

LSV kompakt

MAGAZIN FÜR SICHERHEIT & GESUNDHEIT

www.svlfg.de

03 | 2021



**FÄLLMETHODE
FÜR EXPERTEN**



**VSG 4.1 IN DER PRAXIS**

Unsere Rinderexperten geben Tipps, wie die neuen Regeln der Unfallverhütungsvorschrift VSG 4.1 Tierhaltung praktisch umgesetzt werden können.

6

WENN DER AKKU LEER IST

Für das Laden von Akkugeräten ist eine Gefährdungsbeurteilung erforderlich.

12

**ENDLICH WIEDER TRAKTOR FAHREN**

Linus Reinermann ist nach einem Wegeunfall mit 17 Jahren querschnittsgelähmt. Wir berichten, wie er sein Leben mit Rollstuhl meistert.

14

**FITNESS FÜR DAS GEHIRN**

Wie sich das Gehirn trainieren lässt, um Demenz vorzubeugen.

20

Zum Titelbild:
Ein Maschinenführer und ein Motorsägenführer bringen mit der MFK-Methode einen Baum in Osterode am Harz zu Fall.

||||| ■ KURZ GESAGT

Liebe Leserinnen und Leser,

Unfälle bei der motormanuellen Fällung zu verhindern, ist ein Schwerpunkt unserer Präventionsarbeit im Forst. Dies kann nicht zuletzt durch mehr Maschineneinsatz gelingen. Auf den Seiten 4 und 5 stellen wir Ihnen die motormanuelle Fällung mit Kranunterstützung, kurz: MFK, vor und zeigen auf, wie spezialisierte Forstunternehmen diese Methode des Zufallbringens regelkonform umsetzen können. Unsere neuen Praxis-hilfen zur MFK unterstützen die fachkundige Anwendung.

Seit April 2021 gilt die novellierte Unfallverhütungsvorschrift VSG 4.1 „Tierhaltung“. Diesmal beantwortet unser Rinderexperte Manfred Eggers auf den Seiten 6 und 7 Fragen von Rinderhaltern zur praktischen Umsetzung von Separierungen im Stall.

Was war das für ein Sommer. Aus Freude über mehr Niederschläge statt Trockenheit wurde Schrecken über die furchtbare Flutkatastrophe, durch die Berufskollegen und -kolleginnen in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und in weiteren Bundesländern stark getroffen und in ihrer Existenz gefährdet wurden. Ihnen gilt unsere Unterstützung und Solidarität.

Manche Menschen verzweifeln an einer schweren Krise, andere wachsen sogar dadurch. So einer ist Linus Reinermann, der als Azubi einen Wegeunfall erlitten hat und seit seinem 17. Geburtstag querschnittsgelähmt ist. Lesen Sie auf den Seiten 14 und 15, wie er nicht aufgibt, seine Ausbildung fortsetzt, einen umgebauten Traktor fährt und mit Hilfe eines Exoskeletts beginnt, auf eigenen Beinen zu stehen.

Dass auch unser Gedächtnis Training benötigt, um leistungsfähig zu bleiben, erklärt Martina Peris-Funk, Referentin für Gehirntaining, auf der Seite 20. Vielleicht nehmen Sie sich Zeit und probieren die Gedächtnisübung selbst oder in der Familie einfach mal aus. „Lachen Sie so oft wie möglich!“ – diesen Tipp von Frau Peris-Funk werde ich beherzigen und möchte ihn auch Ihnen mit auf den Weg durch diesen Herbst geben.

Herzlich Ihr

Martina Peris-Funk



Martin Empl, alternierender
Vorstandsvorsitzender der SVLFG

IMPRESSUM

LSV kompakt – Magazin für Sicherheit und Gesundheit

Herausgeber: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, Weißensteinstraße 70-72, 34131 Kassel

Redaktion: Martina Opfermann-Kersten, Telefon 0561 785-18500, Fax 0561 785-219118, www.svlfg.de, E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Keine Gewähr für unverlangte Manuskripte. Nachdruck ist nach Rücksprache mit der Redaktion möglich.

Die SVLFG legt Wert auf eine gendersensible Sprache. In den Fällen, in denen wir zugunsten des Leseflusses die männliche Form verwenden, sind diese geschlechts-unabhängig zu verstehen.

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, Industriestraße 25 a, 22880 Wedel. Bei den Adressangaben werden die Bestimmungen des Datenschutzes beachtet.



||||| ■ ZAHNREINIGUNG (PZR)

Zuschuss mitnehmen

Bei einer PZR entfernt der Zahnarzt Zahnstein und -beläge, poliert die Zähne und härtet sie mit Fluorid. Außerdem bekommen Sie eine Beratung zur täglichen Mundhygiene. LKK-Versicherten erstatten wir 80 Prozent der Kosten einer PZR – maximal 50 Euro/Kalenderjahr, sobald uns die Originalrechnung vorliegt. Grundsätzlich gilt: Wer zweimal täglich Zähne und Zahn-



zwischenräume putzt, sich ausgewogen ernährt und einmal pro Jahr die kostenlosen zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen nutzt, schafft eine gute Basis für starke Zähne und gesundes Zahnfleisch ein Leben lang. Weitere Informationen unter: www.svlfg.de/zahn-und-mundgesundheits

||||| ■ KRANKENKASSE

Bessere Leistungen

Seit 1. Juli 2021 bezahlen wir zusätzlich zur Behandlung einer Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) auch die individuell am Grad der Erkrankung ausgerichtete Nachsorge. Zur Sicherung des Behandlungserfolges erfolgt die unterstützende Parodontaltherapie innerhalb von zwei Jahren nach Abschluss der eigentlichen Behandlung. Neben den Behandlungs- und Nachsorgekosten übernehmen wir die Honorare für das Aufklärungs- und Therapiegespräch sowie für eine Mundhygieneunterweisung. Parodontitis verläuft oft schmerzlos. Bleibt sie unbehandelt, kann sie zur schweren Schädigung des Zahnhalteapparats und zum Verlust der Zähne führen. Weitere Infos zur Kostenübernahme zahnärztlicher Behandlungen unter www.svlfg.de/zahnaerztliche-behandlung



||||| ■ PROJEKT MEDI-DIGITAL

Welchen Einfluss haben digitale Angebote auf die „Patient Journey“?

Täglich suchen Menschen nach einer Antwort auf ihre gesundheitlichen Beschwerden – vom Auftreten der ersten Symptome bis hin zum Kontakt mit dem Mediziner. Über die Diagnose und Behandlung bis zur Kontrolle durchlaufen sie einen „Weg“ durch das Gesundheitssystem. Dieser „Weg“ wird in der Fachsprache auch „Patient Journey“ genannt. Inzwischen sind Gesundheitsinformationen unterschiedlichster Art und Qualität über Suchmaschinen im Internet, Foren in sozialen Netzwerken oder Gesundheits-Apps oftmals nur einen Klick entfernt. Welchen Einfluss haben solche digitalen Angebote? Verändert sich das Verhältnis zwischen Arzt und Patient dadurch? Das wollen Forschende des „Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München“ im ländlichen Raum beispielhaft an den Themen Hauterkrankungen und Allergien mit Hilfe der SVLFG untersuchen. Das Projekt wird vom Gemeinsamen Bundesausschuss gefördert. Im nächsten Jahr startet dazu eine Online-Befragung.

||||| ■ PATIENTENVERFÜGUNG

Organspende

Die Patientenverfügung ist eine Möglichkeit, das Selbstbestimmungsrecht für das eigene Lebensende wahrzunehmen. Dazu kann auch der Wunsch einer Organspende nach dem Tod gehören. Mit der neuen Broschüre „Organspende in der Patientenverfügung – Wünsche eindeutig dokumentieren“ hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Zusammenarbeit mit der Bundesnotarkammer ein Informationsmaterial erstellt. Dies erläutert verständlich, wie eine widerspruchsfreie Dokumentation der persönlichen Entscheidung zu einer Organspende in einer Patientenverfügung formuliert werden kann. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221 8992257
E-Mail: bestellung@bzga.de

||||| ■ PRÄVENTION

Neue Broschüre

Die Präventionsbroschüre B45 „Arbeitsmedizinische Vorsorge und Eignungsuntersuchung“ informiert über die aktuellen Regelungen zur arbeitsmedizinischen Vorsorge und gibt Tipps zur Umsetzung in der betrieblichen Praxis. Sie finden die Broschüre unter www.svlfg.de/b45-broschuere-arbeitsmedizinische-vorsorge

So erreichen Sie uns

Telefonzentrale	0561 785-0
Krisenhotline	0561 785-10101
Gesundheitstelefon der Krankenkasse	0800 140554149090 (kostenfrei)
Service-Telefon der Pflegekasse	0561 785-2033
Gesundheitsangebote „Mit uns im Gleichgewicht“	0561 785-10512
Seminare und Qualifizierungen Prävention	0561 785-10477
Bestellung von Präventionsbroschüren	0561 785-10339
Zuschüsse für Sicherheit und Gesundheitsschutz	0561 785-10479
Betriebliche Gesundheitsförderung	0561 785-10010
Arbeitsschutzmanagement, Anerkennung von Schulungsstätten	0561 785-10478

MFK-Methode

Bei der „motormanuellen Fällung mit Kranunterstützung“ (MFK) wird das Zufallbringen von Bäumen mit Hilfe von Maschinen durchgeführt.

