

LSV kompakt

MAGAZIN FÜR SICHERHEIT & GESUNDHEIT

www.svlfg.de

01 | 2019

A photograph of three men standing outdoors in front of a wooden fence. The man on the left, wearing glasses and a dark jacket, is holding a large white blueprint. The man in the middle, with a beard and a brown jacket, is looking at the camera. The man on the right, with a mustache and a green jacket, is also looking at the camera. A blue banner with white text is overlaid on the bottom right of the image.

*» Wir sind
kommitmenschen.«*





WAS UNS BELASTET, WAS UNS GUT TUT

Rund 230 Teilnehmer frischten beim Arbeits- und Gesundheitsschutztag ihr Wissen über Gefährdungen auf.

10

„MEIN LEBEN IST WIEDER LEICHT GEWORDEN“

Landwirtin Dorothee R. hat vom Online-Präventionstraining GET.ON profitiert.

14



AUSGESCHLAFEN IM ALTER

Junge und ältere Menschen haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse, weil diese durch das Alter geprägt werden. Etwa 50 Prozent der Älteren sind mit ihrem Schlaf unzufrieden.

18



HILFE FÜR ALLERGIKER – BERGLUFT HEILT

Atemwegserkrankungen und Allergien sind häufig Ursachen für Kinder-Rehabilitationsmaßnahmen.

21

Zum Titelbild:

Sie entwickeln gemeinsam Maßnahmen in der Landschafts- und Straßenbaufirma Benning in Münster und stimmen sich für ein einheitliches Vorgehen im Bereich Sicherheit und Gesundheit ab: v. l. Geschäftsführer Frank Benning, Betriebsrat Alexander Ritter und der betriebliche Gesundheitsberater Thomas Eckertz.

■■■■■ KURZ GESAGT

Liebe Leserinnen und Leser,

gehen Sie mit gutem Beispiel voran? Vor Ihren Kindern, in Ihrem Verein oder gegenüber Ihren Kollegen? Nur wer etwas vorlebt, kann erwarten, dass andere es einem gleichtun. Frank Benning, Geschäftsführer einer Straßen- und Landschaftsbaufirma in Münster, praktiziert genau dies in seinem Betrieb seit Jahren mit großem Erfolg. Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz sind zum Bestandteil des Arbeitsalltags im Unternehmen Benning geworden – akzeptiert und gelebt von der gesamten Belegschaft dank eines – im wahrsten Sinne des Wortes – sportlichen Plans, den der Unternehmer mit dem Betriebsrat und dem betrieblichen Gesundheitsberater umgesetzt hat. Darüber berichten wir auf den Seiten 4 und 5.



Walter Heidl, alternierender Vorstandsvorsitzender der SVLFG

Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner betonte in ihrem Grußwort anlässlich des traditionellen Begegnungsabends der SVLFG auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin, dass sie keinen Zweifel am Fortbestand des eigenständigen agrarsozialen Sicherungssystems hat, und fügte hinzu, dass daran auch die Abschaffung der Hofabgabeklausel nichts ändere. Für dieses klare Bekenntnis sind wir dankbar. Ebenso für die zugesicherte finanzielle Unterstützung durch das Ministerium mit über vier Milliarden Euro, die bei dessen Gesamtetat von rund sechs Milliarden Euro erheblich ist.

Im Gegenzug will sich die SVLFG als Motor für Prävention im ländlichen Raum weiterentwickeln. Um unsere bestehenden Angebote zu erweitern und neue Aufgaben zu übernehmen, erhoffen wir uns klare Aufträge seitens der Politik.

Im Forst bereiten uns Borkenkäfer und Eichenprozessionsspinner zunehmend Probleme. Letzterer stellt zudem für den Menschen eine Gesundheitsgefahr dar. Wie Sie sich schützen, erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7. Um die Gesundheit bei der Waldarbeit geht es auch in unserem Bericht über den Forstsicherheitstag in der Ortenau auf den Seiten 10 und 11.

Das Thema Pflege in den eigenen vier Wänden beschäftigt immer mehr Menschen, vor allem auf dem Land, wo häufiger als in den Städten Generationen zusammen unter einem Dach leben und sich gegenseitig unterstützen. Auf den Seiten 16 und 17 erzählt Maria Winter ihre Geschichte, wie sie die Pflege ihrer Schwiegermutter organisierte und welche Unterstützung sie dabei von der SVLFG erfuhr.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Herzlich Ihr

Chidl W.

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.

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf männlich-weibliche Doppelformulierungen verzichtet. Die ausschließliche Verwendung der männlichen Form ist geschlechtsunabhängig zu verstehen.

Druck: Körner Druck GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 10, 71069 Sindelfingen
Bei den Adressangaben werden die Bestimmungen des Datenschutzes beachtet.



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

■■■ GÜRTELROSE

Impfung ab 60 empfohlen

Die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) trägt die Kosten für die Impfung zur Verhütung von Gürtelrose (Herpes zoster), seinen Komplikationen und Spätfolgen entsprechend der Empfehlung der Ständigen Impfkommission bei Personen ab dem Alter von 60 Jahren und aufgrund des erhöhten Risikos ab dem Alter von 50 Jahren für Menschen mit:

- Angeborenem oder erworbenem Immundefekt
- HIV-Infektion
- Rheumatoider Arthritis
- Schmetterlingsflechte (Lupus erythematoses)
- Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen oder Asthma bronchiale
- Chronischer Niereninsuffizienz
- Diabetes mellitus

Die LKK übernimmt die Kosten für den Impfstoff, die Impfanamnese, die Information über Nutzen und Risiken der Impfung sowie den Eintrag im Impfpass.

ABSCHALTUNG ALTER RUFNUMMERN

Die SVLFG ist seit dem vergangenen Jahr unter der bundesweit einheitlichen Telefonnummer **0561 785-0** für Ihre Anliegen da. Die Durchwahl des für Sie zuständigen Mitarbeiters finden Sie rechts oben auf den Schreiben der SVLFG.

Die bisherigen regional unterschiedlichen Telefonnummern der SVLFG-Standorte werden im Sommer 2019 schrittweise abgeschaltet. Die Standorte Oldenburg und Karlsruhe sind schon jetzt ausschließlich unter der neuen Telefonnummer erreichbar.

■■■ PRÄVENTIONS-ANREIZE

ab 1. Mai

Ab dem 1. Mai 2019 können bei der SVLFG wieder Anträge zur Förderung beim Kauf von präventionswirksamen Produkten gestellt werden. Informationen darüber, welche Produkte gefördert und wie Anträge gestellt werden, finden Sie ab April unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Präventionsanreize.



■■■ FRIEDHÖFE

Stand sichere Grabmale

Nach der Frostperiode sind auf den Friedhöfen alljährlich die Grabmale auf ihre Standsicherheit zu überprüfen – so sieht es die Unfallverhütungsvorschrift VSG 4.7 vor. Die Ergebnisse sind zu dokumentieren. Unfälle durch umstürzende Grabmale werden so im Vorfeld vermieden. Die von der Deutschen Naturstein Akademie herausgegebene „Technische Anleitung zur Standsicherheit von Grab-

malanlagen“ hat sich hierzu in der Praxis bewährt. In ihrer aktuellen Fassung enthält sie auch eine Anleitung des Verbandes der Friedhofsverwalter, die im Detail den Prüfablauf mit Prüflast, die Beurteilung und die Dokumentation beschreibt. Detailinformationen finden Sie im Internet unter www.svlfg.de > Prävention > Fachinformationen A-Z > G > Grabmalprüfung.

■■■ NICHTINANSPRUCHNAHME VON LEISTUNGEN

Geld zurück mit Prämientarif

Mitglieder, die im Kalenderjahr länger als drei Monate versichert waren und keine Leistungen zu Lasten der LKK in Anspruch genommen haben, können eine Rückerstattung von einem Zwölftel der im Kalenderjahr gezahlten Beiträge erhalten.

Die Prämie kann ausgezahlt werden, wenn auch von den familienversicherten Angehörigen des Mitgliedes, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, im maßgebenden Kalenderjahr keine Leistungen in Anspruch genommen wurden. Die Inanspruchnahme von Leistungen zur Verhütung und Früherkennung von Krankheiten (Vorsorgeuntersuchungen) sowie Leistungen von mitversicherten Kindern unter 18 Jahren wirken sich nicht schädlich auf den Erhalt der Prämie aus.

Bitte beachten: Um für das Kalenderjahr 2019 grundsätzlich eine Prämienzahlung erhalten zu können, ist eine schriftliche Erklärung erforderlich. Diesen Vordruck gibt es im Internet unter www.svlfg.de > Service > Formulare > Leistungen > Krankenkasse. Einfach herunterladen, ausfüllen und an die SVLFG, Leistung Krankenkasse, 34105 Kassel senden. Weitere Hinweise erhalten Sie unter www.svlfg.de, Suchbegriff Prämienzahlung.

Der Plan ist sportlich – Sport ist der Plan

Die Straßen- und Landschaftsbaufirma Benning in Münster lebt ein Betriebliches Gesundheitsmanagement und damit auch die Präventionskampagne **komm**mit**mensch**.

