

Erfolgreicher Neustart nach einem schweren Arbeitsunfall



Foto: André Fomter

Wie Martin Malicki seinen neuen Job-
alltag mit links meistert – ab **Seite 2**

Plötzlicher heftiger Schmerz: ein Hexenschuss



Foto: Getty Images/courtesy

Was dagegen hilft und wie man
vorbeugen kann – auf **Seite 4**

<https://profi.bgetem.de>

BG ETEM Podcast

Bloß kein Frontalunterricht

Im aktuellen Podcast geht es diesmal um den Arbeitsschutz in der Ausbildung. „Ganz sicher“ erklärt, wie Führungskräfte, Ausbilderinnen und Ausbilder und andere Verantwortliche jungen Beschäftigten das Thema so vermitteln können, dass es hängenbleibt. Reinhören auf www.bgetem.de (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.



Jugend will sich-er-leben

Kreativwettbewerb für Azubis

Zum Start jedes Ausbildungsjahres gibt es bei Jugend will sich-er-leben (JWSL) ein neues Motto inklusive Kreativwettbewerb. Das Thema des Präventionsjahres 2023/24 lautet: Erste Hilfe? Ehrensache! JWSL ist ein Programm der DGUV für Auszubildende und mehr Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Es bietet Materialien für den Einsatz im Berufsschulunterricht und viele nützliche Infos für Azubis sowie Ausbilderinnen und Ausbilder. Mehr Infos unter <https://www.jwsl.de/>



Foto: Adobe Stock/PixelShot

Adressfeld

Arbeitsschutz – von Anfang an

Jugendliche unterschätzen nicht selten die Gefahren im Berufsleben. Von den rund 1,22 Millionen Auszubildenden in Deutschland erlitten im Jahr 2021 mehr als 34.400 einen Arbeitsunfall. Etwa 13.600 Unfälle betrafen junge Auszubildende unter 20 Jahren.

Junge Auszubildende verfügen über wenig Berufserfahrung und altersbedingt häufig über eine höhere Risikobereitschaft. Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden, sind Auszubildende, aber auch Kolleginnen und Kollegen gefragt, die Kompetenzen der Jugendlichen für sicheres Arbeiten zu stärken. Verständliche Unterweisungen vor jeder neuen Tätigkeit sind wichtig. Werden gefährliche Handlungen beobachtet, sollte das offen und respektvoll angesprochen werden. Erfahrene Auszubildende oder -paten aus dem Betrieb können den Neuen helfen, ein Bewusstsein für sicheres Arbeiten zu entwickeln.

NACHFRAGEN FÖRDERN

Sicheres Arbeiten kann man lehren und lernen, am besten vom ersten Tag an. Denn Jugendlichen fällt es oft nicht leicht, die Konsequenzen ihres Handelns richtig einzuschätzen. In der Phase des Erwachsenwerdens kommt es zu Umbauprozessen im Gehirn. Das limbische System, unser Belohnungszentrum, das auch für Hochgefühle sorgt, entwickelt sich in dieser Zeit schneller als der präfrontale Kortex, der eine Kontrollfunktion übernimmt. Dieses Ungleichgewicht kann das Urteilsvermögen von Jugendlichen stark beeinflussen. Hinzu kommt, dass sie meistens wenig Erfahrung haben und ihre eigenen Grenzen (noch) nicht kennen. Die Lust am Experimentieren und (sich) Ausprobieren kann bei der Arbeit gefährlich werden. Jugend-



Gut zu wissen

Bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren ist die Unterweisung mindestens halbjährlich Vorschrift. Nicht vergessen: Unterweisungen immer dokumentieren.

liche sollten daher umfassend unterwiesen und ermutigt werden nachzufragen –

auch mehrfach. Wenn Jugendliche Risiken eingehen, dann häufig, um Aufmerksamkeit, Respekt und Wertschätzung zu erhalten. Manchmal schlagen sie über die Stränge, um überhaupt Beachtung zu finden.