Motorsägen- und Maschinenführer beurteilen gemeinsam, ob sich der Baum für die MFK-Methode eignet. Schwerpunktlage, aufzubringende Kraft und der Gesundheitszustand werden beurteilt. Der Motorsägenführer bereitet ihn für das Zufallbringen vor. Als wollte er sich auf einen Stuhl setzen, positioniert er sich vor dem Baum in Fällrichtung. Ist der Baum korrekt vorbereitet? Stimmt die Fällrichtung? Der Maschinenführer sitzt wenige Meter entfernt im Harvester. Er steht mit seinem Kollegen über Sprechfunk in Verbindung und wartet auf das Kommando. Sobald sich der Motorsägenführer vom Baum entfernt hat, kann der Kran positioniert werden. Sie stimmen sich ab; echte Teamarbeit halt. Der Motorsägenführer verlässt den Gefahrenbereich und nimmt seinen Rückweichplatz ein. Dann gibt er das Kommando. Der Kran bringt kurz darauf kontrolliert den Baum zu Fall.

Was ist MFK?

Die MFK-Methode ist eine spezielle Arbeitsmethode, die ein sicheres Zufallbringen von Bäumen ermöglicht. Dabei wird ein motormanuell vorbereiteter Baum mit dem Kran einer Maschine final zu Fall gebracht. In der Regel werden Forstmaschinen mit technisch geeignetem Mobilkran/Ausleger eingesetzt, zum Beispiel Harvester oder Forstbagger. Motorsägen- sowie Maschinenführer arbeiten als Team zusammen, stimmen sich ab und sind über Sprechfunk verbunden. „Die Arbeitsqualität und die Teamarbeit ist bei Anwendung der MFK-Methode entscheidend“, erläutert Klaus Klugmann, Branchenreferent Forsten und Jagd der SVLFG.

Mehr Sicherheit durch Maschinen

Grundsätzlich rät die SVLFG zu mehr Maschineneinsatz im Forst. Mit maschineller Unterstützung zu fällen, im Großen wie im Kleinen, senkt das Unfallrisiko und erhöht die Sicherheit der motormanuellen Fällung. Bei der MFK-Methode wird der Motorsägenführer ergonomisch stark entlastet. Er steht auch nicht mehr, wie sonst üblich, im gefährlichen Nahbereich am Stock, wenn der Baum fällt.

Nur was für Experten

Gefahren vorab beurteilen

Bevor die MFK-Methode durchgeführt wird, ist eine fachlich angemessene Gefährdungsbeurteilung (GBU) vorzunehmen. Um die Unternehmen dabei zu unterstützen, hat die SVLFG zusammen mit dem zuständigen Sachgebiet Forsten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung sowie dem Netzwerk der Forstunternehmen und Forsttechnik eine Handlungshilfe mit Informationen und Empfehlungen verfasst. Sie stellten diese am 22. Juli 2021 in Osterode am Harz vor. Dabei wurde von den Forst- und Präventionsexperten erläutert, wie das Zufallbringen von Bäumen mittels der MFK-Methode sicher zu gestalten ist. Dann präsentierten die Veranstalter die praktische Durchführung mit Harvester und Forstbagger.

Warum eine Handlungshilfe?

Eine Handlungshilfe zur GBU ist eine gesetzlich vorgesehene Möglichkeit, die Unternehmen über die auftretenden Gefährdungen zu informieren, Maßnahmen zur Risikominderung zu empfehlen und technische Fragen zu beantworten. Durch die Veröffentlichung der Handlungshilfe wird

nicht automatisch die Erlaubnis erteilt, die MFK-Methode anzuwenden. Sie sorgt stattdessen für Rechtssicherheit in den Unternehmen, mit ihrer Hilfe eine angemessene GBU zu erstellen – und die so festgelegten unternehmensbezogenen Maßnahmen umzusetzen. „Mit das Wichtigste bei der Durchführung der MFK-Methode ist eine klare Kommunikation und ein präziser Einsatz der Technik. Wer sich Zeit nimmt und offene Gespräche führt, zeigt Fürsorge und schützt alle Beteiligten“, erklärt Christian Lüscho, stellvertretender Präventionsleiter im Dienstleistungszentrum Nord und forstlicher Präventionsexperte der SVLFG.

Methode für Forstexperten

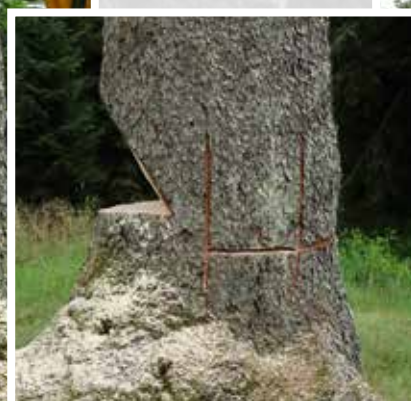
Die MFK-Methode kommt vorrangig für spezialisierte Forstunternehmen in Betracht. Diese verfügen über die angemessene personelle und technische Ausstattung. Zudem bringen diese Experten das handwerkliche Können und die nötige Erfahrung mit.

Bei der Fällung mittels MFK-Methode ist der Waldbesitzer in der Regel der falsche Adressat. Er sollte aus diesem Grund stets ein spezialisiertes Forstunternehmen beauftragen. Dies dient nicht zuletzt seiner eigenen Sicherheit. ■



LSV-INFO

Die Handlungshilfe zur GBU und Informationen finden Sie unter: www.svlfg.de/mfk-methode



VSG 4.1 in der Praxis

Seit April 2021 gilt die novellierte Unfallverhütungsvorschrift Tierhaltung. Unsere Rinderexperten beantworten Fragen von Rinderhaltern und erläutern praxisnah, wie sie die erweiterten Anforderungen umsetzen können.

Muss ich erst nach Anordnung durch die Aufsichtspersonen der SVLFG Dinge nach der novellierten Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Tierhaltung – VSG 4.1 ändern?

Nein, die Anforderungen der Unfallverhütungsvorschriften gelten unmittelbar nach Inkrafttreten und sind rechtlich bindend, ähnlich einer staatlichen Verordnung. Daher müssen sie im Grunde sofort umgesetzt werden oder zumindest die Umsetzung geplant werden. Für bestimmte bauliche Neuerungen – Bullenbucht im Milchviehstall sowie Fixier- und Separiereinrichtungen – gilt eine dreijährige Übergangsvorschrift bis 1. April 2024.

Gelten die Übergangsfristen bis 1. April 2024 für alle Regelungen der VSG 4.1?

Nein, die Übergangsfristen gelten nur für die in § 9 Ziffer 5 und 6 der VSG 4.1 genannten baulichen Veränderungen, also für die Bullenbucht und die Fixier- und Separiereinrichtungen.

Woher bekomme ich weitere Informationen zur VSG 4.1 und vertiefendes Wissen und Praxisbeispiele?

Die Präventionsbroschüre B20 „Rinderhaltung“ enthält wichtige Hinweise, unter anderem zur Bullenbucht. Die Broschüre können Sie kostenlos unter www.svlfg.de/b20 herunterladen. Sie wird derzeit aufgrund der neuen VSG 4.1 erweitert. Außerdem bietet der YouTube-Kanal der SVLFG

in der Playlist „Sicherer Umgang mit Rindern“ 13 kurze Präventionsfilme für Rinderhalter.

Bekomme ich Unterstützung bei der Planung von Umbauten zur Erfüllung der baulichen und technischen Anforderungen der VSG 4.1?

Wir lassen die Betriebe nicht alleine und bieten sowohl bei Neubaumaßnahmen als auch bei Umbauten von Ställen kostenlose Bauberatungen an. Unsere Außendienstmitarbeiter kommen direkt vor Ort in Ihren Betrieb. Den zuständigen Ansprechpartner finden Sie unter: www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention

Was ist als ausreichende Fixierung für Einzeltiere oder Gruppen anzusehen?

Wenn alle Tiere in einem bestimmten Bereich fixiert werden können, beispielsweise in einem Fressgitter, sodass sich kein Tier mehr frei in diesem Bereich bewegt. Das Unterteilen von verschiedenen Stallbereichen kann helfen. Ebenso können Separationsbereiche sinnvoll sein, in die nur zu behandelnde Tiere getrieben und dort fixiert werden. Ein Schwenkgatter mit Halsfangrahmen wäre zum Beispiel eine ausreichende Möglichkeit zur Fixierung in einem separaten Bereich.

Welche Maßnahmen für die Unterteilung von Stallbereichen sind ausreichend?

Die Möglichkeiten, Stallbereiche zu unterteilen, sind vielfältig und rei-

chen von einfachen Stangen über Schwenkgatter bis hin zu Hubtoren. Für jeden Betrieb gibt es eine passende Lösung.

Ist wirklich in jedem Rinderstall eine Separationsbucht zur Behandlung und Besamung erforderlich?

Nein, es reicht auch ein abgetrennter Bereich, in dem die zu behandelnden Tiere sicher fixiert sind und in dem sich keine weiteren frei laufenden Tiere aufhalten. Alternativ ist es zum Beispiel bei Besamungen auch ausreichend, wenn alle Tiere fixiert sind. Für eine medizinische Behandlung müssen die zu behandelnden Tiere sicher fixiert sein, wenn möglich in einem Behandlungsstand.

Reicht es aus, wenn ich als Mutterkuhhalter versichere, dass ich eine Fixiereinrichtung für die Behandlung von Rindern ausleihe oder muss ich einen konkreten Nachweis über eine solche Möglichkeit erbringen?