Diplom-Ingenieur Frank Benning, der seit 26 Jahren die Firma leitet, sagt: „Wenn die Leute in Rente gehen, sollen sie Lebensqualität haben. Die Arbeit soll Freude machen, denn wenn die Leute mit Freude bei der Arbeit sind, ist die Produktivität größer. Eine der ersten konkreten Maßnahmen war Bewegung zu fördern und ein Crossover-Training einzuführen.“

Den Vorsorgegedanken pflegen

Um für die 90 Mitarbeiter das Thema Gesundheitsförderung im Betrieb überhaupt ins Bewusstsein zu rücken, hat die Firmenleitung als erstes eine Fragebogenaktion veranstaltet. So konnte sie sehen, wo die Interessen liegen. „Bewegung war als Thema ganz weit vorne. Deswegen haben wir es als erstes umgesetzt, mit einem externen Trainer“, sagt Firmenchef Frank Benning. „Es ist eine zweigleisige Angelegenheit. Zum einen verursachen Krankheiten Kosten,

während gesunde Beschäftigte gut für die Firma sind. Auf der anderen Seite sind wir ein Familienunternehmen und miteinander befreundet. Da will man, dass es allen gut geht. Ständig fragt man sich, ob man alles richtig macht für die Arbeit und wie man sich verbessern kann.“ Für Frank Benning ist eine der Grundvoraussetzungen sein gutes Verhältnis zum Betriebsrat. „Ich höre gerne zu. Da sind gute Leute im Betriebsrat und man braucht einfach Multiplikatoren für neue Ideen. Für vernünftige Ideen findet man aber immer Mitstreiter.“

Wenn Dinge sich positiv entwickeln

So sieht Frank Benning die **komm**mit**mensch**-Kampagne. Aber er weiß auch, dass die besten Maßnahmen nur greifen, wenn sie angenommen werden. Dafür hat er einen Mitarbeiter - Thomas Eckertz - freistellen und zum betrieblichen Gesundheitsberater ausbilden lassen. „Herr Eckertz kommt aus der Mitte der Beschäf-

tigten, der bringt Ideen besser rüber“, sagt Frank Benning und auch Thomas Eckertz gibt ihm Recht: „Pläne von oben nach unten durchsetzen zu wollen, das macht keinen Sinn. Deswegen war der Fragebogen, den eine Psychologin entwickelt hat, ein guter Start.“ Thomas Eckertz arbeitet seit knapp 24 Jahren im Betrieb. Der Meister für Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau ist unter anderem als Baustellenleiter tätig und damit Ansprechpartner für alle. Er initiierte den Fragebogen. „Ein Mitarbeiter hat den Übungsleiterschein gemacht, damit nach den ersten sechs Terminen Rückenschulungskurs eine gewisse Nachhaltigkeit gegeben ist und nicht das Erlernte einfach wieder verpufft.“

Wintertage sind Schulungstage

„In der Zeit, in der wir witterungsbedingt wenig machen können, können wir nicht bauen, aber schulen.“ Das nimmt Thomas Eckertz nicht nur in die Hand, sondern auch sehr ernst. In der Winterzeit wird der rückengerechte Umgang mit Kleinmaschinen geübt, werden Sicherheitsunterweisungen veranstaltet, Ladungssicherung durchgenommen, aber eben auch Themen aufgegriffen, die aus den Fragebögen resultieren. Thomas Eckertz hat einen Sechsjahres-Plan ausgearbeitet, für den er Partner sucht. Krankenkasse, Berufsgenossenschaft und Rentenversicherung sind seine Ansprechpartner. Nach dem Thema Bewegung, bei dem er einen Physiotherapeuten von der Krankenkasse gewinnen konnte, der Rückenübungen praktizierte, soll eine Ernährungsberatung Tipps für gesunde Pausensnacks bieten, Alternativen zu Pommes rot-weiß aufzeigen und darüber hinaus trotzdem den erhöhten Kalorienbedarf in ihrem Beruf im Auge behalten. So sieht sein Plan nicht nur jedes Jahr



Geschäftsführer Frank Benning (Mitte) bespricht sich häufig mit seinem betrieblichen Gesundheitsberater Thomas Eckertz (links) und Betriebsrat Alexander Ritter (rechts). Sie entwickeln gemeinsam Maßnahmen in ihrem Betrieb und stimmen sich für ein einheitliches Vorgehen im Bereich Sicherheit und Gesundheit ab.

ein neues Thema vor, sondern auch, jedes Jahr einen neuen Partner mit ins Boot zu holen.

...wie ein Schnitzel

Die Firma Benning ist ein traditionsreiches Unternehmen in Münster, das seit der Gründung vor über 100 Jahren in den Bereichen Landschaftsbau, Straßenbau, Fußgängerzonen, der Erschließung von Außenanlagen im Wohnungs- und Gewerbebau sowie der Umsetzung städtebaulicher Planungen tätig ist. Die Beschäftigten arbeiten im Freien und sind permanent der Sonne ausgesetzt. Nachdem der weiße Hautkrebs als Berufskrankheit anerkannt worden ist, sind Unternehmer verpflichtet, ihre Beschäftigten vor schädigender UV-Strahlung zu schützen. Firma Benning reagierte prompt und lud einen Fachmann ein, der über die Entstehung dieser Krankheit referierte. Aber sie installierte auch sehr schnell in den Bauwagen Sonnenschutzspender mit Sonnencreme Faktor 50. Was für eine gute Kommunikation spricht: Sie testeten gemeinsam verschiedene Produkte. „Sonnenschutz ist wichtig, aber wir arbeiten mit viel Staub. Wenn da die Cremes nicht sofort einziehen, setzt sich der Staub im Gesicht ab und wirkt wie Panade bei einem Schnitzel“, so Thomas Eckertz. „Bei Firma Benning gab es einen Produkttest

wie bei der Persönlichen Schutzausrüstung. So praktisch muss man die Kampagne **kommmitmensch** umsetzen, dann bietet sie eine tolle Klammer für die Prävention“, sagt Andrea Engemann, Aufsichtsperson bei der SVLFG und dort im Kompetenzzentrum Arbeit und Gesundheit als Gesundheitswissenschaftlerin tätig.

Zukunft gestalten

„Wir haben die Firma Benning als Best-Practice-Betrieb ausgesucht, weil wir von Anfang an von deren Themenfülle in punkto Arbeits- und Gesundheitsschutz begeistert waren“, so Andrea Engemann. Wenn etwas verbessert werden soll, sei es im Umgang miteinander oder im Umgang mit gefährlichen Maschinen, muss zuerst eine Idee da sein: „Es muss eine Idealvorstellung geben, wie die Firma aussehen soll. Dazu muss ich immer wieder alles auf den Prüfstand stellen. Stimmt das noch? Dazu muss ich Visionen entwickeln und alle aus dem Gehirn-Standby reißen, sie wachrütteln. Habe ich zehn wachgerüttelt, gehen zwei einen neuen Weg mit. Und wenn ich überzeugt bin, dass der Weg ein richtiger ist, dann sage ich ‚komm mit Mensch‘“, so Thomas Eckertz.

Herausforderung annehmen

„Die Möglichkeiten, zusammen mit

den Mitarbeitern etwas zu verändern, ist viel größer als man denkt. Man kann richtig was bewegen, man muss halt immer dranbleiben. Ob Bewegung oder Ernährung, etwas organisieren ist nicht so schwer und dann die Leute zu motivieren, dran zu bleiben“, so Frank Benning.

Ein gutes Händchen für Menschen und Maschinen

Ein geglücktes Betriebliches Gesundheitsmanagement ist es dann, wenn das, was theoretisch erlernt wurde, praktisch Anwendung findet und am Ende alle davon profitieren. Dazu braucht es eine motivierte Führung und eine gute Kommunikation. Die Mitarbeiter der Firma Benning wurden befragt, was für sie wichtig ist beim Thema Gesundheitsförderung. Mehr Bewegung stand ganz weit oben auf der Liste. Doch es blieb nicht beim Fragen, Frank Benning hat rasch reagiert und einen Trainer engagiert. ■

LSV-INFO

Kommen Sie mit auf den Weg zu einer gemeinsamen Kultur der Prävention in Ihrem Betrieb. Es lohnt sich. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.kommmitmensch.de. Fragen richten Sie an bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de



Eichenprozessionsspinner erkennen und bekämpfen

Die Brennhaare der Raupen sind gesundheitsgefährdend. Nester sollten nur Fachleute beseitigen.

Der Eichenprozessionsspinner hat sich inzwischen deutschlandweit auf dem Land, im Wald und in der Stadt verbreitet. Er findet sich vorwiegend an Eichen. Seine bevorzugten Lagen sind warme, trockene und lichte Stellen am Waldrand. Er befällt auch Einzelbäume in Siedlungsgebieten. Die SVLFG rät: Vermeiden Sie jeden Kontakt mit den Raupen oder Gespinsten, denn er kann schwere allergieähnliche Reaktionen auslösen.

Josef Mennigmann, Mitglied der Vertreterversammlung der SVLFG:

„Die Aufklärung der Mitarbeiter über Eichenprozessionsspinner ist der erste Schritt der Prävention. Überlassen Sie das Beseitigen der Raupen und Nester Spezialisten, die strengste Hygiene- und Schutzmaßnahmen einhalten können.“



Erkennen und handeln

Das Insekt durchläuft sechs Larvenstadien als Raupe, bis es sich im Sommer verpuppt. Je nach Wetterlage entwickelt die farblich gut getarnte Raupe bereits ab April eine Unzahl an gefährlichen, mit Widerhaken versehenen Brennhaaren. Die alten Larvenhäute bleiben nach jeder Häutung in den Nestern am Baum oder am Boden. Von den dort verbliebenen Härchen kann noch jahrelang eine Gefährdung ausgehen. Die Raupen bilden bis zu einen Meter lange Nester, leben gesellig und ziehen in langen Reihen zu ihrer Nahrungsquelle, den Eichenblättern. Meist bleibt danach nur noch die Mittelrippe der Blätter übrig. Tagsüber und zur Häutung ziehen sich die Raupen in Nester am Stamm, in Astgabelungen und an heißen Sonnentagen auch am Boden im Baumschatten zurück. Zur eigenen Sicherheit sollte jeder, der direkt an Eichen oder in deren Nähe arbeitet, vorher die Bäume, wie auch die Fläche darunter, auf Befall kontrollieren. Ist die Eiche befallen, darf dort nicht ohne weitere Schutzmaßnahmen gearbeitet werden. Rechnen

Sie auch bei Mäharbeiten und beim Laubblasen damit, dass unter Eichen Brennhaare vorkommen können. Wenn beim Freischneiden ein altes Nest getroffen wird, kann sogar eine sichtbare Wolke aus Brennhaaren aufwirbeln.