VORBILDER HELFEN

Daher sollte eine professionelle Haltung vorgelebt werden, indem sich alle konsequent sicher verhalten. Sicherheit bekommt Aufmerksamkeit, wenn sie proaktiv zum Thema gemacht wird und sich die Beschäftigten gegenseitig für umsichtiges Arbeiten loben. Damit wird Sicherheit zu einem positiven Wert, der für die Jugendlichen verhaltensleitend wird.

UNSERE PROFI-TIPPS:

- Auszubildende vor Tätigkeitsbeginn verständlich unterweisen und fragen, ob alles richtig verstanden wurde.
- Ist eine persönliche Schutzausrüstung nötig, sollte die korrekte Benutzung immer wieder geübt werden.
- Arbeitsaufgaben vorab besprechen, Regeln festlegen und ihre Befolgung konsequent einfordern.
- Patenschaften organisieren, sicherheitsgerechtes Verhalten vorleben: gutes Vorbild sein.
- Jugendliche während der Arbeit im Auge behalten, Fehlverhalten ansprechen, erneut unterweisen.
- Azubis ernst nehmen: Hinweise und Verbesserungsvorschläge annehmen und ggf. umsetzen.

„Der sichere Start ins Berufsleben“ heißt die BG ETEM-Broschürenreihe, die in sechs Branchen unterschieden wird.
www.bgetem.de (M20388770)

Foto: Getty Images/sturti

So trägt's sich richtig

3 Tipps für gesundes Heben und Tragen

1. Beinmuskeln nutzen

Lasten am besten mit gestrecktem Rücken in der Hocke anheben und absetzen. So können Sie die Kraft Ihrer Beinmuskulatur einsetzen und den Rücken entlasten.



2. Gemeinsam stärker

Beim Transport von schweren Lasten ein Hilfsmittel (z. B. Sackkarre) benutzen oder Kollegen um Hilfe bitten. Das verringert die Last und schont die Wirbelsäule.

3. Immer nah am Körper

Die Last nach dem Anheben möglichst nah an den Körper heranziehen und beidhändig vor dem Körper tragen. Die Last auf beide Arme verteilen und den Rücken möglichst gerade halten.



Illustrationen: |big-Block/|BG ETEM

Mehr spannende Infos rund um **ARBEITSSICHERHEIT** und **GESUNDHEITSSCHUTZ** sowie **spektakuläre RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



<https://profi.bgetem.de>

Neuanfang

Martin Malicki verlor bei einem Arbeitsunfall vor zehn Jahren seinen rechten Arm. Damals bedeutete das für ihn das Ende der Welt. Heute meistert er seinen Job mit links und unterstützt frisch Amputierte auf ihrem schwierigen Weg zurück ins Leben.



Als Sachbearbeiter Facility arbeitet Martin Malicki eng mit dem Teamleiter Logistik Mario Herrmann (links) zusammen. Auf dem Bild trägt Martin Malicki eine Ersatzprothese. Da er abgenommen hat, kann er derzeit seine myoelektrische Armprothese nicht nutzen.

Es sind die kleinen Dinge, die das Leben schwer machen.“ Martin Malicki lächelt. Zahnpasta aus der Tube auf die Bürste drücken? „Einfach die Zahnbürste unter die Achsel klemmen. Aber wie bekommst du das Rasierwasser aus der Flasche auf deine Hand? Und versuch mal, auf einen Zettel zu schreiben, ohne ihn festzuhalten.“ Ob man ursprünglich Rechts- oder Linkshänder war, spielt für Armamputierte dabei keine Rolle mehr: „Umschulen geht.“ Viel entscheidender sei, dass die Haltehand fehlt.

