



**Jeder oder jede vierte
Deutsche fühlt sich
ständig gestresst**

Foto: AdobeStock/441304544

Mit Krisen besser umgehen und Resilienz trainieren – **Seite 02**



Foto: AdobeStock/26335723

Fahrgemeinschaften liegen im Trend. Die wichtigsten Tipps auf **Seite 04**

BG ETEM Podcast

Jetzt gibts was auf die Ohren

Ganz sicher – so lautet die Podcast-Serie der BG ETEM. In Gesprächen mit Fachleuten gibt es interessante Einblicke in die Themen der gesetzlichen Unfallversicherung, zum Beispiel „Folge 7, Risiken erkennen und kommunizieren“ oder „Folge 8, Inklusion: Wie Unternehmen profitieren“. Reinhören lohnt sich! Unter www.bgetem.de (Webcode: 15539818) Oder auf allen bekannten Podcast-Portalen, wie Spotify, Soundcloud, Deezer usw.



Arbeits- und Wegeunfälle

51.000

meldepflichtige Arbeitsunfälle gab es in den Branchen der BG ETEM 2021. Das sind laut Jahresbericht mehr als im ersten Pandemiejahr 2020, aber deutlich weniger als 2019. Das gleiche Bild zeigt sich bei den Wegeunfällen. Rund 11.000 Unfälle ereigneten sich davon auf dem Arbeitsweg und damit mehr als im Vorjahr, aber immer noch weniger als vor Corona.

Adressfeld

Fleißige Ameise, große Gefahr

Mitgänger-Flurförderzeuge sind stark, wendig und leicht zu bedienen. Das Unfallrisiko ist jedoch hoch und wird oft unterschätzt.

Falsch gepackte Paletten, defekte Verpackungen oder das Übersehen eines Hindernisses – schnell sind Hände oder Füße eingequetscht. Fahrfehler und Unachtsamkeit führen beim Arbeiten mit Mitgänger-Flurförderzeugen – in der Praxis auch als Ameisen bezeichnet – immer wieder zu Sachschäden und schweren Unfällen.

Auf den ersten Blick scheint die Bedienung der Geräte einfach zu sein. Das darf aber nicht dazu verleiten, auf eine gründliche Unterweisung der Bedienenden zu verzichten. Neben der praktischen Handhabung sind betriebliche Besonderheiten, wie örtliche Verkehrsregeln oder eigene Arbeitsabläufe beim Unterweisen der Beschäftigten, zu berücksichtigen.

FÜSSE BESONDERS GEFÄHRDET

Jeder Arbeitstag beginnt mit einem Sicherheitscheck. Das gilt auch für „fleißige Ameisen“ im Lager oder anderswo, die täglich einer Sicht- und Funktionsprüfung durch den Bedienenden zu unterziehen sind. Erst wenn alles ok ist, darf mit den Gerätschaften gearbeitet werden. Aber niemals ohne die erforderliche persönliche Schutzausrüstung.

Da es beim Arbeiten mit Mitgänger-Flurförderzeugen oft zu schweren Fußverletzungen kommt, ist das Tragen von Sicherheitsschuhen oberstes Gebot. Außerdem wichtig: Den Geräten in einem ausreichenden Abstand vorangehen und den Arm fast durchstrecken. Befindet sich die Deichsel in einer 45-Grad-Stellung, ist die Gefahr des Anfahrens der Füße sehr gering.

14.710

meldepflichtige Arbeitsunfälle mit handgeführten Flurförderzeugen ereigneten sich im Jahr 2020. In drei von vier Fällen verletzten sich die Betroffenen selbst, besonders beim manuellen Führen oder Schieben der Last.

(Quelle: DGUV)

UNSERE PROFI-TIPPS:

- Benutzen Sie Mitgänger-Flurförderzeuge nur, wenn Sie beauftragt und unterwiesen sind.
- Führen Sie vor Arbeitsbeginn immer einen Sicherheitscheck des Gerätes durch.
- Benutzen Sie nur Verkehrswege, die für den Transport freigegeben sind. Die Last stets bodennah führen!
- Überladen Sie Ihr Mitgänger-Flurförderzeug nicht und fahren Sie mit angemessener Geschwindigkeit.
- Fahren Sie vorausschauend und umsichtig, insbesondere an Kreuzungen und im Bereich von Toren.
- Geben Sie Geräte niemals an Personen weiter, die nicht beauftragt sind. Nach der Arbeit: Zündschlüssel abziehen!