Für Arbeitgeber gilt: Damit sich Ihre Mitarbeiter nicht aus Unkenntnis in Gefahr bringen, ist eine umfassende Unterweisung, zum Beispiel mit Fotos, nötig. Legen Sie bei einem Schädlingsbefall die weiteren Maßnahmen fest: Wie wird der Bereich gemieden? Wem wird der Befall gemeldet? Welche Schutzmaßnahmen sollen Ihre Mitarbeiter ergreifen? Wichtig: Die Nester dürfen nicht mit einem Wasserstrahl entfernt oder abgeflammt werden, weil sich die Brennhaare dadurch stark verbreiten.

Professionell bekämpfen

Für die Bekämpfung des Eichenprozessionsspinners ist der Baumeigentümer zwar verantwortlich, die Bekämpfung überträgt er aber sinnvoller Weise spezialisierten Fachleuten. Für diese Spezialisten aus den Bereichen Garten- und Landschafts-



Foto: Delb, FVA

Gespinst in Bodennähe

Foto: K. Möller, LFB

Absaugen der Nester

Foto: Kletterer spezialisten

Nest des Eichenprozessionsspinners

bau, Baumpflege, Forst und Schädlingsbekämpfung gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten:

Absaugen: Die Nester werden mit einem Industrie-Staubsauger der Staubklasse H einschließlich Vorabscheider, Filter und Staubbeutel entfernt. Die Beutel werden nach der Arbeit in gut verschlossenen Plastikfässern als Sondermüll entsorgt.

Manuell: Die Nester und Brennhaare werden verklebt, in Plastiktüten dicht verschlossen und ebenfalls als Sondermüll entsorgt.

Chemisch-biologisch: Jungraupen zwischen Schlupf und dritter Häutung können mit Bioziden bekämpft werden. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat dafür verschiedene Produkte genehmigt. Beachten Sie beim Einsatz zu Ihrem eigenen Gesundheitsschutz unbedingt die Herstellerangaben. Klären Sie vor der Sprühanwendung, welche räumlichen, zeitlichen und fachlichen Auflagen zum Schutz von Mensch und Umwelt eingehalten werden müssen. Diese Vorgaben variieren je nach Bundesland.

NESSELGIFT UND WIDERHAKEN

Bei Kontakt können die Brennhaare des Eichenprozessionsspinners in die Haut, die Augen und die Atemwege gelangen. Dort setzen sie einen Eiweißstoff frei, der zu allergieähnlichen Symptomen führt. Die Haut reagiert meist erst über Nacht mit heftigem Juckreiz, Rötungen, Quaddeln, Eiterbläschen und Knötchen. Nach ein bis zwei Wochen sind die Hautbeschwerden in der Regel abgeklungen. Je nach Kontakt entwickelt sich mitunter auch eine heftige Bindehautentzündung. Gerät das Gift in die Atemwege, können sich Nase, Rachen und Bronchien entzünden, verbunden mit schmerzhaftem Husten und Asthma. Begleitend können

Schwindel, Fieber, Müdigkeit eintreten. In schweren Fällen kommt es zu Atemnot.



Foto: Wagenhoff, FVA

Hautreaktion durch Brennhaare

Professionell schützen

Eine Atemschutzmaske der Schutzklasse FFP2 mit Ausatemventil bewahrt davor, die gesundheitsgefährdenden Brennhaare einzuatmen. Besonders bei hohen Temperaturen ist die Arbeit mit Atemschutzmaske körperlich belastend. Gebläse unterstützte Halb- oder Vollmaske mit Partikelfilter TM2P erleichtern die Atmung wesentlich. Neben dem Atemschutz sind auch ein Augenschutz, ein Chemikalienschutzanzug mit Kapuzeneinsatz gemäß DIN EN 14605 Typ 4b sowie geschlossenes, leicht abwaschbares Schuhwerk und undurchlässige, mechanisch belastbare Schutzhandschuhe unerlässlich. Bei der Kleidung hat es sich bewährt, die Stoffübergänge mit Klebeband zu schließen. Reinigen beziehungsweise entsorgen Sie zu Ihrem eigenen Schutz nach jedem Einsatz Ihre Schutzausrüstung. So bleiben auch Fahrzeuge und Räume sauber. Zum Entsorgen krempeln Sie den Schutzanzug mit der Außenseite nach innen und verstauen sie ihn in verschließbare Beutel. Zuletzt werden die Atemmaske und die Handschuhe abgenommen. Reinigen Sie die eingesetzten Arbeitsmittel und Fahrzeuge. Waschen Sie verunreinigte Kleidung bei mindestens 60° C. Setzen Sie an jedem Einsatzort eine frische Schutzausrüstung ein und achten Sie darauf, dass Sie den neuen Schutzanzug nicht über kontaminierte Schuhe anziehen. ■

LSV-INFO

Weitere Informationen finden Sie unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Eichenprozessionsspinner. Beachten Sie auch unsere Hinweise auf der Rückseite dieser Ausgabe.

Gut geschützt vor Sonnenbrand

Organisatorische, technische und persönliche Schutzmaßnahmen senken das Hautkrebsrisiko.

Sonnenschutz gehört für Familie Müller aus dem oberbayerischen Wolnzach seit Langem ganz selbstverständlich dazu, wenn sie sich im Freien aufhalten.

„Früher war es noch selbstverständlich, ohne Sonnenschutz draußen zu arbeiten“, sagt Rudolf Müller. Das Umdenken setzte bei ihm ein, als in den Medien immer mehr darüber berichtet wurde, wie wichtig Sonnenschutz zur Vorbeugung von Hautkrebs ist. „Wir benutzen deshalb jetzt schon lange Sonnenschutz. Bei unseren Kindern achten wir ebenfalls darauf.“

Mit Messgerät im Hopfengarten

Renate und Rudolf Müller waren gerne bereit, an der Studie der

SVLFG zur Ermittlung der Sonnenbelastung von Hopfenbauern teilzunehmen. „Es hat mich interessiert, welche Werte über eine ganze Saison hinweg gemessen werden“, sagt der Hopfenbauer aus der Holledau. Außerdem sind er und seine Frau davon überzeugt, dass solche Studien notwendig sind, um den Menschen klar zu machen, dass Sonnenschutz wichtig ist. Einige Monate trugen Renate und Rudolf Müller für die Studie ein Dosimeter bei sich. Das ist ein kleines Gerät, das am Oberarm befestigt wird, um die UV-Strahlenbelastung zu messen. „Anfangs war das schon etwas lästig, aber ich habe mich schnell daran gewöhnt“, blickt Rudolf Müller zurück. Die Daten wurden täglich über das Mobilfunknetz an das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung übermittelt. Dort wurden die Messdaten aller Teilnehmer gesammelt und wissenschaftlich ausgewertet. Anhand dieser Daten können jetzt Vergleiche gezogen werden zur UV-Belastung anderer Branchen

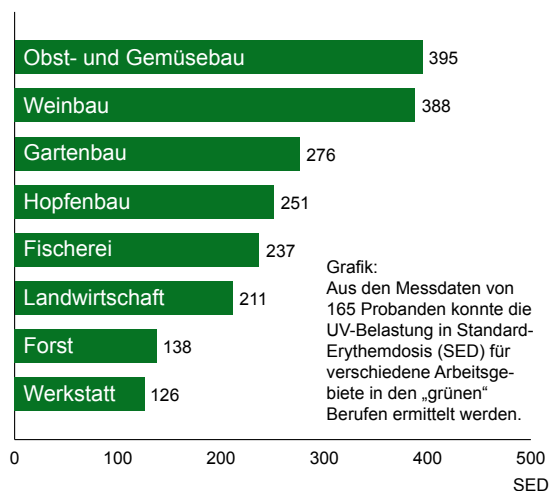
innerhalb der Landwirtschaft, aber auch zu anderen Berufsgruppen.

Hopfenbauer stärker belastet

Nach der Auswertung aller Daten aus den Jahren 2015 und 2017 steht fest, dass Hopfenbauer tatsächlich eine höhere UV-Strahlenbelastung haben als die meisten Landwirte anderer Branchen. Nur den Gemüsebau, den Obst- und Gartenbau und den Weinbau trifft es noch stärker. Berücksichtigt man, dass in der Landwirtschaft insgesamt höhere Belastungswerte gemessen werden als beim Durchschnitt der Bevölkerung, wird schnell deutlich, dass Sonnenschutzmaßnahmen im Hopfenbau zur Vorbeugung von Hautkrebs unerlässlich sind.

Arbeitskräfte über Sonnenschutz aufklären

Im Rahmen der Unterweisung klärt Rudolf Müller auch die Saisonarbeitskräfte über die Notwendigkeit des Sonnenschutzes bei der Arbeit auf und stellt den Mitarbeitern Sonnenschutz und ausreichend Ge-



UV-Strahlenbelastung der verschiedenen Berufsgruppen



Renate und Rudolf Müller ist der Sonnenschutz bei der täglichen Arbeit im Hopfen wichtig.

Fotowettbewerb

tränke zur Verfügung. „Die Saisonarbeitskräfte bekommen von uns Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von 30 und höher. Außerdem gibt es für sie breitkreppe, luftige Kopfbedeckungen aus Baumwollstoff, die regelmäßig gewaschen werden“, zählt Renate Müller auf. Sonnenbrillen kommen auf dem Betrieb natürlich auch zum Einsatz. SVLFG-Präventionsmitarbeiter Robert Schlichenmaier rät zu Schutzbrillen mit UV-Schutz: „Diese Brillen haben im Hopfengarten einen doppelten Nutzen. Sie schützen sowohl gegen die Sonne, als auch vor Augenverletzungen, zum Beispiel wenn Drähte aufgehängt werden müssen.“ Um die Mittagszeit, wenn die Sonne besonders stark vom Himmel herunterbrennt, ruht die Arbeit im Außenbereich. „Wir beginnen lieber sehr früh draußen und machen später am Nachmittag bis zum Einbruch der Dunkelheit weiter“, sagt Rudolf Müller.