Bis zum 2. November 2013 war Martin Malicki Rechtshänder. An diesem Tag betreut der damals 40-Jährige als Multioperator eine Anlage zur Produktion von Fließstoffen bei der Glatfelter Falkenhagen GmbH im brandenburgischen Pritzwalk. „Das war ein super Job für mich“, sagt der gelernte Straßen- und Tiefbauer.

Malicki will Schmutzpartikel vom Material entfernen. „Dabei bin ich mit dem rechten Arm zwischen zwei Walzen eingezogen worden.“ Er betätigt den Not-Halt, die Anlage stoppt, der Arm aber steckt fest. Die Walzen haben eine Betriebstemperatur von 180 Grad Celsius. Es dauert zwölf Minuten, bis Malicki befreit werden kann. „Ich habe zuschauen müssen, wie ich langsam durchgebraten wurde.“ Druck und Hitze zerstören das Gewebe in seinem Arm bis auf die Knochen. Ein Rettungsschrauber fliegt Malicki ins BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin (UKB).



Auf seinen Wegen durchs Lager stimmt sich Martin Malicki auch mit Staplerfahrer Axel Schumacher ab.

EIN LANGER WEG ZURÜCK

„Als ich aus dem Koma aufgewacht bin, war die Welt für mich zu Ende“, erinnert sich Malicki. Bis heute musste er 15 Operationen überstehen. Sein Arm ist oberhalb des Ellenbogens amputiert. Der Stumpf wurde mit Haut von seinem eigenen Oberschenkel abgedeckt. Es folgten zwei erweiterte ambulante Physiotherapien (EAP) zum Muskelaufbau und Schutz der Wirbelsäule. In einer sechswöchigen Rehabilitation lernte er den Umgang mit einer myoelektrischen Prothese. Diese ersetzt zumindest einen Teil der früheren Funktionen von Arm und Hand.

Elf Monate nach seinem Unfall hatte er seinen ersten Arbeitstag – beim alten Arbeitgeber, aber in einer neuen Funktion. Aktuell trägt er noch eine Ersatzprothese, da er abgenommen hat und seine myoelektrische Armprothese darauf noch angepasst werden muss.

WIEDEREINGLIEDERUNG UND NEUE AUFGABEN

Als Sachbearbeiter Facility kümmert sich Malicki heute um Ersatzteil- und Rohstoffbeschaffung, recherchiert am Computer Angebote und Preise – auch wenn „Büro früher nicht so mein Ding war“. Zu seinen Aufgaben gehört auch das Abfallmanagement. „Als Unternehmen haben wir eine soziale Verantwortung und daher alles dafür getan, dass Herr Malicki nach seiner Rückkehr einen Arbeitsplatz hat – auch wenn es nicht mehr der alte war“, sagt Jana Bauer, HR Business Partner und Inklusions-

Straßenverkehr Augen auf und Lampen an

Alle Jahre wieder: Die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Deshalb lautet das Motto für alle Verkehrsteilnehmer: „Sehen und gesehen werden“. Denn wer im Herbst und Winter das Licht am Fahrzeug nicht checkt oder mit dunkler Kleidung im Straßenverkehr unterwegs ist, geht ein hohes Risiko für sich und andere ein.

Regen, nasse Fahrbahnen und schnell einsetzende Dunkelheit – ab Oktober haben Autofahrende, Radfahrende und alle, die zu Fuß unterwegs sind, wieder mit schlechteren Bedingungen zu kämpfen. Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet in den Herbst zu starten.

AUFFALLEN UM JEDEN PREIS

Zu Fuß oder auf dem Fahrrad sind helle Kleidung, nach Möglichkeit eine Warnweste und Reflektoren angesagt. Kleine Blinker an der Kleidung und Taschen sowie Stirnlampen oder Taschenlampen helfen, bei Dunkelheit besser gesehen zu werden.

Auch das Fahrrad muss mit einem funktionierenden Vorder- und Rücklicht sowie ausreichend vielen Reflektoren ausgestattet sein.