Ein Behandlungsstand oder eine Fanganlage (Fangstand mit Korral) können mit Berufskollegen gemeinsam genutzt werden. Zulässig ist ebenfalls die Ausleihe über einen Dienstleister. ■

LSV-INFO

Weitere Informationen zur sicheren Rinderhaltung und Veranstaltungstermine finden Sie unter: www.svlfg.de/rinderhaltung

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal. Die Präventionsfilme zur sicheren Rinderhaltung finden Sie unter: <https://bit.ly/3zmpQ27>

Ihre Fragen richten Sie bitte per Mail an: praevention@svlfg.de



Der Einbau von Hubtoren eignet sich besonders bei beengten Platzverhältnissen. Sie können manuell oder elektrisch angetrieben werden.



Die Anbringung der Tore sollte immer so erfolgen, dass automatische Entmistungssysteme problemlos unter ihnen hindurchfahren können.



Schwenk- und abknickbare Gatter, die auf Rollen laufen, lassen sich einfach und ohne großen Kraftaufwand öffnen und schließen. Sie helfen dabei, die Tiere sicher in bestimmte Bereiche des Stalls zu lenken und dort zu separieren. Viele Personenschlupfmöglichkeiten in den Gattern sorgen zusätzlich für Sicherheit.



Wenn kein Platz im Stall ist, besteht oft die Möglichkeit, außen am Stall anzubauen. In diesem Fall wurde nachträglich eine Bullenbucht mit Separationsmöglichkeit errichtet.



FACHEXPERTEN IM GESPRÄCH

Auf dem Hof von Rudolf Heins, Vorsitzender des Präventionsausschusses der SVLFG

Die Frage, wie man die Tierhalter bei der Umsetzung der novellierten Unfallverhütungsvorschrift VSG 4.1 Tierhaltung gezielt unterstützen kann, war Thema eines Meinungsaustausches. Der Vorsitzende des Präventionsausschusses Rudolf Heins hatte Kollegen und Kolleginnen aus dem Berufstand und Präventionsexperten am 12. Juli 2021 auf seinen Betrieb in Niedersachsen eingeladen. Im Fokus der Aufmerksamkeit stand die Neuregelung des § 10 Ab-

satz 10 der VSG 4.1., in der es um die Arbeitssicherheit beim Behandeln und Besamen geht. Rudolf Heins zeigte bei einem Rundgang auf seinem Betrieb Umsetzungsbeispiele. „Wichtig ist es, einfache technische und möglichst kostengünstige Lösungen für den Betrieb zu finden“, so Heins. „Es ist notwendig, die individuellen Umstände im Betrieb miteinzubeziehen“, bestätigte Frank Gutheil, Bereichsleiter Prävention der SVLFG. Weitere Informationsveranstaltungen sind in Planung.



Beim Betriebsrundgang auf seinem Hof zeigt Rudolf Heins (Mitte) den Fachexperten die neue Deckbullenbucht mit Separationsmöglichkeit, die nachträglich außen am Stall angebaut wurde.



Immer neugierig, was der Arbeitstag bereithält

Heinrich Straub ist verantwortlich für die Arbeitssicherheit beim Tourismusunternehmen Mainau GmbH. Aufgewachsen als Förstersohn im Südschwarzwald absolvierte Straub ein Fachhochschulstudium für Forstwirtschaft in Göttingen, gefolgt von einer Verwaltungsausbildung bei der Bundesfinanzverwaltung. Vom Revierdienst bei der Bundesforstverwaltung zog es ihn in die Privatforstverwaltung an den Bodensee. Nach weiteren beruflichen Stationen – Biotopkartierung und Aufbau eines Gemeinde-Umweltmanagement – übernahm Heinrich Straub das Umwelt- und Nachhaltigkeitsmanagement der Mainau GmbH. LSV kompakt sprach mit ihm über seine Arbeit und die Entwicklung im Arbeitsschutz.

LSV kompakt: Wie sind Sie Fachkraft für Arbeitssicherheit geworden?

Heinrich Straub: Über ein Fortbildungsangebot meines Arbeitgebers und eine berufsbegleitende Fortbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit beim TÜV-Süd in den Jahren 2008 bis 2009. Danach übernahm ich die Funktion des Sicherheitsingenieurs der Mainau GmbH innerhalb meiner Stabsstelle Umweltmanagement und Arbeitssicherheit.

LSV kompakt: Wie viele Beschäftigte stehen unter Ihrem Schutz?

Heinrich Straub: Ich betreue insgesamt sechs Betriebe mit circa 650 Beschäftigten. Innerhalb der Mainau GmbH sind es je nach Jahreszeit bis zu 420 Mitarbeitende und Mitarbeiterinnen in den Branchen Gastronomie, Gartenbau, Einzelhandel, technischer und Verwaltungsbereich. Dazu betreue ich den baden-württembergischen Teil des Forstbetriebs Thurn & Taxis und auf der Mainau noch den Verein Gärtner für Alle. Darüber hinaus Betriebe in der Gemüseproduktion sowie des Garten- und Landschaftsbaus.

LSV kompakt: Haben Sie eine Lieblingsbranche?

Heinrich Straub: Herkunftsbedingt immer noch die Forstwirtschaft. Durch meine langjährige Tätigkeit als Prüfer für die Forstwirtpfprüfung in Baden-Württemberg war es mir ein besonderes Anliegen, auch dort das Thema Arbeitssicherheit zu vermitteln. Zumal sich aus meiner Sicht die Ansprüche durch fortlaufende organisatorische Veränderungen in einem Maße entwickeln, die auch für die Mitarbeitenden nicht immer gesund sind.

LSV kompakt: Wie sieht ein normaler Arbeitstag bei Ihnen aus?

Heinrich Straub: Mein Arbeitstag ist vorwiegend terminorientiert und verlangt eine strukturierte Arbeitsweise. Spontane Nachfragen oder Ereignisse, die in einem Tourismusunternehmen mit normalerweise 1,2 Millionen Jahresbesuchern und sehr vielen Veranstaltungen auch gästeorientiert sind, verlangen zudem Flexibilität im Tagesgeschäft. Dazu kommen innerbetriebliche Gremien, Begehungstermine und die Arbeit an der Weiterentwicklung des Arbeitsschutzmanagements.

LSV kompakt: Welchen Einfluss hat die Pandemie auf die Arbeiten in Ihren betreuten Betrieben?

Heinrich Straub: Nach anfänglichen Unsicherheiten ist inzwischen die Ausnahme zur Regel geworden. Es gilt dabei, „die Achterbahn“ zwischen Lockdowns und Lockerungen einigermaßen gesetzeskonform zu gestalten. Dabei zeigt sich auch hier, dass davor vorhandene Stärken zwar geschwächt, aber insbesondere vorhandene Schwächen verstärkt werden. Es gilt dann, angepasste Beratungsangebote zum Beispiel zu Gefährdungsbeurteilungen oder Kommunikationsangeboten zu machen,



Heinrich Straub bei einer Umweltbetriebsprüfung auf einem Schiff der Weißen Flotte (Foto: H. Straub privat)



Bei der Tankstellenprüfung: Gernot Wiederkehr und Heinrich Straub (Foto: Insel Mainau/Andrea von Maur)



Heinrich Straub im Austausch mit Marin Müller und Max Bullinger zur Arbeitssicherheit in Gewächshäusern (Foto: Insel Mainau/Andrea von Maur)

um Kollegen und Kolleginnen nicht „zu verlieren“. Mobiles Arbeiten und Homeoffice haben sich dabei etabliert. Übrigens war ich dankbar, dass die SVLFG sehr frühzeitig eine praxistaugliche Vorlage für eine Gefährdungsbeurteilung zu Covid-19 zur Verfügung gestellt hat. Wir haben das entsprechend modifiziert, so dass auch andere Branchen sie sehr gut nutzen können.

LSV kompakt: Was ist spannend an Ihrer Arbeit?

Heinrich Straub: Das Spannende an meiner Arbeit ist eine ausgesprochen hohe Vielfalt von Ansprüchen, konkret die Übertragung von Ansprüchen zur Arbeitssicherheit in die unendliche Vielfalt der Praxis.

LSV kompakt: Was machen Sie gerne?

Heinrich Straub: Mein persönliches Motto: „Sehen, was sich machen lässt, und machen, was sich sehen lässt“, gibt mir einen guten Ansatz für kreative Lösungen, die helfen und vertretbar sind. Nicht zu vergessen sind die vielfältigen Begegnungen mit den Menschen, die für mich ganz überwiegend bereichernd sind. Ich durfte zum Beispiel Kollegen und Kolleginnen in der Gastronomie begleiten bis zur Inbetriebnahme eines neuen gastronomischen Betriebes mit Selbstbedienungs-, Service- und Bankettbetrieb. Dabei ging es nicht nur um das „Arbeitssystem“ Gastronomie, sondern absichtlich darum, dass

ich als Nichtgastronom die notwendigen „dummen Fragen“ stelle.

LSV kompakt: Gibt es etwas, was Ihnen weniger liegt?

Heinrich Straub: Ich habe die Zusatzqualifikation als Sicherheits- und Gesundheitskoordinator für Baustellen erworben. Auch wenn ich in dieser Rolle Lang- und Kurzeiterfahrungen gesammelt habe, stelle ich fest, dass diese Branche nicht vorrangig meine Welt ist. Dennoch bin ich mitunter erstaunt, wie stringent und selbstverständlich manche Themen zur Arbeitssicherheit dort gelebt werden.

LSV kompakt: Wie schätzen Sie die Entwicklung im Arbeitsschutz ein?

Heinrich Straub: Die Arbeitssicherheit hat sich entwickelt von einer eher bevormundenden, detailorientierten und auf Vorschriften bezogenen Mentalität hin zu mehr eigenverantwortlichem Handeln der Beschäftigten und der Unternehmer. Die Aufsichtsorgane, also Berufsgenossenschaften und Gewerbeaufsicht, sind heute viel mehr beratende Partner; lösungs- und dialogorientiert auf Augenhöhe mit den betrieblichen Akteuren.