Auch unser RiskBuster Holger Schumacher hat sich intensiv mit Mitgänger-Flurförderzeugen beschäftigt. <https://profi.bgetem.de>



Auszug aus unserem RiskBuster-Video

Warnweste, Mullbinde & Co.

Wirklich alles dabei? Fünf Dinge, die in Ihrem Auto nicht fehlen dürfen

Täglich setzen wir uns sorglos ins Auto. Doch für eine Panne, einen Unfall oder eine Polizeikontrolle sollte Ihr Fahrzeug richtig ausgestattet sein.

1. Pflaster an Bord? Ein fehlender oder abgelaufener Verbandskasten – der Klassiker bei jeder Verkehrskontrolle. Überprüfen Sie immer das Mindesthaltbarkeitsdatum und dass er der DIN 13164 entspricht. Sonst werden eventuell 5 Euro Verwarngeld fällig.

2. Achtung, Unfall! Ein Warn-dreieck soll Auffahrunfälle verhindern. Bei einer Panne oder einem Unfall in 100 bis 150 Metern (Autobahn) Entfernung aufstellen. Sonst droht ein Verwarngeld von 15 Euro. Warnblinker nicht vergessen.

3. Sichtbar für alle. Mindestens eine Warnweste pro Auto ist Pflicht (Verwarngeld von 15 Euro). Die Weste sollte griffbereit verstaut sein. Am besten für alle Mitfahrenden eine an Bord haben.

4. Fünftes Rad am Wagen. Das Mitführen eines Ersatzreifens ist gesetzlich nicht vorgeschrieben. Im Falle einer Reifenpanne macht es aber durchaus Sinn, ein verkehrssicheres Reserverad dabei zu haben.

5. Keine Angst vor Eis und Schnee! Für diese Dinge gibt es keine Pflicht, sie sind aber ungemein praktisch im Winter: Frostschutzmittel, Eiskratzer, Handfeger zum Schnee entfernen, Decke, Handschuhe und eine Taschenlampe.

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



<https://profi.bgetem.de>

Stark sein – während und nach einer Krise

Krankheit, private Sorgen, Stress im Job – das kennen wir alle. Wer schon einmal eine Krise erlebt hat, weiß, wie schnell plötzlich alles auf dem Kopf stehen kann. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, bis die Krise überstanden ist. Doch ist danach alles wieder gut?

Eine Krise zu meistern, gelingt Menschen unterschiedlich gut. Während bei manchen Menschen Schicksalsschläge wie an einem unsichtbaren Schutzschild abprallen, haben andere schwer mit den Belastungen zu kämpfen. Diese seelische Widerstandskraft, Belastungen auszuhalten, nennt man Resilienz. Die gute Nachricht: Resilienz kann erlernt und trainiert werden.

WAS BEDEUTET RESILIENZ?

Der Begriff Resilienz, abgeleitet von „resilire“ (lat.), stammt ursprünglich aus der Physik und bedeutet so viel wie „zurückprallen“. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit bestimmter Elemente, nach extremen äußeren Einwirkungen wieder in ihre Ausgangsform zurück zu springen. Als psychologische Eigenschaft bezeichnet Resilienz im Wesentlichen die Fähigkeit, Extremsituationen zu meistern, ohne Schaden an der Seele zu nehmen. Resiliente Menschen reagieren unempfindlicher auf Belastungen wie Stress oder Frustrationen. Sie handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen.

RESILIENZ IM ARBEITSALLTAG

Gerade im Beruf ist es wichtig, Resilienz zu trainieren. Denn das Arbeitsvolumen und der Druck nehmen in vielen Branchen stetig zu. Flexibler mit dem Stress umgehen hat viel mit Achtsamkeit zu tun. „Die letzten Jahre haben viele von uns vor große persönliche Herausforderungen gestellt und tun es auch weiterhin“, so Denise Wilpert, Arbeitspsychologin bei der BG ETEM. „Sich selbst zu schützen und Fähigkeiten auszubauen, die dabei helfen, Belastungen besser auszuhalten, ist wichtiger denn je.“