Gemeinsam gegen Hautkrebs

Zusammen mit dem Zentralverband des Deutschen Baugewerbes e. V. (ZDB), dem Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL), der Gewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU) und der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) setzt sich die SVLFG im Rahmen einer Sozialpartnerschaft für den Schutz aller im Freien Arbeitenden vor Hautkrebs ein.

Die Risiken bei Tätigkeiten im Freien müssen von Arbeitgebern wie Arbeitnehmern erkannt und Maßnahmen zum UV-Schutz ergriffen werden. Konsequente Prävention – beruflich wie privat – kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, verringern. ■

Wir suchen die besten Ideen zum Sonnenschutz – vom montierten Sonnenschirm an stationären Arbeitsplätzen über clevere Lösungen für persönliche Schutzmaßnahmen bis hin zu Sonnensegeln über Pflasterflächen.



Die 18 besten Ideen werden von einer Jury ausgewählt und mit einem Preisgeld prämiert.

- 3 x 200 Euro
- 5 x 100 Euro
- 10 x 50 Euro

Bitte senden Sie uns Ihr Foto mit einer kurzen Beschreibung Ihres Motivs als Datei

- mit möglichst hoher Auflösung

per Mail an

- praevention@svlfg.de
Stichwort:
Fotowettbewerb
Sonnenschutz

Mit der Teilnahme an dieser Aktion werden die Urheber- und Nutzungsrechte aller eingereichten Fotos zur Verwendung in Medien (zum Beispiel Broschüren, Flyer oder Vorträge) an die SVLFG abgetreten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss: 15.10.2019

LSV-INFO

Unter www.svlfg.de, Suchbegriff **Sonnenschutz**, finden Sie weiterführende Informationen.



Arbeits- und Gesundheitsschutztag im Wald

Was uns belastet, was uns gut tut

Rund 230 Forstwirte, Revierleiter, Lohnunternehmer, Beschäftigte und Azubis frischten auf Einladung der Waldservice Ortenau eG ihr Wissen über Gefährdungen für Sicherheit und Gesundheit auf.

Die Waldservice Ortenau eG ist Dienstleister für den kommunalen und privaten Waldbesitz am Oberrhein. Jährlich organisiert sie einen Arbeits- und Gesundheitsschutztag für ihre Mitglieder und weitere interessierte Unternehmen, von Anfang an ist die SVLFG als Partner dabei. „Wenn die Waldarbeit mit unseren Unterweisungstagen ein bisschen sicherer wird, dann hat sich jede einzelne Maßnahme gelohnt“, sagt Kurt Weber, Geschäftsführer der Waldservice Ortenau eG. An zwei Veranstaltungstagen ging es für die 230 Forstprofis im Wald von Gengenbach um die Themen Stress im Alltag,

Rückegassen und Bändertechnik, Absperren von Hiebsflächen, Arbeit mit dem Entastungsbock, ergonomisches Auf- und Absteigen von Maschinen, sichere Fälltechniken, Neuheiten von der Interforst, sichere Arbeitsverfahren unter den Bedingungen des Eschentriebsterbens sowie Erste Hilfe im Wald.

Waldarbeit ist nach wie vor gefährlich

Bei den Unterweisungen ging es darum, Gefährdungen und entsprechende Schutzmaßnahmen zu erkennen. Das Wissen allein reicht jedoch nicht, die Handelnden müssen auch zu einem sicherheitsgerechten Verhalten motiviert sein. Damit das gelingt, wurden die Teilnehmer aktiv in die Erarbeitung der Maßnahmen einbezogen. Alle wussten: Es sind immer dieselben Ursachen, die zu den schweren Unfällen im Wald führen. Entweder wird der Baum unsachgemäß gefällt oder die Rückweiche (Sicherheitsabstand zum fallenden Baum) nicht beachtet. Besonders wenn kranke und morsche Bäume motormanuell gefällt werden, kann es sein, dass Äste brechen und herunterfallen. Deshalb sind eine seilwindenunterstützte Fällung oder der Einsatz von technischen Fällkeilen, wie an einer Station gezeigt, dafür die sichersten Arbeitsverfahren.

Nicht springen

„Man muss das eigene Verhalten immer wieder hinterfragen“, so Kurt Weber. Das wurde auch an der Station vier deutlich. Dort stand auf dem Waldweg ein Schlepper mit einer Waage unter dem Ausstieg. Sie erfasste das Aufprallgewicht beim Abstieg. Wenn man aus einer Höhe von 50 Centimetern sprang, zeigte die Waage ein Fünffaches des eigenen Körpergewichts, wie die Teilnehmer beim Test staunend feststellten. Der Spitzenwert lag bei 689 Kilogramm. „Und das geht dann voll auf Rücken und Gelenke“, erklärte Walter Uhl, Präventionsmitarbeiter der SVLFG.

Norbert Leben, Mitglied des Vorstandes der SVLFG:

„Die jährlichen Unterweisungen sind nicht nur Pflichtübung, sondern Chance für Unternehmer und Beschäftigte, Schwachstellen aufzudecken und Gefährdungen zu vermeiden, um gesund zu bleiben.“



Danach zeigte er, wie es richtig geht: Rückwärts Absteigen ohne Springen und die Belastung verringert sich durch diese kleine Verhaltensänderung erheblich. Mit dem GRIFA-Softstep, einer „dynamischen Trittstufe“, testeten die Teilnehmer außerdem eine Neuheit für schnelleren und sicheren Fahrzeugabstieg.

Psychische Gesundheit im Fokus

Die SVLFG-Mitarbeiter Christiane Mayer und Wolfgang Michel von der Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ nahmen die Forstwirte, Azubis und Unternehmer im Gengenbacher Wald mit auf eine Reise in die Steinzeit, um sie für das Thema Stress zu sensibilisieren. An der Station zwei fragten sie: „Wie war das damals, wenn die Steinzeitmenschen vor einer Höhle standen, in die sie einziehen wollten?“ Die Antwort: „Die stärksten Männer wurden damals mit der Keule vorgeschickt, um zu prüfen, ob sich etwa ein Säbelzahn tiger oder andere Feinde darin versteckt hätten. Diese waren bereit zu kämpfen.“

Sobald Gefahr droht, reagiert man schon

Stress ist damals wie heute ein körperlicher Zustand, der es uns erlaubt, entweder erfolgreich anzugreifen oder zu flüchten. Menschen in Stresssituationen spannen ihre Muskeln an, das Herz klopft bis zum

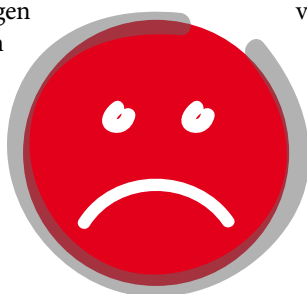


SVLFG-Mitarbeiter Walter Uhl erklärt, wie man seine Gelenke beim Schlepperabstieg schont.

Hals, der Blutdruck steigt und die Atmung wird flacher. Dafür verantwortlich ist die Amygdala, Teil des limbischen Systems im Gehirn. Sie beeinflusst unsere Emotionen und Erinnerung in vielfältiger Weise. Zunächst wird Adrenalin ausgeschüttet. „Viele Stressoren sind Kopfsache“, so Christiane Mayer weiter. Für die Referentin selbst ist übrigens Zeitdruck besonders belastend. Eine Studie in der Baubranche hat gezeigt, dass Termindruck einen ebenso großen Einfluss auf das Auftreten von Rückenschmerzen hat wie Zwangshaltungen oder das Heben und Tragen schwerer Lasten. Manche Faktoren können auch verschiedene Wirkungen entfalten: Technik zum Beispiel kann die Arbeit erleichtern, bei Ausfall oder unbekannter Bedienung aber als Stressor wirken.

Was belastet Sie?

Auf die Frage „Was ist Ihr persönlicher Säbelzähntiger?“ antworteten die Teilnehmer unterschiedlich: Einen stresst die mangelnde Wertschätzung der Waldbesucher, die sich in Beschimpfungen äußert. Den anderen nervt vor allem ständiges Telefonklingeln. Ein junger Familienvater ist von schlaflosen Nächten mit seinem Baby erschöpft. Für Wolfgang Michel ist sein Hang zum Perfektionismus kräfte-raubend. Der Ehrgeiz, immer alles 100-prozentig, besser noch 150-prozentig zu machen, setzt uns auf Dauer unter Druck und stellt Ansprüche, die wir nicht erfüllen können – das kennen auch einige Forstwirte. Stress ist dann ok, wenn danach eine Zeit der Entspannung kommt. Stressabbau erfolgt bis heute durch Bewegung. Dabei entspannt sich die Muskulatur, der Blick weitet sich und die Atmung wird tiefer. Dauerstress kann unter anderem zu Bluthochdruck und Rückenschmerzen, aber auch zu Fehlern und Unfällen führen. Die Gespräche zeigten, fast jeder kannte ein Beispiel dafür, welche Gefahren vom „letzten Baum des Tages“ ausgehen. Damit ist das Phänomen beschrieben, dass die Unfallzahl kurz vor Feierabend besonders hoch ist.



An der Station zwei setzten sich die Teilnehmer mit dem Thema Stress auseinander.

Was tut Ihnen gut?