LSV kompakt: Auf welche Probleme stoßen Sie bei Ihrer Betreuung?

Heinrich Straub: Ein wesentliches Problem besteht darin, dass die Eigenverantwortung zu wenig wahrgenommen oder im Alltagsbetrieb verdrängt wird; vermutlich aus einem

falschen Grundverständnis, dass Arbeitssicherheit „ein Hindernis“ darstelle, oder aus Unkenntnis, beginnend schon in den Ausbildungsinhalten jeder Ebene.

LSV kompakt: Was sollte sich ändern?

Heinrich Straub: Die Arbeitssicherheit sollte verbunden mit den Möglichkeiten, Pflichten zu delegieren, fachliche Weiterbildung anzubieten und damit kompetente und motivierte Mitarbeiter zu entwickeln, gestaltet werden.

LSV kompakt: Welcher ist Ihr Lieblingsplatz auf der Mainau?

Heinrich Straub: Zum einen das Arboretum mit den beeindruckenden Bäumen und zum anderen die moderne „Comturey“ am Hafen. Mit diesem Gebäude verbinde ich viele Veranstaltungen, die ich organisieren durfte, in der Bauphase meine Rolle als Sicherheitskoordinator und die Begleitung meiner gastronomischen Kollegen und Kolleginnen.

LSV kompakt: Vielen Dank für das Gespräch. ■

LSV-INFO

Weitere Informationen über die Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit finden Sie unter: www.svlfg.de/fachkraft-fuer-arbeitssicherheit

Wie Sie die Lieblingsplätze von Heinrich Straub besuchen können, erfahren Sie unter: www.mainau.de

Wenn Extremwetter die Psyche belastet

Sogenanntes Extremwetter kann sich negativ auf die Psyche auswirken. Unsere Krisenhotline bietet Betroffenen „Erste Hilfe“ an.

Krisenhotline
0561 785-10101
Täglich 24 Stunden erreichbar

Der Deutsche Wetterdienst rechnet in der Zukunft mit noch mehr Stürmen und Hitzewellen sowie stärkeren Regenfällen aufgrund der Klimaerwärmung. Kaum eine Berufsgruppe ist so vom Wetter abhängig wie die Landwirtschaft. Stürme mit Starkregen, Überschwemmungen, schwerer Hagel können ganze Ernten in kürzester Zeit vernichten. Aber nicht nur plötzliche, brachiale Wetterlagen setzen der Natur und dem Menschen zu. Auch anhaltende Dürren, oft mehrere Jahre hintereinander, bringen sie in schwere Not. Wie wirken sich solche Naturkatastrophen auf die Gesundheit betroffener Menschen aus? Um körperliche Verletzungen kümmern sich Ärzte aller Disziplinen. Doch was ist mit den unsichtbaren Verletzungen und der Angst um die Existenz?

Depressionen und Angststörungen

In Deutschland gibt es bisher kaum Studien zu diesem Thema. In den USA beschäftigen sich Forscher der American Psychological Association seit vielen Jahren mit den Folgen von Hurrikans oder Überschwemmungen auf die Psyche. Betroffene nach schweren Orkanen oder Überschwemmungen können unter anderem Depressionen, Angsterkrankungen und längerfristig eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Sie sind emotional aufgewühlt, schreckhaft und reizbar.

Oft schlafen sie schlecht und müssen immer wieder an das Ereignis denken.

Konkrete Hilfen

Ein großer Anteil der Opfer von Naturkatastrophen werden aus eigener Kraft mit dem Erlebten fertig. Aber es ist wichtig, erste Signale zu erkennen, falls sich die seelische Verfassung verschlechtert. Diese Anzeichen müssen ernst genommen werden. Frühzeitig professionelle Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen, ist hierbei wichtig. Ein erster Schritt kann ein Gespräch mit dem Hausarzt sein. In einer akuten Überlastungssituation, aber auch bei betrieblichen oder familiären Konflikten, die eskaliert sind, steht unseren Versicherten auch eine Krisenhotline zur Verfügung. Hier beraten ausgebildete, erfahrene Psychologen unterstützend und vertraulich. Sie zeigen Perspektiven auf und empfehlen individuelle, professionelle Hilfsangebote vor Ort. Menschen, die bei der Krisenhotline anrufen, können, sofern sie es wünschen, auch in für sie geeignete Angebote der SVLFG weitervermittelt werden.

LSV-INFO

Die Krisenhotline ist an sieben Tagen rund um die Uhr erreichbar unter der Telefonnummer 0561 785-10101.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite: www.svlfg.de/krisenhotline

Foto: elmar gubisch/shutterstock.com

Aus dem Unfallgeschehen

1 In einem Milchviehbetrieb sollten Bäume gefällt werden. Da sich im Fällbereich eine Telefonleitung befand, wurde die Fällung seilwindenunterstützt durchgeführt. Hierzu wurde das Seil an einen 30 cm starken Laubbaum um 90 Grad umgelenkt. Beim Fällschnitt bewegte sich der Baum und der Unternehmer gab dem an der Seilwinde stehenden Altenteiler die Anweisung anzuziehen. Da die Bruchleiste des zu fällenden Baumes noch zu stark war, wurde der umzulenkende Laubbaum durch den Zug entwurzelt, stürzte auf den Altenteiler und verletzte diesen tödlich.

Unfallursache:

Der Altenteiler befand sich im Seilinnenwinkel zum umzulenkenden Baum und somit im Gefahrenbereich. Hätte er auf der anderen Seite gestanden, so wäre er höchstwahrscheinlich nicht vom Baum getroffen worden. Weiterhin hätte ein ausreichend großer Sicherheitsabstand zum umzulenkenden Baum eingehalten werden müssen.

2 An einem Volldrehpflug sollte eine undichte Stelle an der Hydraulikleitung des Schwenkzylinders repariert werden. Hierzu baute der Unternehmer den Zylinder aus und führte die Reparatur in der Werkstatt durch. Danach wollte er das Ergebnis der Reparatur überprüfen, schloss den noch nicht eingebauten Zylinder an die Hydraulik des Traktors an und legte den Zylinder auf dem Pflug ab. Er wies seine helfende Ehefrau an, das Steuergerät am Traktor zu bedienen, um zu überprüfen, ob der Zylinder zusammenfährt. Dabei rutschte der Zylinder vom Pflug ab. Beim Versuch des Unternehmers, ihn aufzufangen, griff er an die Kolbenstange. Der zusammenfahrende Zylinder zerquetschte ihm dabei vier seiner Finger.

Unfallursache:

Die Ablage des Zylinders auf einer unsicheren Unterlage führte zum Abrutschen. Der Griff nach fallenden Teilen passiert meist instinktiv, ohne die Folgen zu bedenken.

3 Zwei Angestellte eines Forstbetriebes wollten einen Rungenwagen mit Fixlängen (circa sechs Meter) beladen. Hierzu nutzen sie einen Schlepper mit Frontlader und angebrachter Gabel. Als der Traktorfahrer mit einem Stamm an den Wagen fuhr, war sein Kollege noch mit dem Verstellen der Rungen beschäftigt. Um diesem zu helfen, verließ der Fahrer den Traktor mit angehobener Last. Beide waren mit der Verstellung der Runge beschäftigt, als der Stamm von der Gabel fiel und einen der beiden tödlich verletzte.

Unfallursache:

Der Traktor mit Frontlader und Gabel war als Arbeitsmittel ungeeignet. Stattdessen hätte ein Kran mit Holzgreifer verwendet werden müssen. Außerdem hätte auf keinen Fall unter der angehobenen Last im Gefahrenbereich gearbeitet werden dürfen.

4 Um Äpfel zu ernten, stellte sich die Ehefrau in die Frontladerschaufel, die von ihrem Ehemann im Traktor angehoben wurde. Beim Pflücken stürzte sie durch einen Fehltritt aus circa 2,5 Metern zu Boden und erlitt diverse Brüche an der Wirbelsäule und an den Beinen.

Unfallursache:

Die Frontladerschaufel ist zum Anheben von Personen und zum sicheren Arbeiten in der Höhe gänzlich ungeeignet und die Benutzung für solche Zwecke grob fahrlässig. Hätte man einen geeigneten Arbeitskorb am Frontlader genutzt, wäre es nicht zu diesem Unfall gekommen.

Wenn der Akku leer ist

AKKUS UNTERWEGS LADEN

Transportable Ladegeräte schaffen Abhilfe und erleichtern die Arbeit. Für den Transport, aber auch für das Laden am Einsatzort, müssen Arbeitgeber eine Gefährdungsbeurteilung durchführen. Dafür können die nachfolgenden Fragestellungen hilfreich sein.

Aufladen am Einsatzort:

- Ist eine Garage oder eine andere Räumlichkeit vorhanden, die zum Aufstellen des Gerätes genutzt werden kann?
- Besteht der Aufstellort aus nicht brennbarem Material wie Stein oder Metall?
- Sind brennbare Materialien mindestens fünf Meter entfernt?
- Gibt es eine Steckdose, die direkt an die Stromversorgung angeschlossen ist?
- Kann eine mobile Ladestation (zum Beispiel Solarpanel) sicher aufgestellt werden, sofern kein Strom vor Ort ist?

Transport von Akkus und Ladegeräten:

- Sind für den Transport der Akkus und Ladegeräte stabile Kisten vorhanden, in denen die Akkus und das Ladegerät gegen Stöße geschützt sind?
- Können die Transportbehälter so im Auto verstaut werden, dass sie gegen Verrutschen gesichert sind?
- Ist für den Transport heruntergefallener oder defekter Akkus eine speziell gekennzeichnete Metallbox vorhanden?