Doch was macht einen resilienten Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin aus? „Resiliente Menschen sind auch im Beruf nicht aus Teflon, auch an ihnen prallt nicht alles ab. Doch sie haben über die Jahre hinweg Mechanismen entwickelt, mit denen sie Krisen besser meistern können“, so Wilpert. „Dazu gehören ein gesunder Optimismus, Selbstfürsorge und vor allem starke, vertrauensvolle soziale Beziehungen.“

MEHR OPTIMISMUS AUSSTRAHLEN

Eine ganz einfache Übung für den Arbeitsalltag heißt: Lächle mal! „Durch Körpersprache können wir das Positive in uns aktivieren, der erste Schritt zu mehr Optimismus“, erklärt Wilpert. Also: Lächeln Sie, wenn Sie aufstehen. Lächeln Sie sich zu, wenn Sie sich im Spiegel ansehen. Lächeln Sie bei der Arbeit Ihre Kollegen und Kolleginnen an. Lächeln Sie, wenn Sie abends ins Bett gehen. Manchmal sind es auch ganz kleine Dinge, die einen zum Lächeln bringen können. Achten Sie mal darauf.

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Optimisten schauen positiv in die Zukunft. Sie haben das Vertrauen, die Zuversicht, dass Krisen zeitlich befristet sind und überwunden werden können. Wer die Grundeinstellung „das klappt nie“, „das schaffe ich nie“ zulässt und darin verharrt, demotiviert sich selbst. Wer versteckte Ressourcen in sich selbst freilegen will, sollte sich positiv triggern: Ich schaffe das! Resilient sind nicht die, die sich nicht berühren lassen, sondern diejenigen, denen es gelingt, in allem Übel auch noch ein Körnchen Gutes zu finden. Misserfolge können eine Chance sein, zu wachsen. Für den Anfang kann es hilfreich sein, Dankbarkeit zu trainieren, um Denkmuster zu durchbrechen.

Ziele aktivieren

Schwierige Situationen können dazu verleiten, sich im Problem zu verlieren. Klar formulierte, sinngebende Ziele können helfen, den Blick nach vorne zu richten und sich aktiv aus der jetzigen Situation herauszuarbeiten.

Positive Zukunftsplanung

Die Zukunft passiert Menschen nicht einfach so. Jeder oder jede hat die Möglichkeit, sie aktiv mitzugestalten. Folglich ist es wichtig, klar zu definieren, was Sie von der Zukunft erwarten. Und, was Sie dafür tun können, um Ihre Ziele zu erreichen. Dabei sollten Sie sich auf die eigenen Werte und Ressourcen konzentrieren und positiv in die Zukunft blicken.

Verantwortung übernehmen

Menschen tendieren dazu, die Schuld bei anderen zu suchen. Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und seine Wünsche und Vorstellungen dem Gegenüber klar zu äußern, ist ein erster Schritt. So arbeiten Sie aktiv an Lösungsansätzen, die Sie persönlich stärken können. Nur wer für sich selbst und seine Bedürfnisse einsteht, kann ein gesundes Umfeld schaffen.

Foto: AdobeStock 51674/3501



E-Scooter Nicht einfach drauf losflitzen

Elektroscooter haben sich in vielen Städten als Alternative zum Pkw etabliert. Doch wie sieht es mit dem Unfallschutz bei der Nutzung im innerbetrieblichen Verkehr und auf dem Weg zur Arbeit aus? Wer hierfür einen elektrobetriebenen Roller nutzt, sollte ein paar grundlegende Sicherheitshinweise beachten.

Sind E-Scooter eigentlich ein Thema für den Arbeitsschutz? Aber klar, denn der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung greift auch bei Unfällen mit E-Scootern am Arbeitsplatz, zum Beispiel auf dem Firmengelände, sowie bei Wegeunfällen. Und Unfälle passieren leider viel zu oft und haben teils schwere Folgen. Denn aufgrund der kleinen Räder sind E-Scooter wesentlich instabiler als Fahrräder. Die handlichen Flitzer sind zwar eine sinnvolle Ergänzung unserer Mobilität, aber nur, wenn sie sicher genutzt werden.

