

Newsletter

„healthy people – healthy business“

Nr. 9 | 2017

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und
Pascalstraße 17, 52076 Aachen
Fon 0241-99 01 89-0
Fax 0241-99 01 89-11
info@arbeitsmedizin-aachen.de
www.arbeitsmedizin-aachen.de



” Liebe Leserinnen und Leser!

Letzte Woche in der Sprechstunde: Eine Patientin, Mutter einer 16-jährigen Tochter erzählt mir, dass diese jetzt neben der schon bilingualen Oberstufe parallel über ein internationales Abitur in der dann dritten Sprache nachdenkt. Weil das die Chancen auf einen Studienplatz in Oxford verbessere. Dabei sei die Tochter zwar fleißig, aber kein Überflieger. Sie müsse schon viel lernen. Und die „Nebenwirkungen“ des Vorhabens sind beträchtlich: 38 Stunden pro Woche Unterricht, plus lernen, plus Hausaufgaben, plus Klausurvorbereitung. Da bleibt dann nicht mehr viel Zeit übrig ... Aber die Tochter ginge eh nicht so gerne aus.

Unwillkürlich kam bei mir die Frage auf: „Muss das wirklich alles sein?“ Dieser Aufwand in einem Alter, welches sowieso schon genügend andere Herausforderungen bereithält?

Klar, wir sehen sie in unserem Tagesgeschäft ja regelmäßig – die jungen, gut qualifizierten, internationalen, multikulturellen High Potentials, digital Natives im scheinbar spielerischen Umgang mit Raum und Zeit. Aber immer wieder haben wir solche Menschen auch Scheitern sehen. Wo sind sie eigentlich heute? Der depressiv-vereinsamte, spanische Junior Scientist. Die nette Asiatin mit ihren Neurosen oder der junge Grieche mit der Angststörung? Und wie geht's wohl der katholischen Magersüchtigen aus der Vorderpfalz? Alle waren hervorragend qualifiziert. Alle standen am Anfang einer großen Karriere ... und sind doch – oder gerade deshalb? – gescheitert.

Wenn wir uns in diesem Zusammenhang anschauen, was bei unseren ärztlichen oder psychologischen Beratungsgesprächen, in Workshops oder bei Mitarbeiterbefragungen als besondere Belastungen identifiziert wird, dann sind das in den allermeisten Fällen Schwierigkeiten aus dem Bereich der Persönlichkeit oder der sozialen Interaktion: Geringes Selbstwertgefühl, eingeschränkte Konfliktfähigkeit, emotionale Instabilität, soziale Regression, Kommunikationsstörungen oder Mobbing.

Schlechte Sprachkenntnisse wurden dabei noch nie genannt.

Kann es da vielleicht sein, dass wir über das dreisprachige Abitur und den Master im Alter von 22 Jahren vergessen haben, uns um die „social skills“ ähnlich engagiert zu kümmern? Frustrationstoleranz, Resilienz und Leistungsmotivation genauso zu fördern wie Englisch, Französisch oder Mandarin?

Sehr spannend: Am gleichen Abend fiel mir die Rezension des Buches: „Psychologie der Superreichen“ von R. Zitelmann in die Finger. Hier werden Profile und Persönlichkeitsmerkmale der deutschen Vermögenselite wissenschaftlich untersucht. Danach zeigten die meisten der wirklich „Superreichen“ in Schule und Uni eher durchschnittliche Leistungen. Ein Drittel hatte gar nicht studiert oder war sogar ganz ohne Abitur. Viele waren sogenannte „Misfits“ – schwierige Charaktere – passten nicht in eine klassische Angestellten-Karriere. Und viele hatten eine hohe Affinität zu (Leistungs-) Sport. Bei den Persönlichkeitsmerkmalen waren es hohe Ausprägungen von Offenheit, Optimismus, analytischem Denken, kalkulierter Risikobereitschaft, Ziel- und Erfolgsorientierung sowie Resilienz.

