

# profi

Sicherheit und Gesundheit für Beschäftigte



**Sorgfalt vonnöten!** Asbest ist noch immer ein großes Problem bei Arbeiten an Gebäuden, die vor 1993 errichtet wurden. Wo die Gefahren lauern und wie am besten damit umzugehen ist, das bespricht Moderatorin Katrin Degenhardt in der neuen Folge des Podcasts „Ganz sicher“ mit Matthias Plog, Experte im Kompetenzzentrum Gefahrstoffe der BG ETEM.

[bgetem.de](https://bgetem.de), Webcode: 25189605  
oder auf Spotify und anderen Podcast-Anbietern

## Warnung vor aktueller Betrugsmasche



**Nicht klicken!** Betriebe werden derzeit per E-Mail aufgefordert, die Aktualität ihrer Unternehmensdaten sicherzustellen. Dazu sollen sie einen Link anklicken. Bitte tun Sie dies keinesfalls. Die Mails stammen weder von der DGUV noch einer BG oder den Unfallkassen.

[bgetem.de](https://bgetem.de), Webcode: 25741328

Adressfeld



## Wie wir uns entspannen können

Für viele Menschen bedeutet die Zeit um Weihnachten einen Belastungshöhepunkt im Jahr – sowohl beruflich als auch privat. Es gibt viel zu erledigen. Wer häufiger und über einen längeren Zeitraum hinweg mit Stress zu kämpfen hat, sollte etwas dagegen unternehmen. Eine Möglichkeit wäre, die Erwartungen an ein perfektes Ergebnis – beispielsweise das „perfekte Weihnachten“ – radikal herunterzufahren.

**W**as haben Helene Fischer und Michael Phelps gemeinsam? Sie beide haben mit totaler Erschöpfung beziehungsweise einem Burnout gekämpft und darüber gesprochen. Ein Burnout entsteht häufig durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren: von dauerhaftem Stress, Überforderung und mangelnder Erholung. Jeder Mensch mit hohem Stresspegel sollte einen Selbst-Check vornehmen und auf Frühwarnzeichen achten.

**SELBSTFÜRSORGE**  
Frühwarnzeichen erkennen! Bei ständiger Erschöpfung, Schlafproblemen, Reizbarkeit oder Konzentrationsproblemen wird es Zeit, zu handeln: Achtsamkeit kann man erlernen. Regelmäßige Pausen sind enorm wichtig. Perfektionismus kann ein Burnout-Treiber sein. Überschätzen Sie weder sich noch andere.

### ARBEITSORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

Prioritäten setzen: Wichtiges von Unwichtigem trennen (lernen). Halten Sie Pausen ein. Auch Mikropausen wirken stressreduzierend. Die Arbeitszeit klar begrenzen, denn ständige Erreichbarkeit macht krank. Delegieren und Aufgaben teilen hilft: Niemand muss alles alleine schaffen.

### KOMMUNIKATION & SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Sprechen Sie über Belastungen – sei es mit Kolleginnen und Kollegen oder mit einer Führungskraft. Soziale Kontakte zu pflegen, macht den Kopf frei und reduziert das Stressempfinden. Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn die Anforderungen zu hoch sind.

### GESUNDE LEBENSWEISE

Regelmäßige Bewegung senkt spürbar Stresshormone und stärkt Psyche und Körper. Eine

ausgewogene Ernährung sorgt für mehr Energie. Ausreichend Schlaf ist die zentrale Voraussetzung für Regeneration. Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga sorgen nachhaltig für gute Gefühle.

### WORK-LIFE-BALANCE & ERHOLUNG

Pflegen Sie Hobbys und Interessen außerhalb der Arbeit und halten Sie Erholungszeiten ein. Den Urlaub klar zur Regeneration nutzen und digitale Gren-

zen setzen: E-Mails, Chats, Social Media fordern permanent Höchstleistung vom Gehirn und überlasten viele unbemerkt.

### RESSOURCEN STÄRKEN

Sinnstiftende Arbeit: Zu wissen, warum man etwas tut, stärkt die Motivation. Erweitern Sie Kompetenzen durch Weiterbildungen, das fördert das Selbstbewusstsein. Ein Mitspracherecht und Gestaltungsspielraum bei der Arbeit steigern die Zufriedenheit.