Danach arbeiteten die Teilnehmer heraus, was sie Stress entgegensetzen können, was ihnen gut tut. Als großen Vorteil sahen sie, dass ihre Arbeit bereits mit viel Bewegung verbunden ist. Viele könnten sich eine Arbeit am Schreibtisch ohne Natur nicht vorstellen. Wie wichtig Arbeitsfreude ist, hat der Philosoph Henry David Thoreau schon vor über 150 Jahren auf den Punkt gebracht: „Das gerne zu tun, was man tut, bedeutet Glück.“ Als Ressourcen, die gut für die Psyche sind, wurden weiter ge-

nannt: Familie, Freunde und soziale Kontakte, ausreichend Pausen und Entspannung, miteinander sprechen, mitwirken können und entsprechend qualifiziert sein. Gemeinsam war den SVLFG-Mitarbeitern noch folgender Tipp wichtig: Humor darf nicht fehlen. Denn Humor hilft, Anforderungen gelassener zu meistern. Das Lachen eine wunderbare Methode für den Stressabbau ist, weil der Körper die Bildung der Stresshormone stoppt und stimmungshobende Endorphine produziert, ist sogar wissenschaftlich bewiesen.



Wie schätzten die Teilnehmer ihr Stresslevel selbst ein?

Zum Abschluss konnte jeder Teilnehmer einen wissenschaftlichen Stresstest absolvieren, um aufzuspüren, welche körperlichen, emotionalen und geistigen Warnsignale im Verhalten in den letzten Wochen bei ihm bestanden. Die Auswertung ergab, dass bei den Probanden bereits Stressreaktionen stattfanden und auch Leistungsfähigkeit und Lebensqualität – im Durchschnitt – eingeschränkt sind. Im Vergleich fühlten sich die selbständigen forstlichen Lohnunternehmer und deren Beschäftigte gestresster als das staatliche und kommunale Forstpersonal. Insgesamt wurden überwiegend leichte Warnsignale festgestellt. Jedoch hatten zehn Teilnehmer einen derartig hohen Punktestand, dass sie unbedingt Hilfe benötigen, um ihre Situation zu bewältigen. ■

LSV-INFO

Schreiben Sie eine E-Mail an gesundheitsangebote@svlfg.de, wenn Sie sich für unsere Gesundheitsangebote interessieren. Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.svlfg.de > Mit uns im Gleichgewicht. Die Krisenhotline der SVLFG unter 0561 785-10101 können Sie täglich rund um die Uhr erreichen.

Jagd Hundeführer nicht generell versichert

Das Urteil des Bundessozialgerichtes bedeutet keinen generellen Unfallversicherungsschutz für Stöberhundeführer während der Jagd. Jeder Unfall ist weiterhin als Einzelfall zu prüfen.

Das Bundessozialgericht (BSG) hat mit seinem Urteil einen Stöberhundeführer während einer Schwarzwilddrückjagd unter Versicherungsschutz der Landwirtschaft-

lichen Berufsgenossenschaft (LBG) gestellt. Über diesen Einzelfall hinaus hat das Urteil jedoch keine grundlegende Bedeutung für die versicherungsrechtliche Beurteilungspraxis der LBG.

Nicht generell versichert

Grundsätzlich ist die Einsatztätigkeit von Schweißhundeführern in der Nachsuche nach wie vor als überwiegend selbständig/unternehmerähnlich und damit als nicht versicherte Tätigkeit zu beurteilen. Daran ändert auch das vorliegende Urteil nichts. Wie bereits schon bisher, muss die LBG den Versicherungsschutz von Stöberhundeführern und allen anderen Jagdbeteiligten anhand der konkreten Einsatz- beziehungsweise Tätigkeitsmerkmale individuell beurteilen. Im vorliegenden Fall hatte der Verletzte vom Jagdunternehmer den Auftrag erhalten, mit seinen Stöberhunden Schwarzwild in den Dickungen aufzustöbern, wobei die Verfügungsgewalt über die Stöberhunde und die Entscheidung über die konkrete Durchführung des Aufstöberns innerhalb des zugewiesenen Gebiets beim Hundeführer lag. Des Weiteren nutzte dieser die Jagdteilnahme als Werbung für seine eigene Hundezucht.

BSG entschied im Einzelfall

Im entschiedenen Fall ist das BSG nach Würdigung der Gesamtumstände zum Ergebnis gelangt, dass der Verletzte als Beschäftigter tätig gewesen war. Zur Überzeugung des Gerichts hat in der Gesamtschau in dem konkret zu beurteilenden Sach-

verhalt mehr für eine abhängige Beschäftigung und damit versicherte Tätigkeit als für eine selbständige und damit nicht versicherte Tätigkeit gesprochen. Als Begründung wurde vom BSG ausgeführt, dass der Kläger vollständig in die Jagdorganisation eingegliedert gewesen sei. Er musste seine Tätigkeit exakt zu der von der Jagdleitung vorgegebenen Zeit und in dem ihm vorgegebenen Zeitrahmen ausüben. Er war zudem weisungsgebunden, da er ein Funkgerät mitführte, um kurzfristige Anweisungen entgegenzunehmen. Damit lag eine zeitlich begrenzte unselbständige Tätigkeit vor. Der Versicherungsschutz war damit vergleichbar dem eines Treibers, der nicht aktiv an der Jagd teilnimmt. Die Entscheidung des BSG ist wesentlich durch den Einzelfall geprägt. Die besonderen individuellen Umstände des bei der Druckjagd eingesetzten Stöberhundeführers waren für das Gericht entscheidend.

Weiteres Vorgehen

Im ehrenamtlichen, mit Vertretern des Berufsstands besetzten Fachausschuss für Forstwirtschaft und Jagd, sowie im Vorstand der SVLFG wird die Thematik nochmals aufgegriffen und erläutert. ■

LSV-INFO

Das Urteil des Bundessozialgerichtes in Kassel trägt das Aktenzeichen B 2 U 17/18 R



Aus dem Unfallgeschehen

Oft kann ein Unfall vermieden werden, wenn man im Vorfeld in Ruhe abschätzt, welche Gefahren bestehen.

1 Der Unternehmer schichtete Erde mit einem Teleskoplader um. Auf dem Weg von der Aufladestelle zum Fahrsilo, wo die Erde abgeladen werden sollte, betätigte er bereits vor dem Silo den Teleskoparm des Laders nach vorne und oben. Durch die schwere und nasse Erde sowie durch die große Ausladung kam es zu einer Überlast. Zwar wurde der Fahrer durch das Signalhorn hierüber gewarnt, dennoch fuhr er weiter. Der Teleskoplader kippte nach vorne über, so dass die Schaufel am Boden lag und die Hinterräder in der Luft standen. Da sich der Teleskoparm in dieser Stellung nicht zurückfahren lies, stieg der Fahrer in die Schaufel und schippte die Erde heraus. Durch diese Entlastung kippte der Lader wieder auf die Hinterräder und schleuderte den Landwirt durch die Luft. Beim Aufprall zog er sich diverse Wirbelbrüche zu.

Unfallursache: Laut Herstellervorgaben darf der Lader unter Last nur bewegt werden, wenn die Schaufel maximal 50 Zentimeter angehoben ist. Spätestens bei der Warnung vor Überlast muss der Teleskoparm eingefahren werden. Wird eine Störung wie in diesem Fall beseitigt, ist der Lader gegen das Zurückkippen zu sichern.

2 Der Mitarbeiter war damit beschäftigt, die Äste des Kronenbereiches der zuvor gefällten Fichte mit dem Hacker zu zerkleinern, als die Hacktrommel verstopfte. Er stellte die Maschine ab, öffnete die Wartungsklappe und behob das Problem vermeintlich. Nachdem er die Wartungsklappe wieder geschlossen hatte und seine Arbeit fortsetzen wollte, stellte er fest, dass die Störung immer noch vorlag. Er wiederholte den Vorgang noch zweimal, ließ je-

doch beim dritten Versuch die Wartungsklappe offen und geriet mit der Hand in die sich drehenden Werkzeuge. Die Hand musste amputiert werden.

Unfallursache: Bevor die Maschine gestartet wird, müssen alle Sicherungseinrichtungen wieder angebracht sein. Ein vermeintlicher Zeitverlust ist zu vernachlässigen, denn Eile führt nicht selten zu Unfällen.

3 Der Unternehmer fuhr mit dem Schlepper und angehängtem Futtermischwagen rückwärts vom Futtertisch des Milchviehlaufstalls. Dabei übersah er den hinter dem Gespann arbeitenden Mitarbeiter. Er überfuhr diesen und fügte ihm Brüche im Beckenbereich zu.

Unfallursache: Aufgrund der baulichen Voraussetzungen muss nach dem Füttern rückwärts vom Futtertisch weggefahren werden. Durch die Höhe und Breite des angehängten

Futtermischwagens ist der hintere Bereich nicht und oder nur unzureichend einzusehen. Um solche Unfälle zu vermeiden, muss entweder mit einem Einweiser rangiert werden oder es hilft ein Kamera-Monitor-System (Rückfahrkamera).

4 Bei Pflanzarbeiten auf dem Gemüseacker fuhr der Schwager des Unternehmers den Schlepper mit angehängter Pflanzmaschine, die von vier darauf befindlichen Saisonarbeitskräften bestückt wurde. In der Fronthydraulik war ein Düngerstreuer angebaut. Der Fahrer stieg vom Schlepper ab, um die Funktion des Streuers zu überprüfen. Dabei stürzte er und der Schlepper überrollte ihn. Der Verletzte verstarb noch an der Unfallstelle.

Unfallursache: Vom Schlepper darf während der Fahrt nicht abgestiegen werden. Dadurch brachte sich der Betroffene unmittelbar in den Gefahrenbereich. ■



Sichtfeld gelb: unzureichend einzusehen. Sichtfeld rot: nicht einzusehen.

„Mein Leben ist wieder leicht geworden“

Das Präventionstraining GET.ON der SVLFG bietet Menschen die Möglichkeit, online für ihre seelische Gesundheit aktiv zu werden. Landwirtin Dorothee R. hat davon profitiert.