PRÜFUNG UND BETRIEBSANWEISUNG

Für die Nutzung bei der Arbeit muss das Unternehmen den Betrieb der Roller im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung regeln und die wichtigsten Informationen in einer Betriebsanweisung zusammenfassen. Zum Beispiel müssen Fahrwege und Geschwindigkeitsregelungen festgelegt werden, es

gilt ein Alkohol- und Drogenverbot und das Verbot, Ladung oder Personen mitzunehmen.

Um die Akkus der Roller aufzuladen, muss es speziell geschultes Personal geben sowie Maßnahmen bei Kurzschluss und Brand des Li-Ion-Akkus.

HELM UND REFLEKTIERENDE KLEIDUNG

Sowohl beim Fahren auf dem Firmengelände als auch auf dem Weg zur Arbeit gilt: Helm tragen. Nur so kann man sich vor Kopfverletzungen schützen. Aber auch helle und reflektierende Kleidung und festes Schuhwerk sind extrem wichtig.

Neben der erforderlichen Straßenzulassung müssen eine Klingel (bzw. ein akustisches Warnsignal), aber auch Vorder-, Rücklicht und Reflektoren, sowie zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen vorhanden sein. Ist das alles gegeben, steht dem Fahrspaß nichts mehr im Weg. Weitere Infos unter:

www.bgetem.de (Webcode: 20875043)

„Resilienz ist sowas wie das Immunsystem unserer Psyche, das uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt.“

Denise Wilpert, Arbeitspsychologin bei der BG ETEM

Enge Bindungen schaffen

Bereits das Gefühl, in der Krise nicht allein zu sein, kann enormen Rückhalt bieten. Menschen, die uns unterstützen, uns zuhören und an uns glauben, können zu einer wichtigen Stütze werden. Im sozialen Miteinander können leere Batterien wieder aufgeladen und die eigene Widerstandsfähigkeit gestärkt werden. Dabei können die Bindungen vielfältig sein. Vertrauensvolle Beziehungen zu einzelnen Personen, Gruppen oder auch zu ganzen Systemen aufzubauen, ist vielleicht eine der wichtigsten Resilienz-Strategien.

Selbstfürsorge statt Opferrolle

In persönlich schwer belastenden Situationen kann es zeitweise schwerfallen, nicht in Selbstmitleid zu zerfließen. Sich bewusst gegen die Opferrolle zu entscheiden, kann dabei helfen, sich weniger mit sich selbst und sich vielmehr mit den äußeren Umständen auseinanderzusetzen und zu schauen, wie man diese ändern kann. Wichtig dabei ist, die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche im Blick zu haben. Manchmal kann ein „Nein“ zu anderen schon enorme Entlastung bringen.

Es ist, wie es ist

Tatsachen sollten Sie sich stellen. Sie zu leugnen, verhindert, einen Ausweg zu sehen. Situationen und Umstände, die aktuell nicht verändert werden können, sollten als solche angenommen werden. Wichtig dabei ist, es genau so zu akzeptieren, wie es ist: eine schlechte Phase, kein Dauerzustand. Und in dieser Phase gilt: Sich Sorgen zu machen, ist wie ein Schaukelstuhl. Man ist in Bewegung, kommt jedoch keinen Schritt voran.

5 praktische Resilienz-Übungen



Denise Wilpert, Arbeitspsychologin bei der BG ETEM

1 STOP zum Gedankenkarussell

Die Gedanken kreisen und Sie kommen einfach nicht mehr aus dem Gedankenkarussell heraus? Dann sagen Sie zu sich selbst laut „STOP!“ und beenden Sie es. Wann? Immer, wenn Sie merken, dass Sie anfangen zu grübeln.

2 Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch

Lernen Sie, auch kleine Dinge und Erfolge wertzuschätzen. Schreiben Sie jeden Abend drei positive Dinge in Ihr Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch.

3 Das Sorgenfenster

Sie machen sich um alles und jeden oder jede Sorgen und verlieren dabei die positiven Dinge aus dem Blick? Schaffen Sie sich ein zeitlich begrenztes Sorgenfenster.

- Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen im Laufe des Tages Unbehagen bereiten.
- Machen Sie sich Sorgen und durchdenken Sie alles für ein paar Minuten. Danach legen Sie die Grübelthemen weg.