Sehr interessant! Um also später mal Vermögen im Milliarden- oder zumindest dreistelligen Millionenbereich anzuhäufen, scheinen Abitur und Studium gar nicht so wichtig zu sein. Auffällig dagegen die hohe Affinität zum (Leistungs-) Sport. Dabei erscheint mir letzteres durchaus plausibel: Leistungsbereitschaft, strategisches Denken sowie Lernen mit Niederlagen umzugehen, sind klassische Benefits des Sports. Und wo werden social skills wie Teamgeist, Fairness, Regeln und Respekt mehr geübt als in Training und Wettkampf?

By the way: Müssen wir da vielleicht unseren Blick nochmal nachjustieren? Ist der Sportverein um die Ecke vielleicht die bessere Kaderschmiede als die Sorbonne, Oxford oder das MIT? Und ist ein sportlicher Erfolg im Lebenslauf ein höherer Prädiktor für beruflichen Erfolg als ein tri-linguales Abitur oder ein toller Uni-Abschluss?

Schräge Gedanken vielleicht, aber sehr spannend. Und an die Personaler unter Ihnen: Was sind Ihre Erfahrungen? Ich freue mich auf Ihre Resonanz,

Herzlichst,

Ihr Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll




Orga-Check: Gefährdungsbeurteilung



Die Gefährdungsbeurteilung hat sich in den letzten Jahren zunehmend zu dem zentralen Instrument im betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz entwickelt.

Gefährdungen am Arbeitsplatz beeinträchtigen die Sicherheit und die Gesundheit der Beschäftigten sowie die Produktqualität und Produktivität. Der Arbeitgeber ist daher gehalten, systematisch die mit der Arbeit verbundenen Gefährdungen zu erfassen, zu beurteilen, die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes festzulegen und dies auch zu dokumentieren.

Dazu muss die Gefährdungsbeurteilung gut organisiert sein: Beteiligte, Zuständigkeiten und Fristen müssen definiert, Arbeitsbereiche und Tätigkeiten vollständig erfasst werden. Bei den festgelegten Arbeitsbereichen und Tätigkeiten werden die nachfolgenden Gefährdungsfaktoren berücksichtigt und überprüft:

- ▶ mechanische Gefährdungen
- ▶ elektrische Gefährdungen
- ▶ Gefahrstoffe
- ▶ biologische Arbeitsstoffe
- ▶ Brand- und Explosionsgefährdungen
- ▶ thermische Gefährdungen
- ▶ Gefährdungen durch spezielle physikalische Einwirkungen
- ▶ Gefährdungen durch Arbeitsumgebungsbedingungen
- ▶ physische Belastung / Arbeitsschwere
- ▶ psychische Faktoren
- ▶ sonstige Gefährdungen

Maßnahmen, die sich aus möglichen Gefährdungen ergeben, müssen festgelegt und deren Wirksamkeit überprüft werden. Ergebnisse, Prozesse und Maßnahmen müssen – inzwischen auch für Kleinbetriebe – schriftlich dokumentiert werden.

Die Sicherheitsfachkraft sowie der Betriebsarzt haben bei der Gefährdungsbeurteilung eine beratende Funktion. Verantwortlich bleibt jedoch der Unternehmer. Ein Betriebsrat/Personalrat ist zu beteiligen.

Weitere Informationen:

Wegen der Komplexität der Thematik ist das Erstellen einer – am Ende auch rechtssicheren! – Gefährdungsbeurteilung eine große Herausforderung. Wenden Sie sich daher frühzeitig mit allen Fragen vertrauensvoll an Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit oder uns als Ihre Betriebsärzte.

Hilfe bei psychischen Krisen

Zum Leben gehört dazu, dass von Zeit zu Zeit seelische Belastungen auftreten. Denn Arbeit- und Privatleben funktionieren nicht immer so reibungslos, wie wir es gerne hätten. Mit schwierigen Situationen kommt man oft ganz gut zurecht. Denn man hat gelernt, Konflikte, Enttäuschungen oder Niederlagen zu verarbeiten und zu bewältigen. Manches schafft man aber nicht alleine, dann helfen oft Familie, Freunde, Partner oder Kollegen.