## Was kann ich für mich tun

**KurzPausen App:** Die positive Wirkung von regelmäßigen Pausen wird von vielen Menschen immer noch unterschätzt. Die BG ETEM bietet eine KurzPausen App an, die Erholungszeiträume von einigen Minuten zur Wiederher-

stellung der inneren Balance bietet. Stärken Sie Ihre physischen und psychischen Ressourcen mit unterschiedlichen Pauseneinheiten – ganz nach Ihrem Geschmack – und laden Sie Ihren Akku wieder auf.

<https://kurzpausen.bgetem.de>



Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de)

Mehr spannende Infos rund um **ARBEITS-SICHERHEIT, GESUNDHEITS-SCHUTZ** sowie spektakuläre **RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal.



<https://profi.bgetem.de>

# Mehr Licht. Weniger Miesepeter.

Der Winter ist da. Es wird früh dunkel, und wir verbringen automatisch mehr Zeit drinnen. Gerade jetzt wäre es aber gut, sich vom ungemütlichen Wetter nicht ausbremsen zu lassen und – wann immer möglich – bewusst Tageslicht zu tanken. Schon kurze aktive Momente draußen können viel bewirken. Wir haben Anregungen gesammelt, wie Sie in der dunklen Jahreszeit bewusst Tageslicht nutzen können und worauf es bei der Auswahl und dem Einsatz von Leuchtmitteln ankommt, um auch in Innenräumen gute Lichtverhältnisse zu schaffen.

## Stubenhocker schaden ihrem

Mehr Zeit im Freien verbringen: Im Winter sollte man tagsüber mindestens dreimal für 15 Minuten raus an die Luft gehen. Sich um die Mittagszeit im Freien aufzuhalten, hebt die Stimmung und kann sogar die Schlafqualität verbessern. Im Tageslicht wird die Produktion des Hormons Serotonin gesteigert. Serotonin ist unter anderem für den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Verdauung wichtig – kurzum für unser Wohlbefinden und unseren Energiehaushalt.



## Täglich neu: die innere Uhr

In der Mittagspause rausgehen hilft besonders im Winter, um die innere Uhr zu synchronisieren: Unser täglicher 24-Stunden-Rhythmus mit Aktivitätsphasen und Schlafenszeit stimmt nicht genau mit unserer angeborenen inneren Uhr überein. Letztere liegt bei 23–26 Stunden und wird auch mithilfe von Tageslicht justiert. Wer gegen seine innere Uhr handelt, schwächt seine Widerstandsfähigkeit und leidet oft unter Schlafproblemen.

Mehr Infos im BG ETEM Tipp „Beleuchtung an Arbeitsplätzen“ (T033) unter [bgetem.de](https://bgetem.de), Webcode: M18154127 und im BG ETEM Podcast „Einleuchtend: Warum Licht so wichtig ist“, [bgetem.de](https://bgetem.de), Webcode: 25970818



## VERSICHERUNGSSCHUTZ BEI BETRIEBLICHEN WEIHNACHTSFEIERN

# Frohes Fest – gut geschützt

In vielen Unternehmen finden im Dezember traditionell Weihnachtsfeiern statt. Doch wie ist hierbei der Versicherungsschutz für die Beschäftigten geregelt? Betriebsfeiern stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn sie einen erkennbaren betrieblichen Zweck erfüllen, also den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Die Feier muss von der Unternehmensleitung oder von einer autorisierten Stelle wie der Abteilungsleitung

organisiert oder genehmigt sein und allen offenstehen. Das bedeutet, dass das Programm so zu gestalten ist, dass sich alle eingeladen fühlen und teilnehmen können. Eine Untergrenze an Teilnehmenden haben die Gerichte bislang nicht formuliert – im Rahmen einer Gesamtschau müssen aber ausreichend viele Beschäftigte an der Veranstaltung auch tatsächlich teilnehmen. Die Teilnahme von Externen kann zum Ausschluss vom Versicherungsschutz führen.

### Chef oder Chefin muss mit

Die Chefin oder der Chef bzw. eine offizielle Vertretung muss anwesend sein, bei dezentralen Veranstaltungen die Abteilungs- oder Teamleitung. Versicherungsschutz gilt bis zum offiziellen Ende der Feier. Nicht abgedeckt sind Aktivitäten außerhalb des offiziellen Programms wie eine anschließende Kneipentour als „inoffizielle Afterparty“. Der direkte Hin- und Rückweg zur Feier ist auch versichert.

 [bgetem.de](https://bgetem.de), Webcode: 11128591



Betriebliche Weihnachtsfeiern stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.

