meist zu schnelles Fahren im Spiel. Dass die Unfälle auf Landstraßen überdurchschnittlich häufig tödlich oder mit schweren Verletzungen enden, liegt an verschiedenen Faktoren: So gibt es zum Beispiel auf Landstraßen meist keine bauliche Trennung vom Gegenverkehr, während die gefahrenen Geschwindigkeiten hoch sind. Besonders Zusammenstöße mit dem Gegenverkehr bringen so eine hohe Unfallschwere mit sich.

Im Rahmen der Kampagne „Sicher unterwegs“ bietet der DVR viele Infos: sicherunterwegs.dvr.de

Immer nah am Körper

Der Lastabstand zum Körper hat einen großen Einfluss auf die Belastung der unteren Abschnitte der Wirbelsäule. Ziehen Sie deshalb die Last nach dem Anheben möglichst nah an den Körper heran und tragen Sie sie beidhändig vor dem Körper, auf dem Rücken oder den Schultern. Verteilen Sie das Gewicht nach Möglichkeit gleichmäßig auf beide Arme. Halten Sie den Rücken beim Tragen möglichst gerade.

Übrigens:
Beim Heben und Tragen von
Gegenständen mit scharfen
Kanten die Schutzhandschuhe
nicht vergessen!

Schieben statt ziehen

Beachten Sie beim Lastentransport, dass Verdrehungen des Oberkörpers sowie ruckartige Bewegungen eine erhöhte Belastung für die Wirbelsäule darstellen. Auch das einseitige Ziehen ist mit einer Verdrehung des Oberkörpers verbunden. Daher sollte, wenn möglich, geschoben statt gezogen werden.

Tipps für einen gesunden Büroalltag

**Öfters stehen
und mehr bewegen**

Organisieren Sie Ihre Arbeit so, dass ein ständiges Sitzen vermieden wird. Bestimmte Tätigkeiten lassen sich sehr gut im Stehen durchführen – wie die Post öffnen, telefonieren oder kurze Gespräche führen. Auch die Platzierung von Postfächern, Druckern und Kopierern in Nebenräumen fördert die Bewegung. Wer öfters die Kolleginnen und Kollegen persönlich besucht, statt zu telefonieren, und dabei sogar noch die Treppe nimmt, macht alles richtig.

Gut vorbereitet
Sicherer Start
in die Ausbildung

Falsche Gewohnheiten ablegen, das kostet alle Beteiligten Zeit und Mühen – besser ist es, von Anfang an mit dem richtigen Bewusstsein für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu agieren. Damit Auszubildende schon zu Beginn Ihres Berufslebens wissen, worauf es ankommt, gibt es branchenspezifische Medienpakete der BG ETEM. Sie helfen beim sicheren Start, ob im Handwerk, in der Industrie oder in der Verwaltung.

Wann ist welche Schutzausrüstung zu benutzen? Wie werden Lasten richtig gehoben und welche Hilfsmittel dürfen dabei zum Einsatz kommen? Was ist beim Umgang mit Gefahrstoffen zu beachten? Fragen, die für viele Auszubildende wichtig sind – und doch existieren in vielen Bereichen ganz eigene Anforderungen und Regeln. Die neuen branchenspezifischen Broschüren der BG ETEM erleichtern unter dem Motto „Mit Sicherheit gut ins Berufsleben starten“ mit Hinweisen und Tipps den Einstieg. Die Unterlagen werden für die folgenden Branchen angeboten:

- Büro/Verwaltung (AB016)
- Druck und Papierverarbeitung (AB018)
- Elektrotechnik (AB012)
- Feinmechanik (AB015)
- Textil und Mode (AB010)
- Energie und Wasserwirtschaft (AB013)

Medienpaket bestellen:  www.bgetem.de
(Webcode: M20388770)

3 schnelle Übungen

Rückenfit für Schreibtisch- Arbeitende

Verbringen Sie zu viel Zeit am Schreibtisch und vor dem Bildschirm? Beugen Sie mit ein paar einfachen Übungen den Rückenbeschwerden vor. Sie brauchen dazu nur Ihren Bürostuhl.

01 Zum Aufwärmen: Nacken mobilisieren

Die vorderen zwei Drittel der Sitzfläche einnehmen. Die Füße parallel und etwa hüftbreit auseinander aufstellen. Oberkörper aufrichten, Becken nach vorne kippen. Arme entspannt hängen lassen. Rechte Schulter bis zum rechten Ohr anheben, dabei einatmen. Rechte Schulter fallen lassen, dabei ausatmen. Linke Schulter bis zum linken Ohr anheben, dabei einatmen. Linke Schulter fallen lassen, dabei ausatmen. Fünfmal wiederholen.

02 Weiter gehts mit: Schultern entspannen

Die vorderen zwei Drittel der Sitzfläche einnehmen. Die Füße parallel und etwa hüftbreit auseinander aufstellen. Oberkörper aufrichten, Becken nach vorne kippen. Arme entspannt hängen lassen. Arme nach unten strecken, Schultern nach oben heben, dabei Rücken gerade halten. Etwa fünf Sekunden verharren, dann Schultern fallen lassen. Fünfmal wiederholen.

03 Zum Abschluss: Recken und strecken

Stehen Sie auf und stellen Sie die Füße parallel und etwa hüftbreit auseinander auf. Die Arme zunächst hängen lassen. Den rechten Arm weit nach oben strecken. Rechten Arm wieder senken. Linken Arm weit nach oben strecken. Dabei die gesamte linke Seite strecken. Linken Arm wieder senken. Fünfmal wiederholen.