Betriebsanweisung (BA) aushändigen

Die Gefährdungsbeurteilung ist die Grundlage für die BA zum Umgang mit Akkus und Ladegeräten, zum sicheren Aufladen und zum Betrieb auf den Einsatzstellen. Stellen Sie den Beschäftigten die BA als kurzgefasste Information bei der Unterweisung zur Verfügung.

Wichtig: Beachten Sie beim Laden der Akkus auf der Einsatzstelle die Bedienungsanleitung des Gerätes. Darin macht der Hersteller Angaben, wie Ladegeräte und Akkus verwendet werden dürfen sowie zu einer möglichen Brandgefahr.

Fotos: Bosch, Wacker-Neuson, Sabo

Beispiele für mobile Lade-/Transportboxen

LSV-INFO

Unter www.svlfg.de/akkutechnik bieten wir Mustergefährdungsbeurteilungen an, die an die Bedingungen im Betrieb angepasst werden müssen sowie Betriebsanweisungen für Lithium-Ionen-Akkus. Ansprechpartner für eine Beratung unter www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention

Gutes Licht und freie Hände

Arbeitstage in der Grünen Branche gehen oft „von Dunkel bis Dunkel“. Dann sind Stirnlampen praktisch und machen die Arbeit sicherer.

Für Thomas Böhl, Leiter der Seilkletterschule Oerrel und Försster bei den Niedersächsischen Landesforsten, sind Stirnlampen nicht mehr wegzudenken. „Früher arbeitete ich oft mit der Taschenlampe zwischen den Zähnen. Das Licht war nie genau dort, wo ich es gebraucht hätte“, erinnert er sich. Heute besitzt er zehn verschiedene Stirnlampen – von leicht und klein bis robust; vom Einsteigermodell bis zur Profileuchte.

Der Zweck bestimmt die Lampe

Bei Seilkletterarbeiten nutzt Böhl die Stirnlampe vor allem während der Rüstzeiten, wenn es noch oder schon wieder dunkel ist. Braucht er sie beim Klettern, dürfen sich keine Äste in der Lampe verfangen. „Dafür bieten die Hersteller praktische Clip-Systeme für Helme an. Die Lampe sitzt bombenfest und steht nicht vor“, sagt Böhl. „Arbeiten wir zu mehreren, nehme ich eine Lampe, die andere nicht blendet.“ Für die Jagd benutzt Böhl Stirnlampen mit rotem Licht. „Damit bewege ich mich unbemerkt. Beim Ausweiden kann ich sicher mit den scharfen Messern arbeiten“, sagt er. Zum Radfahren, bei der abendlichen Gassi-Runde oder bei Reparaturarbeiten an seinem Transporter hat Böhl eine leichte Stirnbandlampe. Für Servicearbeiten in explosionsgefährdeten Bereichen nutzt er ein Profimodell mit Ex-Schutz-Ausrüstung. Was Böhl stört, sind die vielen Zusatzmodi, die inzwischen in fast allen Lampen einprogrammiert sind. „Für manche Lampen braucht man ein Handbuch, dabei will ich doch nur Licht.“

Arbeiten von Dämmerung bis Dämmerung

Für fast jeden Einsatzzweck gibt es mittlerweile die passende Stirnlampe.

Beim Aus- und Einpacken, beim Auf- und Abbau von Baustellen oder wenn bei der Ernte ein Maschinendefekt auftritt, sind sie praktisch und machen die Arbeit sicherer. Einige Lampen griffbereit verteilt in Gebäuden und Fahrzeugen helfen, wenn die Beleuchtung ausfällt. Die Auswahl an Stirnlampen ist groß und die Preise gehen stark auseinander. Überlegen Sie deshalb gut, wofür Sie die Lampe einsetzen möchten.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- **Lichtstärke, -farbe und -streuung:** Prüfen Sie, welche Lichtstärke Sie benötigen und mit welcher Lichtfarbe Sie dem Zweck angepasst augenschonend und sicher arbeiten können. Fragen Sie sich, ob Sie mit Ihrer Lampe in die Ferne schauen oder im Nahbereich arbeiten möchten, oder ob sie beides können muss. Reaktive Lampen blenden bei Bedarf automatisch ab.
- **Befestigung:** Es gibt Stirnband-Systeme und Clip-Systeme.
- **Gewicht und Größe:** Robuste, große Lampen sind meist etwas schwerer.
- **Bedienbarkeit:** Achten Sie auf eine einfache Bedienung. Die Lampe darf sich nicht versehentlich bei leichtem Druck einschalten. Die Bedienung sollte auch mit Handschuhen funktionieren. Viele Funktionen machen die Handhabung komplizierter.
- **Besondere Ansprüche:** Es gibt Lampen mit Ex-Schutz, mit Staubschutz und wasserdichte Lampen.
- **Stromversorgung:** Akku-Geräte lassen sich einfach aufladen. Nachteil: Draußen fehlen oft Ladestationen.



Fotos: Thomas Böhl

Für jeden Zweck die passende Stirnlampe

Endlich wieder Traktor fahren

An seinem 17. Geburtstag bricht sich Linus Reinermann die Brustwirbelsäule. Die LBG und eine Exoskeletttherapie helfen ihm, wieder auf eigenen Beinen zu stehen.

Schon als Kind ist es der Herzenswunsch von Linus Reinermann, Traktor zu fahren. Bereits als Schüler hilft er in dem landwirtschaftlichen Betrieb seines Onkels mit. Mit 16 Jahren verwirklicht er seinen Traum: Er beginnt eine Ausbildung zur Fachkraft für Agrarservice. Linus spielt Fußball und Schlagzeug, seine Mitschüler haben ihn zum Schulsprecher gewählt. Alles ist perfekt. Dann kommt der Tag, an dem sich alles ändert.

Unfall auf dem Arbeitsweg

Es ist früh an diesem Morgen im Oktober 2018. Der Auszubildende fährt mit dem Roller zur Arbeit. Plötzlich kommt er von der Straße ab. Wie es passiert, daran erinnert sich Linus bis heute nicht. Ein Rettungswagen bringt ihn in ein Krankenhaus nach Osnabrück, im Anschluss an die Erstversorgung ein Hubschrauber nach Bochum. Die Diagnose: ein Bruch unterhalb des fünften Brustwirbels – vollständige Querschnittslähmung. Es ist sein 17. Geburtstag.

AUS DER UNFALLSTATISTIK: 192 UNFÄLLE MIT DEM ROLLER

Die LBG verzeichnete 2020 1.994 meldepflichtige Wegeunfälle; vier endeten tödlich. Bei insgesamt 64.060 meldepflichtigen Unfällen haben sie einen Anteil von 3,1 Prozent. Zu den Verkehrsmitteln, die 2020 am häufigsten in meldepflichtige Unfälle involviert waren, gehörten das Fahrrad mit 627 sowie der PKW bzw. Kombiwagen mit 613 Fällen. An dritter Stelle steht der Roller beziehungsweise das Motorrad mit 192 Unfällen.

„Wann kann ich wieder zurück auf den Traktor?“

Auf die Diagnose folgt der Schock. Alles, was um den Verletzten geschieht, fühlt sich an wie in einem Film. Es folgen Operationen, Behandlungen, Therapien, stationäre Aufenthalte. Linus ist verzweifelt. Er akzeptiert die Unfallfolgen und den Rollstuhl nicht, hat Angst um die Zukunft. Eine psychologische Begleitung lehnt er ab. Seine Sorge: „Wann kann ich wieder zurück auf den Traktor?“

Die Familie gibt ihm Kraft

Kraft geben ihm seine Eltern, seine beiden Brüder – und Matthias Faske, Reha-Manager und Berufshelfer der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft (LBG). Dass die Eltern Physiotherapeuten sind, hilft der Familie in der Situation. Da sich Linus' Zimmer in der ersten Etage befindet, fördert die LBG einen ebenerdigen Anbau. „Wir haben ihm alle Möglichkeiten angeboten, die wir einem Querschnittsgelähmten bieten können“, erinnert sich Matthias Faske. Auch Arbeitgeber Gerd Dettmer steht dem damals 17-Jährigen bei: Er besucht ihn während der Erstbehandlung im Klinikum – und sichert ihm jede Unterstützung zu.

Kampf um die Ausbildung

Linus kämpft um seine Ausbildung, holt nach, was er in den monatelangen Fehlzeiten verpasst hat. Die LBG sorgt dafür, dass das Auto rollstuhlgerecht umgebaut wird. Im Betrieb und in der Berufsschule erledigt Linus so viel wie möglich ohne Hilfe. Bei der Arbeit übernimmt er Büroä-

Maren Hilbert, Mitglied des Vorstandes der SVLFG

„Wer nach einem Unfall in den Betrieb zurückkehrt, braucht die Unterstützung der LBG – und die des Arbeitgebers und seiner Kollegen.“



tigkeiten und erhält einen Stehrollstuhl.

Exoskeletttherapie als Option

Linus arbeitet daran, seinen Zustand weiter zu verbessern. Bei Recherchen stößt er auf die Exoskeletttherapie. Das Exoskelett ist eine Orthese, die mit Motoren betrieben wird. Ihr Ziel ist, die Körperfunktionen zu erhalten, den Kreislauf zu verbessern und die Muskelspannungen zu reduzieren. Mit ihrer Hilfe und Krücken kann Linus stehen. Sichert ihn ein Therapeut von hinten ab, sind wenige Schritte möglich. Linus hofft, dass er sich physisch und psychisch für das Exoskelett eignet. Er schlägt Matthias Faske vor, die Therapie auszuprobieren. Nachdem die LBG zugestimmt hat, beginnt die Erprobungsphase in der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Duisburg.