Zusammen mit ihrem Mann bewirtschaftet Dorothee R. einen Milchviehbetrieb. Dort arbeitet sie im Stall und im Büro. Das Ehepaar hat Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Die Landwirtin liebt ihren Beruf. „Es ist eine intensive Sieben-Tage-Woche, aber ich bekomme Hilfe von meinen Eltern und Schwiegereltern und kann mir die Zeit frei einteilen. Wir wohnen stadtnah und haben die Berge vor der Haustür. Das genieße ich sehr“, erzählt sie.

Gefühlt einsam

Diese positive Sicht hatte Dorothee R. über Jahre verloren. Alles war schwer geworden. Berufsfremd hat die Landwirtin in den Betrieb eingehiratet, sich eingearbeitet und weitergebildet. Obwohl es keine offenen Konflikte gab und sie große Unterstützung bekommen hat, nagte das Gefühl an ihr, nicht gut genug zu sein. Immer unglücklicher und einsamer wurde sie. Das Leben schien ihr unter den Händen zu zerbröseln. „Ich sagte mir

immer, ich muss mich zusammenreißen.“ Irgendwann litt die ganze Familie. So konnte das nicht weitergehen. GET.ON war für sie rückblickend gesehen der perfekte Weg, um wieder stabil und glücklich zu werden.

Ihre Erfahrungen mit GET.ON

„Zunächst wurde abgeklärt, welche Bausteine für mich passen. Im Training habe ich dann viele Informationen bekommen und es gab Aufgaben, die ich schriftlich bearbeitet habe. Ich konnte die Lektionen so oft wiederholen, wie ich wollte. Es gab zwar einen Zeitrahmen, aber ich konnte daheim in meinem eigenen Tempo arbeiten und keiner bekam etwas mit, wenn ich es nicht wollte“, zählt Dorothee R. auf, was sie am Online-Training besonders mochte. Das Training spielte auch anonymisierte Aussagen anderer Teilnehmer ein, so dass sie merkte, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine war. „Die Lektionen führten mich im Lauf der Zeit immer wieder zu meinen älteren Auf-



GET.ON lässt sich gut in den Arbeitstag integrieren.

zeichnungen zurück. Ich konnte abgleichen, ob das noch stimmt. Das hat mich in meinem Weg bestärkt.“ Ein weiterer Pluspunkt für Dorothee R. war die Anonymität, die GET.ON bietet. Sie wollte anfangs keinen persönlichen Kontakt mit einem Thera-

Wir sind für Sie da!

Ihre Ansprechpartner für Präventions- und Gesundheitsangebote erreichen Sie im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ unter 0561 785-10512.



Stefan Adelsberger
Landshut



Carolin Lorenzer
Landshut



Adelheid Perzl
Landshut



Patrick Schnittger
Kassel



Heike Sprengel
Hannover



Annette Angeli
Stuttgart

Außerdem erreichen Sie rund um die Uhr die SVLFG-Krisenhotline unter der 0561 785-10101.

peuten. Von Anfang an wichtig war der Landwirtin aber, dass im Hintergrund ein Mensch sitzt, der ihre Gedanken reflektiert und kein stummer Computer. Die Rückmeldungen und Auswertungen zu den Lektionen erbat sich Dorothee R. schriftlich per Mail. Die Person des Therapeuten rückte durch die Online-Lektionen in den Hintergrund. Dorothee R. mochte das, denn hier ging es wirklich nur um sie, um ihre Gedanken und Ziele. Erst in der Nachbetreuungsphase gab es auf ihren Wunsch hin auch Telefongespräche mit der Psychologin. Entgegen gekommen ist der Landwirtin, dass sie gerne liest und schreibt.

Mehr bei sich bleiben

Über einen Zeitraum von drei Monaten trainierte sie, ihr Leben so zu verändern, dass sie wieder zufrieden und glücklich sein konnte. Dieser Weg sieht bei jedem anders aus. „Für mich ist es wichtig, mich von manchen Menschen abzugrenzen und insgesamt mehr bei mir selber zu bleiben. Außerdem lernte ich, dass ich mindestens dreimal in der Woche intensiven Sport brauche, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Dann kann ich auch gut schlafen. Sehr geholfen hat es mir, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, in das jeden Abend eingetragen wird, was man an dem Tag Schönes erlebt hat“, zählt sie einige Anregungen auf.

Heute fühlt sich Dorothee R. stabil und glücklich, was sich auch auf ihre Familie positiv auswirkt. Sie kann wieder lachen, ist offener geworden und kann auch einmal „Fünfe gerade sein lassen“. Vor allem die Kinder spüren die Veränderung. „Sie sind viel entspannter. Mein Großer kommt in der Schule besser zurecht, die kleineren kommen viel öfter zum Kuscheln zu mir. Mein Mann nimmt sich mehr Zeit für uns, wir haben alle viel mehr Spaß zusammen.“ Dorothees Ehemann trägt die Veränderung seiner Frau vollständig mit. „Er hat sich über Burn-Out und Depressionen informiert und versteht mich jetzt besser.“ Rückblickend ist für Dorothee R. alles besser geworden. Der Einsatz hat sich gelohnt, auch wenn der Weg dahin nicht leicht war. ■



Gesundheitsangebote der SVLFG mit freien Plätzen:

Betriebsübergabe - ein Gesundheitsthema		
Hotel Schröder 27419 Groß Meckelsen	22.10. – 25.10.19	Christine.Leicht@svlfg.de Tel. 0561 785-16381
Bildungshaus Neckarelz 74821 Mosbach-Neckarelz	10.12. – 13.12.19	Christiane.Mayer@svlfg.de Tel. 0561 785-16416
Schwäbische Bauernschule 88339 Bad Waldsee	05.11. – 08.11.19	Christiane.Mayer@svlfg.de Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	25.11. – 28.11.19 09.12. – 12.12.19	Gerd.Gmeinwieser@svlfg.de Tel. 0561 785-13071
Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige		
Asklepios Klinik 23611 Bad Schwartau	10.11. – 17.11.19	Heike.Sprengel@svlfg.de Tel. 0561 785-16437
Landgrafen-Klinik 31542 Bad Nenndorf	20.10. – 27.10.19	Christine.Leicht@svlfg.de Tel. 0561 785-16381
Kurparkklinik 37308 Heilbad Heiligenstadt	22.09. – 29.09.19	Juergen.Rosummek@svlfg.de Tel. 0561 785-14049
Klinik Lohrey 63628 Bad Soden-Salmünster	15.09. – 21.09.19 17.11. – 23.11.19 24.11. – 30.11.19	Wilfried.Ofer@svlfg.de Tel. 0561 785-16864
SRH Gesundheitszentrum 76332 Bad Herrenalb	31.08. – 07.09.19	Wolfgang.Michel@svlfg.de Tel. 0561 785-14502
Rehaklinik FRISIA 83646 Bad Tölz	24.04. – 01.05.19 20.11. – 27.11.19	Sieglinde.Schreiner@svlfg.de Tel. 0561 785-16166
Klinik Rosenhof 84364 Bad Birnbach	16.06. – 23.06.19 20.10. – 27.10.19 10.11. – 17.11.19 01.12. – 08.12.19	Sieglinde.Schreiner@svlfg.de Tel. 0561 785-16166
Moorsanatorium 88410 Bad Wurzach	06.10. – 13.10.19 01.12. – 08.12.19	Wolfgang.Michel@svlfg.de Tel. 0561 785-14502
Pflege-Tandem		
Rehabilitations- und Präventionszentrum 97708 Bad Bocklet	12.05. – 19.05.19 13.10. – 20.10.19 20.10. – 27.10.19	Christina.Hesse@svlfg.de Tel. 0561 785-15372
Gesundheit kompakt		
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	04.11. – 07.11.19	Gerd.Gmeinwieser@svlfg.de Tel. 0561 785-13071
Stressmanagement		
Nordsee-Akademie 25917 Leck	09.12. – 12.12.19	Juergen.Rosummek@svlfg.de Tel. 0561 785-14049
Hotel Niedersachsen 37671 Hötter	09.09. – 12.09.19	Heike.Sprengel@svlfg.de Tel. 0561 785-16437
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	10.04. – 13.04.19 23.09. – 26.09.19 09.10. – 12.10.19	Gerd.Gmeinwieser@svlfg.de Tel. 0561 785-13071



Ohne Liebe geht es nicht

Die Pflege eines Angehörigen fordert die ganze Familie. Familie Winter berichtet, wie sie von den SVLFG-Pflegeberatern unterstützt wurde.

Die Demenz ihrer Schwiegermutter Rosa Winter sei schleichend gekommen, berichtet Maria Winter. Lange wollte niemand wahrhaben, dass die geliebte Oma immer mehr abbaute. „Als abzusehen war, dass der Pflegebedarf wächst, haben wir uns für eine Pflegeberatung entschieden“, erzählt Maria Winter. „Frau Waack, die zuständige Pflegeberaterin der SVLFG, hat uns zu Hause besucht. Wir haben auch mehrfach mit ihr telefoniert“, erinnert sich der Sohn der Pflegebedürftigen, Hans Winter. „Wir haben besprochen, was meine Mutter benötigt, damit sie gut versorgt ist und was wir Angehörigen brauchen, damit wir die Aufgabe erfüllen können. Frau Waack hat uns beim Antrag auf Feststellung der Pflegebedürftigkeit unterstützt und uns erklärt, welche Leistungen uns zustanden.“

Barrierefrei wohnen

Wichtig war der barrierefreie Ausbau des Badezimmers. „Die Pflegeberaterin hat uns geraten, für den notwendigen Umbau einen Zuschuss zu beantragen. So haben wir die Kosten von der Pflegekasse teilweise ersetzt bekommen“, erzählt Hans Winter. Die Körperpflege eines alten Menschen ist für Laien eine Herausfor-

derung. Zum einen weil es sich um einen Eingriff in die Intimsphäre handelt, zum anderen aber auch weil gebrechliche Menschen leicht ausrutschen und stürzen. Für Maria Winter war es eine große Hilfe, dass zweimal täglich ein Pflegedienst zur Schwiegermutter kam. „Ich habe eine Knieoperation hinter mir. Eine andere Person auf einem nassen, seifigen Untergrund zu stützen, ist für mich fast nicht möglich“, erklärt sie.