4 Waldbaden – Balsam für die Seele

Die Japaner zelebrieren die Wellnesstherapie „Shinrin yoku“ (Baden im Wald) bereits seit Jahren. Nehmen Sie den Wald bei einem Spaziergang bewusst wahr. Saugen Sie jeden Sinneseindruck von Farbe, Geruch und Duft bewusst auf. Ein Waldbad kann das Leben entschleunigen und innere Ruhe einkehren lassen.

5 Lachen mit Freunden und Freundinnen

Gerade in stressigen Zeiten kann gemeinsames Essen gehen, ein geselliger Spaziergang oder ein Gespräch abseits der Probleme den Kopf freimachen und ein Stück Normalität zurückgeben. Wenns lustig zugeht, umso besser. Vor allem das Lachen mit befreundeten Menschen kann wahre Wunder bewirken.

Sudoku-Lösung (S. 4)

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



Ladung sichern Damit nichts mehr verrutscht

Schnell den Werkzeugkoffer in den Wagen schmeißen oder die Leiter aufs Dach klemmen – keine gute Idee. Wer die Ladung in Pkw oder Lkw nicht richtig sichert, setzt sich und andere großen Gefahren aus.

Jeder kennt die Warnungen im Verkehrsfunk vor Gegenständen, die auf Autobahnen herumliegen: Leitern, Eimer, Vierkanthölzer, Schränke oder Sofas. Auch Vollsperrungen nach Unfällen, die durch unzureichend gesicherte Ladung passieren, sind keine Seltenheit.

Fehlerhafte Ladungssicherung ist ein großes Risiko für das Fahrpersonal und andere Verkehrsteilnehmende.

Nicht nur im Lkw, sondern auch in Pkw und Transportern gilt, dass die Ladung so verstaut und gesichert werden muss, dass sie selbst bei einer Vollbremsung nicht verrutschen, umfallen, rollen oder herabfallen kann. Generell ist der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin für die Organisation und Kontrolle im Betrieb verantwortlich und trägt somit die Verantwortung für die Ausrüstung der Fahrzeuge. Doch auch Fahrer und Fahrerinnen müssen darauf achten, dass die Ladungssicherung vorschriftsmäßig ist und dadurch die Verkehrssicherheit nicht leidet. Die Hilfsmittel reichen von Regalsystemen und Netzen bis hin zu Zurrgurten.

Der Ratgeber der BG ETEM stellt Arten und Hilfsmittel der Ladungssicherung mit anschaulichen Bildern und vielen praktischen Tipps vor.

Gemeinsam fahren und sparen

Angesichts hoher Kraftstoffpreise sind Fahrgemeinschaften zur Arbeit eine gute Lösung: Sich mit anderen ein Fahrzeug zu teilen, spart nicht nur Geld, es vermindert Emissionen und schont die Umwelt. Bevor es losgeht, sollten allerdings einige wichtige rechtliche und organisatorische Aspekte beachtet werden.

Für Fahrgemeinschaften macht es Sinn, vorab ein paar Spielregeln festzulegen: Wechseln sich die Fahrenden ab oder fahren jedes Mal dieselben und rechnen diese mit den anderen ab? Und was gehört alles zur Berechnung der Kostenumlage dazu? Schließlich ist es mit den Ausgaben für den Kraftstoff alleine nicht getan, auch die laufenden Kosten für Steuern, Kfz-Versicherung, Wartung und Co. sollten eingerechnet werden. Damit es später nicht zu Unstimmigkeiten kommt, kann es sinnvoll sein, dies vor der Gründung einer Fahrgemeinschaft schriftlich festzulegen.

AUF DIREKTEN WEGEN GESCHÜTZT Sollte es zu einem Unfall kommen, stehen alle Beteiligten der Fahrgemeinschaft unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

„In der Regel ist nur der direkte Arbeitsweg versichert“, so Christian Sprotte, Pressesprecher der BG ETEM. „Bei Fahrgemeinschaften stehen jedoch auch zusätzliche Strecken unter Versicherungsschutz, etwa wenn Kolleginnen und Kollegen an verschiedenen Orten abgeholt oder zu unterschiedlichen Betrieben gebracht werden.“



Foto: AdobeStock, 264638655

Wenn es mehr Fahrgemeinschaften im Berufsverkehr gäbe, könnten damit die Straßen und die Umwelt sehr einfach entlastet werden.