Denn im Ernstfall kann das den entscheidenden Unterschied machen. Wer reflektierende Kleidung oder Lampen trägt, wird von Kraftfahrzeugen schon

aus etwa 140 Meter Entfernung gesehen. Bei dunkler Kleidung sind es nur etwa 25 Meter. Das bedeutet viel weniger Zeit zum Bremsen oder Ausweichen.

Für alle Kraftfahrzeuge sind natürlich funktionierende Scheinwerfer das A und O. Aber auch ein sauberes Visier, eine saubere Frontscheibe und intakte Scheibenwischer spielen eine Rolle.

KOSTENLOSER LICHTTEST IM HERBST

Wer die Aktion noch nicht kennt: Unter dem Motto „Gut sehen und sichtbar sein“, einer Initiative des Kraftfahrzeuggewerbes und der Verkehrswacht, kann man einen kostenlosen Lichttest machen. Die bundesweite Aktion gibt es bereits seit 1956. Der Test ist ein Service, bei dem Kfz-Meisterbetriebe kleine Lichtmängel in der Regel sofort und kostenlos beheben. Nur notwendige Ersatzteile sowie umfangreiche Diagnose- und Einstellarbeiten müssen bezahlt werden.

www.licht-test.de



Foto: Getty Images / Jure Krejci



„Als Unternehmen haben wir eine soziale Verantwortung.“

*Jana Bauer,
Personalreferentin und
Inklusionsbeauftragte
bei Glatfelter in Pritzwalk*

beauftragte am Standort Pritzwalk. Daher gab es ein Wiedereingliederungsprogramm in Absprache mit dem Betriebsarzt und seinem Reha-Manager bei der BG ETEM.

VORBILD FÜR ANDERE SEIN

„Im Krankenhaus kommen jeden Tag Ärzte und erzählen dir eine ganze Menge – aber die haben noch beide Flügel.“ Martin Malicki bringt auf den Punkt, was viele Arm- oder Beinamputierte denken: „Die wissen einfach nicht, wie sich das anfühlt.“

Dafür gibt es seit dem Jahr 2010 im UKB die sogenannten Peers. Peers sind Menschen, die selbst eine Amputation hinter sich haben und mit frisch amputierten Patienten und Patientinnen auf Augenhöhe sprechen – natürlich nur, wenn diese das wollen.

„Meine Gesprächspartnerin war unter eine Straßenbahn geraten und hatte einen Arm und ein Bein verloren. Die wusste, wovon sie spricht“, erinnert sich Malicki. Seit einigen Jahren steht er selbst als Freiwilliger für andere zur Verfügung. Peers werden dafür geschult und bilden sich regelmäßig fort. Zwei- bis dreimal im Jahr fährt Malicki zu Gesprächen in die Klinik nach Berlin, „wenn Betroffene es wünschen“.

Malicki engagiert sich auch im Betrieb. Als Schwerbehindertenvertreter bringt er seine Erfahrungen in den Betriebsrat ein. Das Unternehmen hat zudem Konsequenzen aus dem Unfall gezogen. „Das war wie ein Weckruf für den Arbeitsschutz“, sagt er. Die Regeln wurden strenger. Was früher von Hand gemacht wurde, darf heute nur noch mit Pressluft passieren. „Insgesamt ist der Arbeitsschutz noch weiter in den Vordergrund gerückt“, bestätigt auch Jana Bauer.