Lebensmut kehrt zurück

Was Linus fehlt, ist das Traktorfahren. Arbeitgeber Gerd Dettmer sucht mit dem Auszubildenden einen Weg, um den Traktor rollstuhlgerecht umzubauen. Sie finden heraus, dass es bereits ein Unikat gibt, das als Vorbild dienen kann. Linus würde nicht allein, sondern nur in der Kolonne fahren können. „Diese Aussicht hat mir den Lebensmut zurückgegeben – das Gefühl, unabhängig zu sein“, erinnert sich Linus. Die Finanzierung



des Umbaus übernehmen die LBG und der Betrieb. Am 2. Oktober 2020 fährt Linus zum ersten Mal wieder mit dem Traktor.

Unsicherheit um Zukunft bleibt

Jetzt geht Linus alles nicht mehr schnell genug. Ein Rollstuhltraining, das ihm Matthias Faske anbietet, lehnt Linus ab: „Ich nehme mit dem Rollstuhl locker zwei, drei Stufen. Was hätte ich da machen sollen? Denen was beibringen?“ Die Unsicherheit um die berufliche Zukunft bleibt: Der Auszubildende

bekommt lebenslang zwei- bis dreimal wöchentlich Physiotherapie und darf nicht den ganzen Tag im Rollstuhl sitzen.

Für Exoskeletttherapie geeignet

In der Erprobungsphase zeigt Linus, dass er sich physisch und psychisch für die Exoskeletttherapie eignet. Die LBG sagt zu, die Kosten für die dauerhafte Therapie zu übernehmen. Von November 2020 an wendet Linus das Exoskelett drei Mal die Woche in der Physiotherapie an. Nachdem sein Vater eine Zertifizierung absolviert hat, begleitet er seinen Sohn therapeutisch zu Hause.



Berufshelfer Matthias Faske begleitet Linus durch die schwere Zeit und geht mit der Familie alle Möglichkeiten durch, welche die LBG ihm bieten kann.

Ein Schritt nach dem anderen

Der heute 20-Jährige macht weiter einen Schritt nach dem anderen. Statt Fußball spielt er Rollstuhl-Basketball. Seit Juli 2021 absolviert Linus im Anschluss an seine erfolgreiche Ausbildung eine schulische Weiterbildung zum Agrarbetriebswirt. In den Ferien arbeitet er aber weiter auf dem Ausbildungsbetrieb – und fährt mit dem Traktor über die Felder. ■

LSV-INFO

Welche Leistungen die LBG bei einem Arbeits- oder Wegeunfall bietet, lesen Sie auf: www.svlfg.de/leistungen-der-unfallversicherung

Gelungene Betriebsübergabe

Vertrauen ist besser

Hans und Christine Werther haben ihren Kindern früh die Verantwortung für den Familienbetrieb übergeben. Eine Entscheidung, die sie nicht bereuen.

Die Übergabe des Familienbetriebes an ihre Kinder Anna-Sophia und Hans-Georg sollte gut organisiert sein und eher geräuschlos von statten gehen. Das war die Idee von Hans und Christine Werther im Jahr 2014. „Meine Eltern informierten die Mitarbeiter frühzeitig, dass sie den Betrieb an uns übergeben

Trotz aller Dringlichkeit ordnete die Familie zunächst alles Notwendige für die Übergabe im Hintergrund. Dann informierten sie die Mitarbeitenden über den Wechsel in der Unternehmensführung. „Wir wollten Unruhe vermeiden, gingen aber offen mit der Situation um. Ich nahm mir Zeit für Einzelgespräche, in denen viel Raum war für Fragen und Wünsche. Ich hörte mir Sorgen und Ängste an und vermittelte, dass ich sie ernst nahm.“ Das Vorgehen hat sich bewährt.

Viele Gespräche mit guten Ergebnissen

„Die Einzelgespräche wiederholen wir seitdem jährlich. Die Beschäftigten haben zwei Wochen Zeit, sich darauf vorzubereiten. Wer früher Gesprächsbedarf hat, erreicht mich morgens vor Dienst-

Das offene Miteinander wird von den Mitarbeitenden geschätzt: „Fast alle Beschäftigten meines Vaters sind noch im Betrieb, inzwischen sind zehn neue dazu gekommen“, freut sie sich.

Neuer Führungsstil

An die Art, wie ihre junge Chefin das Unternehmen seit 2015 leitet, gewöhnten sich die Beschäftigten rasch. Es ist ein freundschaftliches Miteinander mit flachen Hierarchien. „Ich delegiere viel, lasse den Mitarbeitenden mehr Gestaltungsspielraum als mein Vater. Sie bekommen die Kundenaufträge gemäß ihrer Kompetenzen zugeteilt – wie sie die Aufgaben im Detail lösen, überlasse ich ihnen“, erklärt Werther. Das ist ein wesentlich anderes Vorgehen, als die Beschäftigten es kannten. Schnell lernten sie aber, mit der Eigenverantwortung und dem Vertrauensvorschuss umzugehen. „Es ist schön zu sehen, dass die Mitarbeitenden daran wachsen. Sie trauen sich jetzt viel mehr zu und werden eigeninitiativ. Inzwischen akquirieren sie sogar selbst neue Aufträge, weil sie vor Ort sehen, was der Kunde noch brauchen könnte“, beschreibt Werther die Veränderung.

Der Mensch an erster Stelle

„Meine Eltern haben meinen Bruder und mich durch und durch christlich-humanistisch erzogen. Der Wert des Menschen steht für uns an erster Stelle. So wurde und wird auch unser Betrieb geführt“, sagt Anna-Sophia Werther. Der Umgang untereinander ist wertschätzend und offen. Hier duldet sie keine Ausreißer und das wissen die Mitarbeitenden. „Wir beschäftigen Frauen und Männer unter-

möchten. So konnten die Beschäftigten beruhigt in die Zukunft blicken“, erklärt die heutige Geschäftsführerin der Werther GmbH, Anna-Sophia Werther. Der Garten- und Landschaftsbaubetrieb mit Baumschule hat seinen Sitz in Schmirma/Sachsen-Anhalt. Anfang 2015 fiel der Plan jedoch in sich zusammen. Krankheitsbedingt musste sich Hans Werther umgehend aus dem Betrieb zurückziehen. „Ich war 24, kam frisch von der Uni und war dezent gesagt überfordert. Aber wir alle wollten, dass es weiter geht“, sagt Anna-Sophia Werther ehrlich.

beginnt im Aufenthaltsraum“, sagt Werther. „Dort trinken wir zusammen Kaffee, bevor es losgeht.“ In der lockeren Atmosphäre werden private und dienstliche Gespräche geführt. „Da kommen interessante Anregungen für Verbesserungen, für gesünderes Arbeiten und für optimalere betriebliche Abläufe. Zum Beispiel konnte nach so einem Hinweis die Wartung der Maschinen effizienter gestaltet und die Ordnung in der Fahrzeughalle verbessert werden. Ich staune immer, wie viele gute Gedanken sich die Mitarbeiter machen“, sagt Werther.



„Die Werther GmbH, das sind wir alle.“

schiedlicher Herkunft, mit und ohne Handicap, mit verschiedenen Interessen und Neigungen. Jeder darf so sein, wie er ist. Es zählt das Ergebnis der Arbeit und dass die Teams zusammenhalten“, sagt sie bestimmt. Gerade auf diese große Teamkompetenz ist Werther auch besonders stolz: „Die Werther GmbH, das sind wir alle.“ Wenn es drauf ankommt, setzt die Chefin aber ihre Vorstellungen durch. Das respektieren die Mitarbeitenden auch.

Jährlicher Tag der Arbeitssicherheit

Einmal im Jahr geht es nur um die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten. „Wir führen praktische Vorführungen durch – zum Beispiel im Umgang mit der Motorsäge. Wir holen uns Referenten zu Gesundheitsthemen und ich lasse mir aktuelle Unfallhergänge von der SVLFG mitteilen, die wir im Team dann be-

sprechen. Gemeinsam überlegen wir, wie man den Unfall hätte verhindern können.“ Das Engagement für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zahlt sich aus. Seit der Firmenübernahme hat sich noch kein Arbeitsunfall mit bleibenden Folgen ereignet.

Eltern tragen Veränderungen mit

„In unserer Familie wird viel geredet. Wir sind sehr eng verbunden. Meine Mutter arbeitet noch im Betrieb mit, mein Vater schaut fast täglich vorbei und steht uns mit seinem Rat zur Verfügung“, beschreibt die Unternehmerin das Verhältnis zu den Eltern. „Anfangs war er, soweit es die Gesundheit zugelassen hatte, noch mehr im Betrieb präsent. Als er aber erkannt hat, dass es läuft, hat er sich bewusst zurückgezogen und die Verantwortung vollständig abgegeben. Über den neuen Stil im Unterneh-

men wundert er sich wohl mitunter. Manchmal fragt er nach, warum ich eine Entscheidung getroffen habe, die er anders gefällt hätte. Aber wenn ich es begründen kann, dann ist es für ihn auch in Ordnung.“ Anna-Sophia und Hans-Georg Werther sind ihren Eltern dankbar, dass sie ihnen ein florierendes, solides Unternehmen übergeben haben. Das spornt an. „Ich liebe meinen Beruf“, sagt Anna-Sophia Werther. Die Begeisterung für ihre Arbeit und der Stolz auf ihr Team schwingen in der Stimme mit. Der wichtigste Tipp der Eltern an andere Unternehmer, die vor der Übergabe stehen, ist, wirklich loszulassen. „Es bringt nichts als Kummer und Ärger, wenn man nur auf dem Papier übergibt. Die jungen Leute arbeiten anders, aber deswegen nicht schlechter“, sagen Hans und Christine Werther aus Erfahrung. ■

Von links: Hans, Christine, Anna-Sophia und Hans-Georg Werther

Hitzeaktionsplan

SVLFG unterstützt Leuchtturmprojekt

Auch kommunale Arbeitgeber sind in der Pflicht. Schützen Sie Ihre Outdoor-Beschäftigten vor zu viel Hitze und UV-Strahlung. Die Stadt Worms macht es vor.