Licht hat einen enormen Einfluss auf unser Empfinden. Falsche oder ungünstige Beleuchtung kann zu schnellerem Ermüden führen.



### Den Augen eine Pause gönnen

Konzentriertes Sehen kann sehr anstrengend sein. Trainieren und entspannen Sie Ihre Augenmuskulatur regelmäßig mit kurzen Übungen.

**Liegende Acht:** Mit dem Zeigefinger eine „liegende Acht“ in die Luft malen und der Bewegung nur mit den Augen folgen. Wechseln Sie die Richtung der Acht und entspannen danach die Augen für einen Moment.

**Blickrichtungen wechseln:** Augenlider schließen und sanft nach links, rechts, oben und unten schauen. Wiederholen Sie jede Bewegung etwa zehnmal.

**Blickwechsel:** Wenden Sie Ihren Blick vom Monitor in Richtung Fenster. Suchen Sie sich einen Punkt oder ein Objekt in der Ferne und wandern mit den Augen am Horizont entlang.

**Palmieren:** Reiben Sie Ihre Hände warm und legen die gewölbten Handflächen sanft auf die geschlossenen Augen. Entspannen Sie so gezielt 2–3 Minuten lang.

### Stroboskopeffekt durch flimmernde LEDs vermeiden

Am Arbeitsplatz ist das Unternehmen für gutes Licht zuständig, im Homeoffice müssen Sie selbst dafür sorgen. Verwenden Sie keine minderwertigen LEDs, weil diese Lichtflimmern und Stroboskopeffekte auslösen können. Bewegen sich Objekte scheinbar langsamer als in der Realität, spricht man vom Stroboskopeffekt. Bewegt man eine Hand vor einer LED-Lampe schnell hin und her und die Hand erscheint mehrfach, kann das auf Lichtflimmern durch die LED hinweisen. Wenn alte, ungeeignete Dimmer mit neuen LEDs genutzt werden, kann das ebenfalls zu Lichtflimmern führen.



### Was tun mit alten Leuchtmitteln?

Klassische Glüh- und Halogenlampen dürfen in den Hausmüll, aber LEDs und Energiesparlampen nicht, sie müssen bei speziellen Sammelstellen entsorgt werden: In Wertstoffhöfen oder den Rücknahmeboxen in Elektrofachgeschäften und Drogeriemärkten, da sie wertvolle Metalle enthalten und recyclebar sind. Das Recycling-Symbol auf der Verpackung weist darauf hin, dass die Lampe gesondert entsorgt werden muss.

### Schlafbeginn vorbereiten

Je mehr Licht wir tagsüber bekommen, desto stabiler sind wir gegenüber Störungen in der Nacht. Drei Stunden vor dem gewünschten Schlafbeginn sollten Störungen durch Licht vermieden werden: wenig Licht am Auge, dafür direktes Licht auf die Sehaufgabe (Leselampe mit warmweißem Licht). Dabei Licht mit geringen Blau- und dafür höheren Rotanteilen nutzen. Bei elektronischen Geräten: Helligkeit und Blauanteile drei Stunden vor der Nachtruhe stark reduzieren.

### Richtige Lichtfarbe zur richtigen Zeit

Die Farbtemperatur lässt sich in drei Kategorien einteilen: Warmweiß mit 2.000 – 3.300 Kelvin (K) schafft ein warmes und gemütliches Ambiente. Neutralweiß liegt im Bereich von 3.300 – 5.300 K. Tageslichtweiß liegt über 5.300 K und wird auch kaltweißes Licht genannt. Für das Homeoffice empfiehlt sich Neutralweiß bis Tageslichtweiß mit 4.000 bis 5.500 Kelvin oder mehr, da das helle, bläuliche Licht wach hält, die Konzentration fördert und die Augen weniger schnell ermüden lässt. In der dunklen Jahreszeit können zusätzlich verwendete Tageslichtlampen helfen, dem Winterblues den Garaus zu machen.

## HYGIENE BEGINNT BEI DEN HÄNDEN

# Sei kein Schwein – seif ein!

Händewaschen ist eine einfache und wirksame Maßnahme, um Ansteckungen zu verhindern. Auf unseren Händen tummeln sich Bakterien und Viren, beispielsweise wenn wir Türklinken, Tastaturen oder Geld berühren. Ohne gründliches Waschen gelangen sie leicht in unseren Körper, etwa über Mund, Nase oder Augen. Durch mindestens 20 Sekunden langes Einseifen und anschließendes gründliches Abspülen werden die meisten Keime entfernt und Infektionen wie Erkältungen, Grippe oder Magen-Darm-Erkrankungen eingedämmt. Bei sauber wirkenden Händen ist die Desinfektion eine hautschonende Alternative.