AUS SCHWÄCHEN STÄRKE GEWINNEN

Trotz permanenter Schmerzen arbeitet Martin Malicki 30 Stunden in der Woche. Zusätzlich bekommt er eine Verletztenrente von der BG ETEM. „Schmerzen hast du 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche“, fasst er trocken zusammen. Auf einer Skala von eins bis zehn verortet er deren Intensität bei sechs oder sieben. „Der Stumpf fühlt sich an, als würdest du ständig in Brennesseln fassen.“

Darüber hinaus hat er, wie viele Amputierte, Probleme mit dem Rücken. Der Grund: Der fehlende Arm führt zu einem Ungleichgewicht in der Muskulatur. Daher muss er zweimal wöchentlich zur Physiotherapie. Seine Therapeutin vor Ort hat sich eigens weitergebildet, weil sie zuvor keine Erfahrung in der Behandlung Amputierter hatte. Und der Arbeitgeber gibt ihm dafür frei, ohne dass er die Zeit nacharbeiten muss.

Bis heute hat Malicki auch mit den psychischen Folgen des Unfalls zu kämpfen – trotz einer psychosomatischen Rehabilitation. Eine Konsequenz seiner posttraumatischen Belastungsstörung ist unter anderem, dass er die Halle, in der der Unfall geschah, nicht mehr betritt. Die Gefahr eines Flashbacks ist zu groß. Das ist schon einmal passiert. „Da war wieder der Geruch, das Hitzegefühl, die Angst – das zieht dir die Füße weg.“

Martin Malicki hat gelernt, auch damit umzugehen. Sein Motto: „Steh zu deinen Schwächen, denn dadurch wirst du stark.“



Prozessmechaniker Ralf Kaczinski hat Martin Malickis Prothese so „gepimpt“, dass sie sich auch für Gartenarbeit eignet.



Nach seinem Unfall musste Martin Malicki die Produktionsanlage gegen einen Schreibtisch eintauschen.

Fotos: Anulé Fomer, Getty Images/Tuomas A. Lehtinen

Nachgefragt

Welche Aufgaben haben Reha-Berater bei der BG ETEM?



Foto: Getty Images/Fioraliso

Nach einem Arbeitsunfall mit schweren bzw. komplexen Verletzungen greift das Reha-Management der BG ETEM. Das Ziel: durch Vernetzung aller medizinischen Maßnahmen einen optimalen Heilungserfolg zu erreichen. Eingesetzt werden dafür alle geeigneten Mittel. Die Koordination erfolgt ganzheitlich aus einer Hand. Hierbei kommen besonders erfahrene BG ETEM-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sogenannten Reha-Managerinnen bzw. -Manager, zum Einsatz.

Zentrale Ansprechperson

Im Zentrum des Reha-Managements steht vor allem die individuelle persönliche Beratung und Begleitung der Versicherten. Hierbei wird eng mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, Akut- und Rehabilitationskliniken, aber auch dem Unternehmen zusammengearbeitet. So können Rehabedarfe zeitnah erkannt werden und es kann nach entsprechenden Lösungen für die verletzten Versicherten gesucht werden. Sofern Betroffene aufgrund der Unfallfolgen z. B. ihre bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben können, kann eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes erforderlich werden. Wenn das nicht möglich ist, kann z. B. eine Umschulung neue berufliche Perspektiven für Betroffene eröffnen.

Nicht nur im Akutfall

Reha-Managerinnen und -Manager begleiten die verletzten Personen jedoch nicht nur unmittelbar nach dem Unfall, sondern manchmal auch über Jahre hinweg, damit diese im Beruf, aber auch im Alltag und in der Freizeit wieder ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Das kann auch den behindertengerechten Umbau der Wohnung oder des Autos einschließen, sofern dies aufgrund der Unfallfolgen erforderlich ist.



Foto: Adobe Stock/LIGHTFIELD STUDIOS

Depressionen Schneller Hilfe suchen

Depressionen haben viele Ursachen und äußern sich oft durch Hoffnungs- und Antriebslosigkeit. Je eher Betroffene Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser gelingt der Weg aus der Krise.