Die Verantwortlichen der Stadt Worms stellen sich dem Klimawandel. Sie entwickeln Strategien zum Schutz der Bevölkerung und der Beschäftigten vor Hitze und UV-Belastung. „Wir unterstützen sie dabei. Im Rahmen der Mitarbeit am Aktionsplan 'Hitze Sicher/Worms' haben wir die Gesundheit der Beschäftigten des Baubetriebshofes, auf dem Friedhof und in der Park- und Gartenpflege im Auge“, erklärt die SVLFG-Präventionsmitarbeiterin Denise Wilke, „Wir beraten die Verantwortlichen und unterstützen bei Schulungen und Veranstaltungen.“

„Hunderte unserer Beschäftigten sind während ihrer Arbeitszeit der Witterung ausgesetzt. Wir tun alles dafür, um ihnen ein gesundes, möglichst angenehmes Arbeiten zu ermöglichen“, erklärt Bürgermeister Hans-Joachim Kosubek. „Bis

2022 werden wir Maßnahmen erarbeiten, mit denen wir die Menschen noch wirkungsvoller schützen können. Unsere Projektergebnisse und -erfahrungen teilen wir gerne mit anderen Kommunen.“ Wir raten: Nutzen Sie dieses Angebot und vernetzen Sie sich darüber hinaus auch mit anderen Kommunen.

Schon jetzt aktiv für Hitzeschutz

Abteilungsleiterin Olivera Hausmann zählt Beispiele auf: „Den Beschäftigten stehen Wasserspender und Spender mit Sonnenschutzcreme (LSF 50) zur Verfügung. Arbeitseinsätze steuern wir so, dass über die heiße Mittagszeit möglichst im Schatten gearbeitet wird. Bei Temperaturen über 30 Grad ziehen wir den Arbeitsbeginn vor. Wir sensibilisieren die Beschäftigten bei Vor-Ort-Schulungen oder Unterweisungen.

Ralf Nix, Mitglied der Vertreterversammlung der SVLFG

„Zur Vermeidung von Hautkrebs- und Hitzeerkrankungen müssen Beschäftigte wissen, wie sie sich schützen können. Die SVLFG Infobox „Hitze- und Sonnenschutz“ erleichtert die Unterweisung.“



Arbeitsmediziner und Fachkräfte für Arbeitssicherheit (SiFa) unterstützen uns dabei. Künftig planen wir den Einsatz mobiler Schattenspender. Außerdem laufen Praxistests für Kühlfunktionskleidung. Die Anschaffung machen wir von der Akzeptanz der Beschäftigten abhängig.“



Foto: ebwo AöR Worms

SVLFG-Infobox zum „Hitze- und Sonnenschutz“

Unseren versicherten Arbeitgeberbetrieben sowie deren Fachkräften für Arbeitssicherheit stellen wir die Infobox „Hitze- und Sonnenschutz“ kostenlos zur Verfügung. Enthalten sind zum Beispiel Unterweisungshilfen, Handlungshilfen zur Gefährdungsbeurteilung, Plakate, Flyer, unsere Sonnenschutz-Broschüre und UV-Check-Karten.

LSV-INFO

Weitere Infos unter:
www.svlfg.de/sonnenschutz
Die Box kann unter www.svlfg.de/infobox-hitze-sonnenschutz angefordert werden.
Weitere Auskünfte unter:
Telefon 0561 785-10010; E-Mail bfg-koordinierungsstelle@svlfg.de



Kinder und Jugendliche stärken

Vorsorgeuntersuchungen nutzen

Mangelnde soziale Kontakte und große Einschränkungen prägen das Leben von Kindern und Jugendlichen. Viele leiden stark darunter.

Kinder- und Jugendärzte stellen bei einem wachsenden Anteil ihrer jungen Patienten Entwicklungsverzögerungen, motorische Defizite, Schlafstörungen, Depressionen und andere gesundheitsgefährdende Veränderungen fest.

Braucht mein Kind Hilfe?

Damit sich solche Auffälligkeiten nicht manifestieren, ist es wichtig, sie zu erkennen und ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken. Möglich ist dies aber nur, wenn Eltern den Entwicklungs- und Gesundheitszustand im Vergleich zu Gleichaltrigen objektiv einschätzen können. Eine wertvolle Hilfe bieten ihnen dabei die kostenlosen U-Untersuchungen im Rahmen eines speziellen Untersuchungsprogramms. Die Untersuchungen sind auf die kindlichen Entwicklungsphasen abgestimmt. Zehn Untersuchungen sind bis zum sechsten Lebensjahr vorgesehen.

Ist mein Kind schulreif?

Vor allem die U-9-Untersuchung im Alter zwischen fünf und sechs Jahren ist für Eltern eine wichtige Entscheidungshilfe. Sie gibt unter anderem Auskunft darüber, ob ihr Kind weit genug entwickelt ist, um als ABC-Schütze in der Schule zu bestehen, oder ob eine schulvorbereitende Einrichtung ihm den Einstieg ins Schüldasein erleichtern würde. Nach der üblichen körperlichen Untersuchung geht der Arzt bei der „U9“ mit dem Kind einige motorische und sprachliche Übungen durch, erfragt das Erleben seines Alltags und überprüft Hör- und Sehvermögen. Er bespricht mit den Eltern die gesunde Ernäh-

rung und gibt ihnen Tipps für passende und ausreichende Bewegung des Kindes sowie zur Förderung der Sprachentwicklung. Ein weiterer Punkt ist der Medienkonsum des Kindes, der weitreichenden Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit des Kindes hat. Im Rahmen des Termins können auch wichtige Schutzimpfungen aufgefrischt oder nachgeholt werden.

Gesund durch die Pubertät

Besonders während der Pubertät erleben Kinder große Veränderungen ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung. Bei der Jugenduntersuchung J 1 im 13./14. Lebensjahr wird das Augenmerk besonders auf die Früherkennung von psychischen und psychosozialen Risikofaktoren sowie

gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen gelegt. Erneut wird überprüft, ob der Impfschutz komplett ist. Die LKK trägt darüber hinaus auch die Kosten für die J 2-Untersuchung, bei der die Jugendlichen 16 bis 17 Jahre alt sind.

NEUE VORSORGE FÜR ERWACHSENE

Der „Gesundheitscheck-Up 35“ umfasst jetzt einmalig einen Test auf Hepatitis B und C. Der Test kann einzeln nachgeholt werden, wenn der letzte Check-Up 35 weniger als 3 Jahre zurückliegt. Mehr Infos dazu unter: www.svlfg.de/vorsorge



Fitness für das Gehirn

Das Gehirn lässt sich trainieren. Wie, das erläutert Gesundheitsreferentin Martina Peris-Funk.



Martina Peris-Funk ist Referentin für „Gehirntraining“ bei unseren Trainings- und Erholungswochen für pflegende Angehörige in Bad Wurzach. Neuerdings ist sie mit diesem Thema auch in unseren Online-Seminaren für Pflegende mit dabei. Wir wollten mehr über dieses Training wissen.

Was ist Gehirntraining und was bewirkt es?

Gehirntraining ist „dem Vergessen entgegenarbeiten“. Geistige Leistungsfähigkeit bleibt nicht uneingeschränkt erhalten, dafür sollte man sich täglich Zeit nehmen. Die Basis für eine gute geistige Leistungsfähigkeit ist die Funktion der Nervenzellen und deren Verbindungen im Gehirn. Alter, Krankheit, Unter-, Überforderung und Stoffwechselerkrankungen beeinflussen die geistige Leistungsfähigkeit. Mentales Aktivierungstraining (MAT) steigert diese, trainiert die Grundfunktionen der Hirnleistung, erhält und steigert die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Der Vergesslichkeit wird Einhalt geboten.

Kann das Training Demenz verhindern?

Die Leistungsfähigkeit kann gebessert werden und es kann vorbeugen. Regelmäßiges Training beeinflusst einen möglichen Krankheitsverlauf positiv. Man kann über ein „Demenz Screening“ (zum Beispiel der MMST Test) Aufgaben und Übungen des

MAT auf den derzeitigen kognitiven Zustand abstimmen. MAT trainiert die flüssige Intelligenz, die Fähigkeit zum Schlussfolgern und Problemlösen. Bei schweren dementiellen Verläufen bestehen hier nur noch sehr eingeschränkte bis keine Fähigkeiten mehr. Probleme können auch bei gewohnten Alltagshandlungen auftreten, wie die Reihenfolge beim Anziehen verwechseln. Unser Gehirn muss wie alle Muskeln täglich trainiert werden. Lebenslanges Lernen und der Wille der Demenz vorzubeugen sind notwendig. Das Training soll Freude bereiten.

Wie sind Sie dazu gekommen?

Vor 20 Jahren bin ich auf MAT aufmerksam geworden und habe mich ausbilden lassen. Das Thema interessiert mich beruflich und persönlich immer noch sehr. Das umfangreiche Wissen zu Gedächtnis und Demenz hilft mir auch bei meiner Tätigkeit als freiberufliche Pflegegutachterin. Ich arbeite im Auftrag der Pflegekassen.