### Händewaschen für Anfänger

- Wasser aufdrehen. Hände komplett nass machen. Ob kalt oder warm, die Temperatur ist nicht wichtig.
- Hände mindestens 20 Sekunden lang sorgfältig einseifen – auch Fingerzwischenräume, Daumen und Fingernägel.
- Hände unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
- Hände anschließend sorgfältig trocknen, dabei am besten Einmalhandtücher verwenden.

 bgetem.de, Webcode: M19965922



Infektionskrankheiten werden auch über die Hände verbreitet. Durch sorgfältiges Händewaschen oder Händedesinfektion schützt man sich und andere.



# Achtung, ASBEST!

**Wenn Elektro-Handwerker zu Arbeiten in älteren Häusern gerufen werden, laufen sie Gefahr, mit Asbestfasern in Kontakt zu kommen. Bis in die 1990er Jahre wurden Baustoffe verwendet, die Asbest enthielten, darunter auch Putze, Fliesenkleber und Spachtelmassen, denen man den Asbest nicht ansieht.**

**A**sbest ist ein gefährlicher krebserzeugender Stoff. Solange er fest verbaut ist, besteht keine Gefahr. Wird asbesthaltiges Material jedoch zum Beispiel gebohrt oder gefräst, können feinste Asbestfasern mit dem Staub in die Lunge gelangen. Die winzigen Fasern führen dann über Jahrzehnte – zunächst unbemerkt – nicht selten zu schweren, unheilbaren Krebserkrankungen. Handwerker müssen sich deshalb sorgfältig davor schützen, Asbeststaub einzuatmen. Im Dezember 2024 ist eine neue Gefahrstoffverordnung veröffentlicht worden.

Eine der wichtigen Neuerungen ist, dass alle Gebäude mit Baubeginn vor dem 31. Oktober 1993 unter den Generalverdacht gestellt werden, dass Asbest vorhanden ist. Dieser Verdacht ist zu widerlegen oder es sind Schutzmaßnahmen für Asbest zu ergreifen.

## EINFACHE LÖSUNGEN KENNEN

Für die punktuellen Tätigkeiten im Elektrohandwerk – Bohren von Löchern sowie Dosensenken – gibt es zwei sehr einfache Lösungen, um diese Tätigkeiten auch mit Asbest (Vorkommen oder Verdacht) si-

**„Es wird geschätzt, dass in Häusern, die vor 1993 gebaut wurden, 20 bis 25 Prozent aller Wände Asbest enthalten.“**

**Matthias Plog, Gefahrstoffexperte der BG ETEM**

cher ausführen zu können. Diese Verfahren nennen sich BT 30 und BT 60. Das BT30 Verfahren bietet eine emissionsarme Methode zur Herstellung von Bohrlöchern bis 32 mm Durchmesser in asbesthaltigen Wänden und Decken. BT 60 dagegen ist ein emissionsarmes Verfahren zum Dosensenken.



Mehr Infos zu den Verfahren BT 30 und BT 60

## KLEINE CHECKLISTE DER SCHUTZMASSNAHMEN

- Baubeginn kennen (Stichtag 31. Oktober 1993 – davor muss vom möglichen Vorhandensein asbesthaltiger Baustoffe ausgegangen werden).
- Gefährdungsbeurteilung und Arbeitsplan vom Chef beachten.
- Nur arbeiten, wenn die aufsichtführende Person anwesend ist!
- Arbeitsbereich absperren und mit Warnschild „Asbest“ kennzeichnen. Zutritt nur für geschultes Personal.
- Geeignete staubarme Verfahren nutzen!
- Schutzkleidung im Arbeitsbereich ausziehen, nicht im Pausenraum.
- Kleidung und Haare nach der Arbeit-

## Grundkenntnisse Asbest – E-Learning der BG ETEM

Jeder, der oder die Sanierungsarbeiten ausführt, sollte sich das virtuelle „Asbest-Haus“ auf der E-Learning-Plattform der BG ETEM anschauen! Sie werden überrascht sein, wo Asbest enthalten sein kann. [elearning.bgetem.de](https://elearning.bgetem.de)

Ein Grundkenntnisse-Kurs Asbest hat fünf Lehreinheiten zu je 45 Minuten Theorie und fünf Lehreinheiten Praxis. Der theoretische Teil steht Versicherten der BG ETEM auf dem E-Learning-Portal unter [elearning.bgetem.de](https://elearning.bgetem.de) zur Verfügung. Der praktische Teil kann entweder über Schulungsträger erworben oder in der Firma von der sachkundigen Person vermittelt werden.