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Wenn die Arbeit krank macht

Kann es sein, dass mein nachlassendes Hörvermögen etwas mit dem Lärm in der Werkshalle zu tun hat? Wie kann ich die rissige Haut meiner Hände behandeln, wenn ich doch dauerhaft im Feuchtbereich arbeite? Solche Fragen kommen oft auf, wenn Beschäftigte die Befürchtung haben, dass ihre berufliche Tätigkeit Ursache für ein gesundheitliches Problem oder eine Erkrankung sein könnte.

Um sich einen Überblick zum Thema Berufskrankheiten zu verschaffen, empfiehlt die BG ETEM im ersten Schritt: Schauen Sie sich das Erklärvideo „Die Berufskrankheit – was ist das?“ an (Info unten). Dort werden viele Fragen leicht verständlich beantwortet.

MELDEN

Betroffene, die vermuten, dass eine Berufskrankheit bei ihnen vorliegen könnte, sollten dies zunächst mit ihrem Betriebsarzt oder ihrer Betriebsärztin besprechen. Dort werden Symptome abgeklärt und eine erste Einschätzung zu den möglichen Krankheitsursachen gegeben. Ist die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt der Meinung, dass es sich um eine Berufskrankheit handeln könnte, erhält die zuständige Berufsgenossenschaft (BG) eine Berufskrankheits-Verdachtsanzeige. Erkrankte können auch ihren Fach- oder Hausarzt konsultieren oder sich selbst formlos an ihre BG wenden. Haben die Arbeitgebenden Kenntnis von der möglichen Berufskrankheit, müssen sie ebenfalls die BG

Lärmschwerhörigkeit zählt zu den häufigsten Berufskrankheiten. Durch das Tragen von Gehörschutz wäre sie vermeidbar.

informieren. Auch die Krankenkassen sind zu einer solchen Meldung verpflichtet.

ERMITTELN

Nach Kenntnis der Anzeige wendet sich die Berufsgenossenschaft an die betroffene Person, um den für die Entscheidung relevanten Sachverhalt zu ermitteln. Dazu gehören die Krankengeschichte und als besonders wichtiger Aspekt die Bedingungen am Arbeitsplatz. Anschließend wird geprüft, ob die Erkrankung tatsächlich von den Arbeitsbedingungen verursacht wurde. Dazu können auch fachärztliche Gutachten in Auftrag gegeben werden.

Über das Ergebnis der Prüfung werden die Betroffenen so bald wie möglich

informiert. Allerdings können die Ermittlungen, insbesondere zu den Verhältnissen am Arbeitsplatz, einige Zeit in Anspruch nehmen.

VERSCHLIMMERUNG VERHINDERN

Liegt eine der 80 vom Gesetzgeber festgelegten Berufskrankheiten vor, ist das oberste Ziel, die Krankheit mit allen geeigneten Mitteln zu heilen. Wenn dies nicht möglich sein sollte, gilt es, die Krankheit zu lindern und eine Verschlimmerung zu vermeiden. Dazu gibt es eine breite Palette an Leistungen. Verursacht die Erkrankung eine körperliche Beeinträchtigung, das heißt, eine Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von mindestens 20 Prozent, erhalten Betroffene eine Rente.

Berufskrankheiten in Deutschland

Es gibt 80 anerkannte Berufskrankheiten

Davon entfallen

- 33 auf chemische Erkrankungen
- 20 auf Erkrankungen der Atemwege
- 18 auf physikalische Einwirkungen
- 4 auf Infektionskrankheiten
- 3 auf Hautkrankheiten
- 2 auf sonstige Krankheiten

Die Berufskrankheit – was ist das?

www.bgetem.de (Webcode: 99843627)

Mut zum Hut Der Sonne am nächsten

Viele Untersuchungen zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen Sonneneinstrahlung und dem Auftreten von weißem Hautkrebs. Besonders gefährdet sind Kopfhaut und Gesicht. Dabei ist es leicht, diese empfindlichen Partien bei der Arbeit im Freien gut zu schützen.



Ein modischer Kurzhaarschnitt, schütteres Haar oder auch eine Glatze erhöhen die Strahlendosis der Sonne für die Kopfhaut enorm. Zu den sogenannten Sonnenrassen des Kopfes gehören aber auch Ohren, Nase und die Unterlippe. Um diese Bereiche umfassend vor UV-Strahlung zu schützen, gibt es viele Möglichkeiten. Traditionell empfiehlt sich eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe, die mit einem Hutband oder Kinnriemen gegen Verrutschen oder Herunterfallen gesichert ist und im besten Fall aus einem funktionellen Kühlgewebe mit gutem Lichtschutzfaktor besteht. Eine Warnfarbe oder ein reflektiver Streifen erhöht dabei Sichtbarkeit und Sicherheit. Und: Schweiß sollte nicht ins Gesicht laufen – im Zweifel kann ein Schweißband Abhilfe bringen.

Weitere Infos: www.bgetem.de (Webcode: M18652136)

Leser schlagen Alarm



Nein, das ist kein E-Scooter!
Sieht nach Spaß aus, ist aber leider sehr gefährlich.

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



RiskBuster-Video „Firefighter“

Brände verhüten, Feuer bekämpfen, Leben retten – Feuer weckt Urängste in uns. Und das zu Recht.

Brände können nicht nur große materielle Schäden verursachen, sondern sie stellen auch eine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben dar. Unser RiskBuster Holger Schumacher untersucht in mehreren Videos, wie Brände entstehen und wie schnell es lebensgefährlich werden kann. Er zeigt außerdem, was im Brandfall zu tun ist.

<https://profi.bgetem.de>

Sudoku

Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen, denn gleich kommen Sie mächtig ins Schwitzen. Viel Spaß mit unserem Sudoku! (Auflösung S. 3)

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



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