Wie halten Sie sich fit?

Die Balance zwischen geistiger Arbeit, Bewegung, Ernährung und Erholung muss stimmen. Wenn ein Baustein längerfristig fehlt, merke ich dies an einer geistigen Ermüdung. Mein Beruf fordert mich sehr. Ich achte auf mich und gönne mir auch zwischendurch regelmäßige Pausen und Erholung. ■

Tipps für das Training im Alltag:

- Wenn Sie glücklich sind, lachen Sie so oft wie möglich. Unser emotionaler Zustand beeinflusst unsere Gedächtnisleistung enorm.
- Bleiben Sie fit mit Bewegung – auch kleine Spaziergänge helfen.
- Gute Ernährung – zum Beispiel Salat mit Leinöl zubereiten sowie ausreichend Trinken.
- Bleiben Sie interessiert und beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Sie mögen und die Ihnen gut tun.
- Soziale Kontakte, Besuche von Veranstaltungen oder Hobbies beeinflussen unsere geistige Leistungsfähigkeit und unser psychisches Wohlbefinden positiv.
- Interessante Infos und viele Übungen finden Sie auf meiner Internetseite: www.perisfunk-coaching.de

Meine Lieblingsübung:

Stellen Sie sich ein Wort vor, zum Beispiel „Morgen“. Buchstabieren Sie es vorwärts und rückwärts. Erweitern Sie das Wort auf Morgen- und versuchen Sie es erneut. Nun noch eine Steigerung: Finden Sie, nur das Wort im Gedächtnis haltend, neue Wörter aus den elf Buchstaben von Morgen-.

Mein Motto:

(ein Spruch von Benjamin Britten)
**LERNEN IST WIE RUDE RINGEN GEGEN-
DEN STROM SO BALD MAN AUF-
HOERT TREIBT MAN ZURÜCK**

Gesundheitsangebote mit freien Plätzen

Das nächste Online-Seminar für pflegende Angehörige findet am 30.11. / 01.12. / 07.12. / 08.12.2021 statt. Es wird, verteilt auf zwei Wochen, jeweils am Nachmittag durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Kinästhetik (schonende Unterstützung der Bewegung der Pflegebedürftigen), Stressbewältigung, Gedächtnistraining und mehr. Ein Pflegeberater der SVLFG ist dabei und informiert zu Leistungen der Pflegekasse. ■

LSV-INFO

Informationen zu den Seminaren erhalten Sie unter:
www.svlfg.de/gleichgewicht oder telefonisch unter 0561 785-10512 sowie per Mail an gruppenangebote@svlfg.de

Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema		
Flair Hotel Neeth 24211 Dammdorf	06.12. – 09.12.21	Heike Sprengel Tel. 0561 785-16437
Ringhotel Niedersachsen 37671 Hötter	01.11. – 04.11.21	Christine Leicht Tel. 0561 785-16381
Ringhotel Niedersachsen 37671 Hötter	11.01. – 14.01.22	Heike Sprengel Tel. 0561 785-16437
Betriebsaufgabe – auch ein Gesundheitsthema		
Hotel Schröder 27419 Groß Meckelsen	23.11. – 26.11.21	Christine Leicht Tel. 0561 785-16381
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	10.01. – 13.01.22	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	21.03. – 24.03.22	Gerd Gmeinwieser Tel. 0561 785-13071
Gesundheit kompakt		
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	18.10. – 21.10.21	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	06.12. – 09.12.21 17.01. – 20.01.22	Gerd Gmeinwieser Tel. 0561 785-13071
Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige		
Klinik Solequelle 59597 Bad Westernkotten	12.01. – 19.01.22 19.01. – 26.01.22	Maike Winkler Tel: 0561 785-15194
Reha-Klinik FRISIA 83646 Bad Tölz	26.01. – 02.02.22 02.03. – 09.03.22	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	20.02. – 27.02.22	Wolfgang Michel Tel. 0561 785-14502
Kaiser Trajan Klinik 93333 Bad Gögging	20.03. – 27.03.22 24.04. – 30.04.22	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
Stressmanagement		
Kneipp Hotel Heikenberg 37431 Bad Lauterberg	24.01. – 27.01.22	Christine Leicht Tel. 0561 785-16381
Gesundheitspark 72250 Freudenstadt	09.02. – 12.02.22	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	08.12. – 11.12.21	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	03.03. – 06.03.22	Gerd Gmeinwieser Tel. 0561 785-13071
Stark gegen Stress		
Staatsbad Bad Pyrmont 31812 Bad Pyrmont	06.02 – 18.02.22	Heike Sprengel Tel. 0561 785-16437
Klinik Kaiser Trajan 93333 Bad Gögging	31.10. – 13.11.21 23.01. – 05.02.22 13.02. – 26.02.22	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166



Dein Gehirn kannst du trainieren. Bastle, male, singe, lerne ein Instrument, spiele Theater, sei neugierig ...

Alles, was spannend, schön und aufregend ist, kannst du dir gut merken. Dein Gedächtnis wird dabei immer besser und du lernst, dich zu konzentrieren.



Gut gemerkt

Max und Linus haben ein Theaterstück für ihr Mäusekino auswendig gelernt. Sie spielen es Enya und den anderen Kindern vor. Das macht viel Spaß und trainiert das Gedächtnis.

Studentenfutter



Mische 80 Gramm Nüsse und Kerne (zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne) mit 50 Gramm Trockenfrüchten (zum Beispiel Rosinen, Cranberries, Stückchen von Mangostreifen, Feigen oder Datteln, Kokos-Chips) und fülle alles in ein sauberes Schraubglas.

Nüsse und Trockenfrüchte helfen nicht nur Studenten, sich besser zu konzentrieren, sondern auch dir!



Rätsel für schlaue Füchse

Was hilft dir beim Vokabellernen?

Kreuze die richtigen Antworten an:

- ☐ 1 aufschreiben, dabei bunte Stifte benutzen
- ☐ 2 Vokabeln laut lesen
- ☐ 3 Vokabeln singen
- ☐ 4 Bilder zu den Begriffen malen
- ☐ 5 eine verrückte Geschichte mit den neuen Wörtern ausdenken
- ☐ 6 Vokabeln abfragen lassen
- ☐ 7 Schokolade beim Lernen essen
- ☐ 8 laute Rockmusik nebenbei

Basteltipp: Mäusekino

Schneide ein Fenster aus dem Boden eines Kartons. Bemale dein „Kino“. Mache an den Seiten ein Loch und schiebe einen Stab wie eine Vorhangstange durch. Daran befestigst du rechts und links Stoffreste als Vorhang. Aus Karton oder Moosgummi bastelst du die Fingermäuse. Eine Vorlage findest du unter www.svlfg.de, Suchbegriff: **fingermäuse**



Foto: ktsdesign/Shutterstock.com

Schnell informiert

Die Postfachfunktion in Ihrem Versichertenportal – Meine SVLFG

Haben Sie in Ihrem Versichertenportal schon den digitalen Posteingang aktiviert? So erreicht Sie unsere Post auf schnellstem Wege. Zusätzlich werden Sie per E-Mail über neue Posteingänge informiert.

Ihre Vorteile

- 24 Stunden verfügbar – wann und wo Sie möchten. Egal ob zu Hause am PC oder unterwegs auf Ihrem Smartphone/Tablet
- Keine Anfahrt – keine Wartezeiten
- Ihre komplette Briefkorrespondenz auf einen Blick
- CO2-Einsparung durch digitalen Schriftverkehr

Besuchen Sie uns online

Unsere digitalen Angebote werden laufend aktualisiert. Erfahren Sie unter www.svlfg.de/svlfg-digital, welche Neuerungen es gibt.

Ihr Postfach bei der SVLFG

Posteingang

Postausgang

Mitteilung senden

Einstellungen

Einstellungen für das Postfach

Ich möchte Briefe der SVLFG erhalten

- ☒ ins Postfach
☐ per Brief

Benachrichtigung über neue Dokumente im Postfach

Sie werden von uns automatisch per E-Mail benachrichtigt, sobald Sie ein neues Dokument in Ihrem Postfach erhalten. Bitte halten Sie Ihre E-Mail-Adresse aktuell und überprüfen Sie gegebenenfalls auch Ihren Spam-Ordner.

Vielen Dank!

ÄNDERUNGEN SPEICHERN

Weniger Schmerzen, mehr Leistung

Ohne Anmeldung und kostenlos: Online den Rücken entspannen, lockern und mobilisieren.

Zielgerichtete Ausgleichsübungen entlasten das Muskel-Skelett-System während der Arbeit und halten es fit. Wir unterstützen Sie dabei einmal pro Woche mit unserem kostenlosen Online-Bewegungsangebot „Aktive Pause“. Unsere Trainerin übt 30 Minuten live über den Bildschirm mit Ihnen. Die Bewegungen sind einfach und in Berufskleidung auszuführen. Sie benötigen einen Internetzugang und ein Smartphone oder Tablet. So können Sie während der Pause auf der Baustelle genauso teilnehmen wie im Büro. Viel Spaß macht das Training im Team. Verabreden Sie sich einmal pro Woche zur gemeinsamen 30-Minuten-Bewegungspause. Diese Zeit ist für Ihre Rückengesundheit am Arbeitsplatz gut investiert.

LSV-INFO

Termine und Informationen zur „Aktiven Pause“ unter: www.svlfg.de/online-bewegungsangebot

Meinen Rücken halt ich **fit**

**Erst
dann starten !**



www.svlfg.de/anschnallen