Es kann aber auch psychische Belastungen geben, die zu schwer sind, nicht mehr aufhören oder immer wiederkommen, sodass auch Familie und Freunde nicht (genügend) unterstützen können. Wenn in solchen Fällen die Lebensqualität leidet, Sie etwas verändern und wieder zufrieden werden möchten, ist es sinnvoll, Hilfe durch qualifizierte Berater in Anspruch zu nehmen. Als solche stehen Ihnen unsere Psychologinnen gerne zur Seite. Unkompliziert, ohne monatelange Wartezeiten oder langwierige Kostenübernahmeverhandlungen mit den Krankenkassen können Sie hier jederzeit ein ganz unverbindliches erstes Beratungsgespräch in Anspruch nehmen.

Gemeinsam klären wir, was Sie brauchen und wie es gut für Sie weitergehen kann. Das können weitere Beratungsgespräche bei uns sein, das kann aber auch die Vermittlung in eine ambulante oder in schwierigen Fällen gar stationäre Psychotherapie sein.



Weitere Informationen:

Außerhalb der Praxiszeiten – also abends, nachts, am Wochenende und an Feiertagen – empfehlen wir Ihnen in dringenden Fällen folgende kostenlosen Möglichkeiten:

-  **Telefon Seelsorge:** 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222
-  **Chat Seelsorge:** <https://chat.telefonseelsorge.org/index.php>
-  **Mail Seelsorge:** <https://ts-im-internet.de/>

Frühlingzeit = Heuschnupfenzeit



Kaum freuen wir uns über die ersten Sonnenstrahlen und Frühlingstemperaturen, werden Heuschnupfen-Patienten durch Pflanzenpollen gequält. Symptome sind häufig Fließschnupfen, Niesreiz, juckende Augen, manchmal auch Atembeschwerden, Hautjucken, Müdigkeit oder Schlafstörungen.

Etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 35 Prozent der Schulkinder sind von Heuschnupfen betroffen – Tendenz steigend. Dafür verantwortlich sind u.a. milde Temperaturen und die steigende CO₂-Belastung, denn die beschleunigen das Pflanzenwachstum und damit auch die Pollenproduktion, sagen Experten. Zugewanderte Pflanzenarten sorgen zudem für eine längere Pollenflugsaison.

Hilfreiche Strategien gegen Pollen

- ▶ Pollenallergiker sollten den Pollenflugalarm nutzen und dementsprechend zu bestimmten Zeiten auf Distanz zur Natur gehen.
- ▶ Nachts sollten die Fenster geschlossen bleiben.
- ▶ Gelüftet werden sollte stoßweise – bei Schauern besser danach, da die Luft dann „reiner“ ist. In der Stadt erreicht die Pollenkonzentration normalerweise abends ihren Höhepunkt.
- ▶ Für die Fenster gibt es Schutzgitter, fürs Auto Filter, für Radfahrer zumindest eine Sportbrille.
- ▶ Es empfiehlt sich, abends vor dem Zubettgehen die Pollen aus Haaren und Kleidern zu waschen – jedenfalls die getragenen Kleider nicht ungereinigt im Schlafzimmer herumliegen zu lassen.

Weitere Informationen:

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder uns zu medikamentösen Möglichkeiten, einer Allergieimpfung oder Hyposensibilisierung beraten. Eine Pollenvorhersage per Smartphone-App wird Ihnen z.B. hier kostenlos zur Verfügung gestellt:

<https://allergie.hexal.de/pollenflug/pollenflug-app/>

Funktionelles Training in der Rückenschule



Wir bieten neu das Kurssystem „Functional Training“ an, das durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert ist und damit von den Krankenkassen bezuschusst wird.

Basierend auf aktuellen sportwissenschaftlichen und gesundheitspädagogischen Aspekten werden den Teilnehmern im Kurs Informationen und praktische Basisübungen vermittelt – vorwiegend zu den Themen Gleichgewicht, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Darauf aufbauend werden rückenfreundliche „Verhaltensweisen“ für den Alltag erarbeitet. Hierzu gehört ein Bewegungsprogramm mit moderater Intensität. Dies kann auch von Personen mit wenig Vorerfahrung schnell und sicher erlernt werden. Da sportlich-herausfordernde Leistungen nicht Bestandteil des Programms sind, kann der Kurs auch in normaler Alltagsbekleidung stattfinden.