Grundkenntnisse Asbest – ein Begleitheft zur E-Learning-Anwendung (zum Download):

[medien.bgetem.de](https://medien.bgetem.de),  
Webcode: M22467618

- gründlich absaugen/reinigen.
- Keine staubige Kleidung mit ins Auto oder nach Hause nehmen!
  - Entsorgungswege vorab klären (Sondermüll).

## KEIN ASBEST = ENTWARNUNG?

Leider nein. Auch in asbestfreien Gebäuden entsteht bei Installationsarbeiten krebserzeugender Quarzstaub: Deshalb staubarme Systeme nutzen und beim Fräsen von Mauernuten zusätzlich Atemschutzmaske tragen. Gut lüften.

Mehr Infos zur neuen Gefahrstoffverordnung in etem:

[etem.bgetem.de](https://etem.bgetem.de), Webcode: e25122834

## AUF EINEN SPRUNG IN DEN SUPERMARKT

# Besorgungen in der Mittagspause

Ein schneller Einkauf im Supermarkt während der Mittagspause ist für viele Beschäftigte nichts Ungewöhnliches. Die Frage ist, ob der Weg dorthin auch versichert ist. Das kommt darauf an: Wenn man etwas einkauft, um es dann an der Arbeitsstelle zu verzehren, ist man auf dem Hin- und Rückweg durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Problematisch wird es jedoch, wenn noch weitere private Erledigungen gemacht werden, wie etwa das Abholen des Jacketts aus der Reinigung oder der private Wocheneinkauf. Wer das tut, handelt überwiegend im Privatinteresse. In diesem Fall erlischt der Versicherungsschutz.



## IMPRESSUM

**Herausgeber und Redaktion:** Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln, Telefon: 0221 3778-0 **Internet:** [www.bgetem.de](https://www.bgetem.de) E-Mail: [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de) **Verantwortlich für den Inhalt:** Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer **Redaktionsleitung:** Corinna Kowald **Konzept/Redaktion/Gestaltung:** TERRITORY GmbH **Druck:** Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf **Erscheinungsweise:** sechsmal jährlich **Copyright Grafik und Fotos:** (v. l. n. r.): S. 1: Territory GmbH; AdobeStock/tomasknopp; GettyImages/Daniel Grill; BG ETEM; S. 2: AdobeStock/Quality Stock Arts; GettyImages/Natalia Lebedinskaia, Anchiy; S. 3: GettyImages/Westend61, Crispin la valiente, LightFieldStudios, drogatnev; S. 4: AdobeStock/BlazeOrangeMarketing; GettyImages/KatarzynaBialasiewicz; BG ETEM



Auch wenn persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz (PSAgA) einen Sturz sicher auffängt, besteht weiterhin Gefahr: Wer längere Zeit regungslos im Auffanggurt hängt, kann ein Hängetrauma erleiden. Ohne Halt unter den Füßen arbeitet die Muskelpumpe nicht mehr, das Blut staut sich in den Beinen. Kreislauf und Herz werden überlastet, und das kann zum Tod führen. Solange die Person im Haltegurt bei Bewusstsein ist, kann sie durch Bewegung gegenwirken. Eine einfache Trittschlinge, die an die Körpergröße angepasst werden muss, hilft dabei: Sie wird am Sicherungsseil befestigt. Durch Hineintreten wird die Muskelpumpe aktiviert und ein Blutstau verhindert.

[www.dguv.de](https://www.dguv.de) „DGV Information 204-011“ auf [www.dguv.de](https://www.dguv.de) eingeben

## AKTUELLE PLAKATSERIE



## Gib Dich zu erkennen

**Warnweste.** In Gefahrenbereichen und im Straßenverkehr erhöhen Warnwesten die Sichtbarkeit enorm. Das kann Leben retten. Die Plakate sind bestellbar und für Mitgliedsbetriebe kostenlos:

[medien.bgetem.de](https://medien.bgetem.de), Webcode: M25531175



**Leserservice**  
Adress- oder Stückzahländerungen an:  
[leserservice@bgetem.de](mailto:leserservice@bgetem.de)