Im Schnitt vergehen 20 Monate, bis sich Menschen mit einer depressiven Erkrankung Hilfe suchen. Das ist das Ergebnis des Deutschland-Barometers Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Gründe dafür sind die Antriebslosigkeit der Erkrankten,

Versorgungsengpässe und die häufige Stigmatisierung psychischer Leiden. Dabei handelt es sich bei Depressionen um eine schwere Erkrankung. Diese hat nicht nur negative Auswirkungen auf den privaten Bereich, sondern auch auf Motivation, Konzentration und die Tätigkeiten am Arbeitsplatz.

ALTERNATIVE ANGEBOTE NUTZEN

Die wichtigsten Schritte sind der schnelle Besuch der Hausarztpraxis, die Behandlung mit Medikamenten und eine Psychotherapie. Allerdings sind die Wartezeiten für Letztere sehr lang. Alternativ können aber auch Selbsthilfegruppen und Online-Angebote eine gute und schnelle Unterstützung bieten. Umfangreiche Infos und Hilfsangebote für Betroffene und Menschen in deren Umfeld, wie Kolleginnen und Kollegen, gibt es unter www.deutsche-depressionshilfe.de und beim deutschlandweiten Info-Telefon Depression unter der kostenfreien Nummer **0800 33 44 533**.

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Schmerz, lass nach

Er kommt meist völlig unerwartet und kann uns einige Tage außer Gefecht setzen – der Hexenschuss. Doch wie kann man dem stechenden Schmerz im unteren Rücken gezielt vorbeugen? Ursachen, Tipps und Erste-Hilfe-Maßnahmen für den Arbeitsplatz und für zu Hause.

Ben war noch alles in Ordnung, doch von einem Moment auf den anderen kann man sich kaum mehr bewegen. Ein Hexenschuss tritt in der Regel nach schwerem Heben, ungünstigen Haltungen oder einer ungewohnten oder ruckartigen Bewegung auf. Das kann zu Hause, aber auch bei der Arbeit passieren. Der Schmerz sitzt meist auf einer Körperseite, zwischen dem Gesäß und dem Lendenwirbelbereich. Beim Hexenschuss, auch Lumbago genannt, handelt es sich um eine Muskelverspannung, bei der Nerven, die die Wirbelsäule versorgen, gereizt werden. Auch können sich Wirbelgelenke etwas verschieben oder blockieren. Die Folge: eine extrem schmerzhafte Blockade, bei der sich die Betroffenen – wenn überhaupt – nur in gebückter Haltung fortbewegen können.

DAS HILFT AM BESTEN

Die gute Nachricht: Meistens verschwinden die Schmerzen nach einigen Tagen von selbst, und ein Arztbesuch ist nicht nötig. Sollte der Schmerz aber ins Bein ausstrahlen und Taubheits- oder Kribbelgefühle auftreten, kann das auf einen Bandscheibenvorfall hindeuten, der behandelt werden muss. Um den anfänglichen Schmerz zu bekämpfen, kann natürlich ein leichtes Schmerzmittel helfen. Arno Siepe, Arbeitsmediziner bei der



Frauen sind laut Studien mit ca. 65 Prozent häufiger von einem Hexenschuss betroffen als Männer.

BG ETEM, warnt allerdings davor, diese länger als zwei Wochen und/oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen Rat einzunehmen. Die Nebenwirkungen seien weitest kritischer, als man noch vor Jahren dachte. Sehr gut eignet sich auch Wärme, um die Muskeln zu entspannen. Wer im Job von der „Hexe“ überrascht wird, sollte eine Krankenliege aufsuchen und sich hinlegen, am besten auf den Rücken, mit angewinkelten Beinen. Zu langes Liegen ist allerdings kontraproduktiv. Moderate Bewegung durch leichte Dehnungsübungen und langsames Gehen sind nach dem ersten Schreck wichtig.