Der Kurs im Detail

Das Programm wird von speziell qualifizierten Sportwissenschaftlern geleitet und umfasst u.a. folgende Inhalte:

- ▶ Gesundheitsförderung und Salutogenese am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- ▶ Reflexion / Erkennen von psycho-physischen Belastungsfaktoren in Alltag und Beruf
- ▶ Rückengesundheit durch Steigerung der körperlichen Aktivität
- ▶ theoretische Informationen und praktische Impulse zu den Themen Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität, Mobilisation und Entspannung
- ▶ Tipps und Anregungen zur Integration von Bewegung in den Alltag

Pro Kurs können zwischen acht und 15 Personen teilnehmen. Das Angebot kann sowohl in betriebs-eigenen Räumen als auch in unserer Praxis Dr. Suchodoll in der Pascalstr. 17 in Aachen-Oberforstbach stattfinden. Es gliedert sich in zwei Basisphasen (mit Bezuschussung der Krankenkasse) und einer möglichen dritten Aufbauphase:

PHASE 1 Fünf bis sechs Einheiten zum Erlernen gezielter Bewegung zur Förderung von Mobilisation, Gleichgewicht, Flexibilität und Kraft. Zusätzlich werden Alltagsübungen vorgestellt und Entspannungsübungen vermittelt.

PHASE 2 Zwei bis drei Einheiten zum Einbinden der gelernten Bewegungen in einen sinnvollen Übungsablauf.

PHASE 3 Vier Einheiten zum eigenständigen Anwenden des Übungsablaufs unter Kontrolle der Sportwissenschaftler mit individuellen Anpassungen.

Weitere Informationen:

Wenn auch Sie Interesse daran haben, Ihren Mitarbeitenden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung das Functional Training zu ermöglichen, sprechen Sie uns gerne an:
 Tel. 0241 - 99 01 890, info@arbeitsmedizin-aachen.de

Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor

Wir haben gleich zweifache Verstärkung für unser Praxisteam erhalten:



Dr. med. Sabine Bütow unterstützt unsere Praxis seit Anfang März als Fachärztin für Chirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie.

„Vorbeugung und Beratung sind immer schon Herzensangelegenheiten meiner ärztlichen Tätigkeit gewesen. Es motiviert mich, medizinische Zusammenhänge verständlich zu erklären. Damit besteht die Möglichkeit, die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden zu aktivieren und dadurch Arbeitsunfällen sowie arbeitsbedingten Erkrankungen vorbeugen zu können. Meine ärztliche Tätigkeit bietet einen spannenden Wechsel zwischen Praxistätigkeit und „Einsatz vor Ort“. Das sorgt nicht nur für meine Mobilität im Körper, sondern auch im Geiste.“



Seit 2001 arbeitet **Kurt Gilles** als Sicherheitsingenieur in der Industrie und im Mittelstand, oft bereits mit uns zusammen. Seit kurzem ist er nun als Fachkraft für Arbeitssicherheit fest bei uns beschäftigt.

„Flexibilität ist meine Devise. So wie es im Sport den Mehrkämpfer im Team gibt, so gibt es in meinem Berufsleben auch die Möglichkeit, sich vielfältig auszubilden. So habe ich nach meinem Chemieingenieurstudium sowie der Ausbildung zum Sicherheitsingenieur weitere Beauftragungen im Portfolio: Laserschutz-, Gewässerschutz-, Immissionsschutz-, Abfall-, Umweltschutz-, Rohs/REACH-, Brandschutz- und Gefahrstoffbeauftragter für die unterschiedlichsten Unternehmen. Damit können wir unseren Kunden alles aus einer Hand bieten – egal ob es um Zertifizierungen oder um Rechtskonformität geht. Meine Gesundheit versuche ich durch Training für das Sportabzeichen, Wandern und Reisen zu erhalten.“