„Außerdem hat uns Frau Waack über die Möglichkeiten der Tagespflege und der Kurzzeitpflege aufgeklärt und uns zur Teilnahme an einer Trainings- und Erholungswoche geraten. Ein Angebot der Pflegekasse, dass jeder Betroffene unbedingt nutzen sollte“, so das Ehepaar Winter übereinstimmend.

Tagespflege nutzen

Vor allem die Tagespflege brachte Maria Winter eine große Erleichterung. „Wir bewirtschaften einen Ackerbaubetrieb. Zusätzlich bin ich in Teilzeit berufstätig. Durch die Tagespflege konnte ich meine Arbeitsstelle behalten. Hans Winter ergänzt: „Frau Waack hatte einen guten Überblick über die Tagespflegereinrichtungen in der Nähe. Sie beriet uns, welches Haus für meine Mutter ge-

passt hat.“ Dreimal die Woche besuchte Rosa Winter die Einrichtung. „Dort war sie unter Menschen. Das hat meine Mutter genossen. Gemeinsam wurde gesungen und gekocht“, erzählt der Sohn.

Burn-Out vorbeugen

Trotz der Hilfe durch Fachkräfte musste Maria Winter sich täglich mehrfach um die Schwiegermutter kümmern. Mit der Demenz kamen auch Inkontinenz und Verdauungsprobleme. Außerdem geisterte Rosa Winter nachts schlaflos im Haus herum. Die Situation zehrte an Maria Winter. Umso wichtiger war es, dass sie sich Auszeiten schaffte. „Ich war jedes Jahr einige Tage zum Gesundheitsurlaub in Bad Füssing“, erzählt sie. Inzwischen ist Rosa Winter verstorben. Auch rückblickend war es trotz der großen Aufgabe für Familie Winter selbstverständlich, die Mutter und Oma in ihren eigenen vier Wänden zu versorgen, so lange es ging. Auftrieb hatten Maria Winter die Dankbarkeit und die Verbundenheit mit den Schwiegereltern und der Rückhalt in der Familie gegeben: „Anders hätte ich es nicht geschafft“, sagt sie. ■

Wenn der MDK nachhause kommt

Wird ein Antrag auf Feststellung der Pflegebedürftigkeit gestellt, kommt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) ins Haus. SVLFG-Pflegeberaterin Marion Reiter gibt Tipps, was zu beachten ist:

„Überlegen Sie im Vorfeld, bei welchen Verrichtungen die zu pflegende Person im Alltag Hilfe benötigt. Beim Gespräch sollten die pflegenden Angehörigen anwesend sein. Die betroffenen Personen sind oft verunsichert und schämen sich, ihren Pflegebedarf zuzugeben. Der Pflegende kann dann

Aussagen richtigstellen. Die Gutachter verlassen sich nicht nur auf die persönlichen Angaben zum Pflegebedarf, sondern hinterfragen und lassen sich einfache Handlungen auch vorführen. Ärztliche Atteste und Klinikentlassungsberichte, soweit vorhanden, der Medikamentenplan und gegebenenfalls der Pflegeplan des Pflegedienstes sollten mit ins Gespräch genommen werden. Der Eindruck, den der Gutachter aus dem Gespräch gewinnt und die Unterlagen, die er bekommt, helfen ihm, den passenden Pflegegrad festzulegen.“



Pflegeberaterin Marion Reiter

Maren Hilbert, Mitglied des Vorstands der SVLFG:

„Pflegende Menschen haben meinen vollen Respekt. Bitte achten Sie gut auf sich! Nutzen Sie die Pflegeberatung, die Gesundheitskurse der SVLFG und lassen Sie sich bei Ihrer verantwortungsvollen Aufgabe unterstützen, damit Sie gesund bleiben.“



Pflegekurs mitmachen

Pflegekurse helfen, den Pflegealltag zu verbessern. Die Teilnehmer lernen zum Beispiel besondere Handgriffe und Bewegungsabläufe, die helfen, eine bettlägerige Person so zu bewegen, dass es weder für sie noch für den Pflegenden zur körperlichen Überlastung wird. Je nach Anforderung ist auch eine individuelle Schulung durch eine Pflegefachkraft im häuslichen Umfeld des Pflegebedürftigen möglich.

Neu: Pflege-Tandem

Ab Mai gibt es ein neues Gesundheitsangebot für pflegende Angehörige mit Pflegebedürftigen, die bei der Landwirtschaftlichen Pflegekasse (LPK) versichert sind: Beim Pflege-Tandem fahren Pflegende und ihre Pflegebedürftigen gemeinsam zu einem Gesundheitskurs nach Bad Bocklet. Dort lernen die Pflegenden Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung ihrer Gesundheit und nehmen an einem Pflegekurs teil. Pflegeberater geben Tipps zur Verbesserung der individuellen häuslichen Pflegesituation. Der zu pflegende Angehörige wird unterdessen in einer Pflegeeinrichtung betreut. Ob Sie am Pflege-Tandem teilnehmen können, klärt ein persönliches Gespräch mit einem SVLFG-Pflegeberater. Wichtig: Der Pflegebedürftige muss bei der LPK versichert sein. Informationen unter www.svlfg.de/Gleichgewicht sowie telefonisch unter 0561 785-15372 und 0561 785-14502. ■

SVLFG unterstützt Pflegeeinrichtungen

Zieht ein Angehöriger in eine Pflegeeinrichtung, hoffen alle, dass der Betroffene dort gut versorgt wird und sich wohlfühlt. Um die psychosoziale Gesundheit von Bewohnern stationärer und teilstationärer Einrichtungen zu stärken, hat die SVLFG zusammen mit der AOK Niedersachsen sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. das Projekt „Leben in Balance“ initiiert. Es unterstützt interessierte Pflegeeinrichtungen dabei, präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen für Be-

wohner und Mitarbeiter umzusetzen. Ein wichtiges Ziel ist, dass die Bewohner weiterhin einen Sinn in ihrem Leben sehen und ihre persönlichen Beziehungen erhalten. So soll ihr Selbstwert gestärkt und ihre Lebensqualität verbessert werden. Idealerweise erleben sie auf dieser Grundlage ein positives Miteinander in der Gemeinschaft. Informationen zum Projekt unter www.gesundheit-nds.de



LSV-INFO

Weiterführende Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie unter www.svlfg.de > Leistung > Leistungen der Pflegeversicherung.

Ausgeschlafen im Alter

Junge Menschen und Senioren haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse – diese werden entscheidend durch das Lebensalter geprägt. Etwa 50 Prozent der älteren Menschen sind mit ihrem Schlaf unzufrieden.



Die gute Nachricht ist: Es ist völlig normal, dass sich der Schlaf beim Älterwerden in der Länge, aber auch in der Qualität verändert. Das „Schlafmuster“ insgesamt ändert sich mit den Lebensjahren. Der Anteil des Tiefschlafes wird weniger, der Schlaf wird leichter. Oft findet eine natürliche Verlagerung des Schlafs von der Nacht in Richtung Tag statt. Im Alter wird weniger

Schlafhormon Melatonin vom Körper ausgeschüttet. Viele entwickeln dadurch die Tendenz, schon früh am Morgen aufzuwachen oder nicht mehr richtig durchzuschlafen. Wer aus alter Gewohnheit um 22 Uhr zu Bett geht, wacht womöglich schon wieder um vier oder fünf Uhr morgens auf – im Grunde ist diese Schlafzeit für einen älteren Menschen ausreichend. Wer sich dann im Bett herumwälzt und auf die übliche Aufstehzeit wartet, wird nervös und setzt sich unter Druck. An Schlaf ist dann nicht mehr zu denken.

Guter Schlaf ist wichtig

Viele Krankheiten gehen mit Schlafstörungen einher. Schmerzen, aber auch Depressionen, Demenz oder Parkinson führen oft zu schlaflosen Nächten. Der nächtliche Toilettengang ist bei älteren Menschen häufig ein Grund aufzuwachen und dann nicht mehr einzuschlafen. Guter Schlaf ist so wichtig wie Essen und Trinken, eine Voraussetzung für Lebensqualität und Gesundheit. Es ist wichtig, wenn Schlafprobleme länger andauern, etwas dagegen zu tun, und auch mit dem behandelnden Arzt darüber zu reden.

Das Online-Gesundheitstraining GET.ON, ein Präventionsangebot der SVLFG, hat unter anderem ein Training „Regeneration“ – hier geht es um die Bewältigung von Schlafproblemen. Ob Sie mitmachen können und wie das Training abläuft, erfahren Sie von unseren Mitarbeitern des Telezentrums „Mit uns im Gleichgewicht“.

Interessantes über das Thema Schlaf finden Sie auch unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de oder unter www.schlaf.de

TIPPS ZUR „SCHLAFHYGIENE“

Sozialtherapeutin Dr. Petra Hempel ist Referentin verschiedener Gesundheitsseminare der SVLFG. Sie hat Tipps zur besseren „Schlafhygiene“, die jeder beachten sollte:

- ✓ Frische Luft im Schlafzimmer.
- ✓ Im Bett wird geschlafen! – weder gelesen, noch ferngesehen oder gegessen.
- ✓ Erst ins Bett gehen, wenn Sie müde sind – oder kurz davor.
- ✓ Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich, bis Sie wieder müde werden. Keinesfalls im Bett liegen bleiben und ständig auf die Uhr schauen. Das lässt den Blutdruck in die Höhe gehen und verhindert so das Wieder-Einschlafen.
- ✓ Üben Sie Einschlafrituale ein.
- ✓ Machen Sie tagsüber kurze Pausen.
- ✓ Ein gutes Bett mit einer guten Matratze. Matratzen sollten halbjährlich gedreht und zirka alle acht bis spätestens zehn Jahre erneuert werden.