SO KANN MAN VORBEUGEN

Wie bei den meisten Rückenleiden zählen Übergewicht, mangelnde Be-

wegung und zu langes Sitzen zu den Risikofaktoren. Aber auch Beschäftigte, die schwere körperliche Arbeiten verrichten, laufen Gefahr, einen Hexenschuss zu erleiden. „Durch häufigen Stress verkrampft die Muskulatur zusätzlich, und das Risiko steigt“, erklärt Arno Siepe. „Gegen Stress helfen bewusste Pausen, Entspannungsübungen und vor allem die Einsicht, dass Stress vorliegt und man dagegen etwas machen sollte“, so der Arbeitsmediziner. Ebenfalls kann sich kalte Zugluft durch Ventilatoren oder Klimaanlage negativ auswirken.

Wichtig ist auf jeden Fall eine starke Rücken-, Bauch-, und Beckenbodenmuskulatur. Wer Übergewicht abbaut, besonders die Fettpölsterchen oberhalb der Hüfte, entlastet den Rücken.

Hätten Sie's gewusst?

- Bis zu 85 Prozent der Bevölkerung bekommen oder hatten schon mal einen Hexenschuss. Dabei sind jüngere Menschen zwischen 30 und 50 Jahren eher betroffen. Im Alter stehen chronische Rückenleiden im Vordergrund.
- Laut einer australischen Studie tritt ein Hexenschuss in 40 Prozent aller Fälle vormittags auf. Vermutlich, weil morgens nach dem Aufstehen die Muskeln kalt und die Gelenke steifer sind.
- Der Name stammt aus dem Mittelalter. Zu dieser Zeit dachte man, dass eine Hexe per Pfeil den Schmerz auslöst. Heute weiß man, dass es sich um eine Muskelverspannung im unteren Rücken handelt.

Video gegen Stromunfälle Superhelden mit Superkräften

Jedes Jahr kommt es zu hundert Stromunfällen in den Mitgliedsbetrieben der BG ETEM. Dagegen kämpfen jetzt fünf Comic-Superhelden. Ihre Mission: unbedingt die fünf Sicherheitsregeln einhalten und Stromunfälle vermeiden.



Wer sich an die fünf Sicherheitsregeln hält, verhindert Arbeitsunfälle und bleibt gesund. Soviel steht fest. Um besonders junge Leute aus dem Bereich Elektro auf die fünf Sicherheitsregeln aufmerksam zu machen, hat die BG ETEM fünf Superhelden kreiert, die als Comic in einem 3-Minuten-Video zeigen, wie man sicher arbeitet. Und das sind die Stars im Kampf gegen Stromunfälle:

1. **Lady Safety** sorgt für das Freischalten.
2. **Lock „n‘ Tag** kümmert sich darum, Anlagen gegen das Wiedereinschalten zu sichern.
3. **Dr. Voltmeter** stellt die Spannungsfreiheit sicher.
4. **Earth** ist zuständig für Erden und Kurzschließen.
5. **Cape** deckt benachbarte, unter Spannung stehende Teile ab oder schrankt sie ab. Klingt doch ganz einfach, oder? Jetzt das Video anschauen unter profi.bgetem.de

Leser schlagen Alarm



Hier hat jemand den Begriff „fahrbares Gerüst“ ganz neu interpretiert ...

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

Aktuelle Plakatserie Geht's auch netter?



Konflikte am Arbeitsplatz sind völlig normal und gehören zum Alltag. Die Frage ist nur, wie Kollegen und Kolleginnen miteinander umgehen und Unstimmigkeiten lösen. Ein faires Miteinander, eine offene Fehlerkultur und konstruktive Kritik führen zu mehr Motivation und einem besseren Betriebsklima. Jetzt das Plakat anfordern unter www.bgetem.de (Webcode: M22450289)

Sudoku

Rätselfreunde, aufgepasst! Hiermit bringen Sie die grauen Zellen richtig gut in Schwung. Viel Spaß mit unserem Sudoku! (Auflösung S. 3)

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



Leserservice

Adress- oder Stückzahländerungen an: leserservice@bgetem.de

IMPRESSUM

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