Bei einem Unfall kümmert sich die Berufsgenossenschaft um die medizinische Versorgung. Kommt es gar zur Arbeitsunfähigkeit, wird ein Verletzengeld gezahlt, wenn die Lohnfortzahlung ausgelaufen ist. Der Versicherungsschutz gilt übrigens auch dann, wenn die Fahrgemeinschaft nur unregelmäßig stattfindet.

ABGESICHERT IM FALL DER FÄLLE Auf dem direkten Weg zur Arbeit und zurück sind Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durch die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert. Sind Beschäftigte aufgrund eines Wegeunfalls mehr als drei Tage arbeitsunfähig, muss der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin dies der Berufsgenossenschaft

melden. Wichtig zu wissen: Auf Umwegen, etwa um nach dem Feierabend noch am Supermarkt zu stoppen, erlischt der Schutz durch die gesetzliche Unfallversicherung. Eine Ausnahme sind Umwege, die aufgrund einer Fahrgemeinschaft notwendig sind.

Fahrgemeinschaften: Die wichtigsten Tipps

- Die Mitglieder der Fahrgemeinschaft müssen nicht alle von einem Treffpunkt starten. Das Abholen der Mitfahrenden und Absetzen an verschiedenen Arbeitsstellen und Wohnorten ist mitversichert.
- Der Weg muss nicht der kürzeste, sollte aber der verkehrs-

günstigste sein. Zum Beispiel, wenn ein Stau umfahren wird.

- Beim Zwischenstopp an der Bäckerei erlischt der Versicherungsschutz und beginnt erst wieder, wenn der ursprüngliche Weg zum Ziel aufgenommen wird.
- Die Fahrgemeinschaft muss nicht regelmäßig stattfinden, sondern kann auch nur an bestimmten Tagen oder zu bestimmten Anlässen genutzt werden.
- Vor dem Start sollten die Mitfahrenden am besten schriftliche Vereinbarungen treffen, ob alle mal fahren oder nur eine Person und ob die Kosten auf alle umgelegt werden.

Schlaganfall

Wenn jede Minute zählt

Ein Schlaganfall ist lebensbedrohlich. Ob es Angehörige oder vielleicht einen Kollegen bzw. eine Kollegin am Arbeitsplatz trifft: Je schneller Symptome erkannt und ärztlich behandelt werden, desto geringer das Ausmaß der Zellschäden im Gehirn.



Bildnachweis: flaticon.com/Eucalyp

Ein Schlaganfall ist eine schlagartig einsetzende Durchblutungsstörung im Gehirn. Jährlich sind rund 270.000 Menschen in Deutschland von der gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen, bei der es zu einer Mangeldurchblutung des Gehirns kommt. Wenn die Symptome rechtzeitig erkannt und sofort ein Notarzt oder eine Notärztin gerufen wird, sind die Überlebenschancen besser und die Folgen, wie zum Beispiel Lähmungen, Sprachstörungen oder Spastiken, geringer. Folgende Symptome können auf einen Schlaganfall hindeuten:

- Sehstörungen
- Sprach- und Sprachverständnisstörungen
- Lähmung und Taubheitsgefühl
- Schwindel und Gangunsicherheit
- sehr starker Kopfschmerz

Noch mehr Tipps und Infos unter www.schlaganfall-hilfe.de

Leser schlagen Alarm



Nicht dass die Gondeln bald wieder Trauer tragen!

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

Lach mal wieder!



Natürlich ist Arbeitsschutz eine ernste Sache – doch die Karikaturen-Sammlung der BG ETEM ist ein Blickfang, der auf heitere Weise richtiges Verhalten vermittelt. Mitgliedsbetriebe der BG ETEM können die Karikaturen für innerbetriebliche Zwecke nutzen (z. B. Schwarzes Brett, Gesundheitstage, Schulungen zur Arbeitssicherheit, etc). Eine kommerzielle Nutzung, ob direkt oder indirekt, sowie die öffentliche Verbreitung (z. B. Print oder online) sind nicht gestattet. www.bgetem.de (Webcode: 13481145)

Sudoku

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

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



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:** Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung
Redaktionsleitung: Corinna Kowald **Konzept/Redaktion/ Gestaltung:** TERRITORY GmbH **Druck:** Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl. Erscheinungsweise sechsmal jährlich