Ausprobieren, was hilft

Der Schlafforscher Dr. Daniel Buysse von der Universität in Pittsburgh/USA hat eine sogenannte „Kurzzeit-Verhaltensintervention“ für ältere Menschen mit Schlafproblemen entwickelt. Sie basiert auf vier ganz simplen Regeln:

- 1** Verringere die Verweildauer im Bett.
- 2** Stehe jeden Tag zur gleichen Zeit auf.
- 3** Gehe nicht zu Bett, bevor du nicht müde bist.
- 4** Bleib nicht im Bett, wenn du nicht schläfst.

Zwei Drittel seiner Versuchspersonen hatten eine deutliche Schlafverbesserung. 55 Prozent gaben sogar an, keine Schlafstörungen mehr zu haben. Vielleicht eine Möglichkeit, so die eigenen Schlafprobleme zu verbessern?

LSV-INFO

Das Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ erreichen Sie telefonisch unter 0561 785-10512 und per E-Mail unter gleichgewicht@svlfg.de

Risiko Pflegefall

Die SVFLG bietet ihren Versicherten über ihren Kooperationspartner Union Krankenversicherung (UKV) private Zusatzversicherungen, welche die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung sinnvoll ergänzen.

Der Gesetzgeber hat die Pflegekassen ausdrücklich ermächtigt, solche Privatversicherungen zu vermitteln, da die Leistungen der Pflegeversicherung von vornherein als „Teilkasko“ angelegt waren – mit der Konsequenz eventueller finanzieller Deckungslücken.

Private Vorsorge sinnvoll

Die Zahl der auf Pflege durch Dritte angewiesenen Menschen wächst stetig. Pflegebedürftigkeit kann jeden – auch gänzlich unvorbereitet – treffen. So hat die Thematik „zusätzliche private Vorsorge“ nichts an Aktualität und Brisanz eingebüßt – ganz im Gegenteil. Vor allem auch deswegen, weil dann bei all den zu treffenden Entscheidungen die Wünsche des Pflegebedürftigen im Vordergrund stehen sollten und nicht die Sorge darum, welche Art der Betreuung finanziell noch tragbar ist.

Finanzieller Eigenanteil

Selbst bei der Pflege zu Hause, welche die Pflegebedürftigen in den landwirtschaftlich geprägten Haushalten überdurchschnittlich oft und lange erfahren, kann es zu nicht unerheblichen finanziellen Belastungen kommen, da es auch hier häufig der professionellen Unterstützung durch Pflegedienste bedarf.

Abhängig vom Pflegegrad und der für angemessen angesehenen Versorgung können sich die nicht von der Pflegekasse übernommenen monatlichen Kosten zwischen einem knapp dreistelligen Betrag bis über 1.000 Euro bewegen. Sollte die Aufnahme in eine vollstationäre Einrichtung notwendig werden, beträgt der vom Pflegebedürftigen zu tragende Eigenanteil durchschnittlich 1.700 Euro.

Die Bandbreite liegt hier zwischen 1.100 und 2.200 Euro im Monat.

Bereits vorgesorgt?

Ist die Betreuung durch Dritte, also ambulante Pflegedienste oder ein Pflegeheim, geboten, hat der Pflegebedürftige die finanzielle Lücke vorrangig aus seiner Rente und seinem Vermögen zu schließen. Reichen diese Mittel nicht aus, können für die von der Pflegekasse nicht übernommenen Kosten die unterhaltspflichtigen Angehörigen, zum Beispiel der Hofnachfolger, herangezogen werden. Diese finanziellen Risiken können

mit einer privaten Zusatzversicherung der UKV vermieden oder zumindest abgemildert werden. ■

LSV-INFO

Informationen zu den verschiedenen Pflegevorsorge-Angeboten finden Sie unter www.svlfg.de > Versicherung Beitrag > Versicherung Krankenkasse > Zusatzversicherungen. Dort finden Sie auch einen Beitragsrechner und die Möglichkeit zum Online-Vertragsabschluss. Telefonische Auskünfte erteilt das Service-Center der UKV unter 0681 844-6900.



Niemand weiß, wen die Pflegebedürftigkeit einmal treffen wird. Im Fall der Fälle kann eine private Zusatzversicherung finanzielle Lücken schließen, denn auch die häusliche Pflege kann teuer werden.



Kinderrehabilitation – Gut zu wissen ...

Mit einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme soll sichergestellt werden, dass kranke Kinder und Jugendliche besser am Leben teilhaben können, zum Beispiel an Freizeitaktivitäten, in der Schule oder in der Ausbildung. Chronische Erkrankungen, psychische Störungen oder Unfallverletzungen sollen gelindert, Spätfolgen verhindert werden.

Eltern können mitreisen

Die SVLFG trägt die Kosten für notwendige Reha-Maßnahmen. Dazu gehören die ärztliche Betreuung, therapeutische Leistungen, medizinische Anwendungen, aber auch Unterkunft, Verpflegung und ergänzende Leistungen wie Reisekosten. Muss ein Elternteil mitreisen, finanziert die SVLFG unter bestimmten Voraussetzungen zeitlich begrenzt auch eine Betriebs- oder Haushaltshilfe.

Je nach Alter bleiben die jungen Patienten drei bis vier Wochen in der Einrichtung. Falls medizinisch notwendig, kann der Aufenthalt verlängert werden. Bei Kindern bis zwölf Jahren kann eine Begleitperson mit aufgenommen werden. Bei älteren Kindern wird im Einzelfall geprüft, ob dies notwendig ist. Für die Verbesserung der gesundheitlichen Situation der betroffenen Kinder ist es wichtig, die

Familie in den Rehabilitationsprozess einzubinden. Die Eltern können deshalb an Schulungen teilnehmen, um das von den Kindern in der Einrichtung Erlernte später zu Hause umsetzen zu können.

Welche Klinik kommt in Frage?

Am häufigsten gehen Kinder und Jugendliche wegen psychischer Erkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten und Allergien „zur Reha“. Bei der Auswahl der Einrichtung achtet die SVLFG darauf, dass diese bezüglich der Behandlungskonzepte sowie der räumlichen und personellen Ausstattung auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet sind und dass auf die Bedürfnisse der jungen Menschen eingegangen wird.

So wird die Reha zum Erfolg

Noch vor Beginn der Behandlung erstellt die Einrichtung einen individuellen Rehabilitationsplan, der auch das familiäre und soziale Umfeld des Kindes beziehungsweise des Jugendlichen einbezieht. Zum Beispiel spielen Umweltfaktoren eine wichtige Rolle, die das Kind oder den Jugendlichen beeinträchtigen.

Je nach Bedarf enthält der Reha-Plan ärztliche, psychologische, pädagogische und physiotherapeutische

Leistungen. Für die Behandlung stehen Kinderärzte, Psychologen und Therapeuten zur Verfügung. Die Kinder und Jugendlichen lernen während ihres Aufenthalts Strategien, um besser mit den Folgen ihrer Erkrankung und mit Krisensituationen umzugehen. In den Reha-Einrichtungen wird in gemeinsamen Aktivitäten, bei Sport und Spiel der Umgang mit den vorhandenen Einschränkungen geübt. Die Kinder erhalten in den Einrichtungen qualifizierten Schulunterricht nach einem individuellen Lehrplan, der die krankheitsbedingte Leistungsminderung der Kinder und Jugendlichen berücksichtigt. So ist eine Reha-Maßnahme für Schüler auch außerhalb der Ferien möglich. Um den Erfolg nachhaltig zu sichern, wird bereits während des Klinikaufenthalts die weiterführende Behandlung am Wohnort vorbereitet.

Stationäre Vorsorgemaßnahmen

Um Gesundheitsgefährdungen, die möglicherweise zu einer Krankheit führen würden, entgegenzuwirken, kann gegebenenfalls auch eine stationäre Vorsorgemaßnahme helfen. Auch solche Angebote gehören zu den Leistungen der SVLFG. ■

Hilfe für Allergiker

Frische Bergluft heilt

Atemwegserkrankungen und Allergien sind häufig Ursachen für Kinder-Rehabilitationsmaßnahmen.

Was es heißt, wenn der Nachwuchs an Allergien erkrankt ist, weiß Michaela Mitterhuber aus Schweitenkirchen in Oberbayern. Zwei ihrer Mädchen leiden an Asthma beziehungsweise Hausstauballergie. Ständig verschnupfte, unausgeschlafene Kinder, die schon bei kleineren Anstrengungen nach Luft ringen, Arztbesuche, Bluttests, regelmäßiges Inhalieren, Abklopfen des Rückens, um den Kindern ein wenig Erleichterung zu verschaffen, Cortison, wenn es sehr schlimm wird. Die Lebensfreude lässt sich Familie Mitterhuber aber trotzdem nicht nehmen.

Krankheiten zeigten sich früh

Schon im Vorschulalter war Tochter Franziska stark belastet, so dass der Kinderarzt zu einer Rehabilitationsmaßnahme an der Nordsee riet. „Das war sehr anstrengend. Franziska war dort ständig krank“, erinnert sich die Mutter. Trotzdem war das Ergebnis danach überzeugend. Vier Jahre konnte Franziska auf Cortison verzichten. Erst 2015 verschlimmerte sich die gesundheitliche Situation der jetzt 13jährigen. Inzwischen zeigte ihre Schwester Sophie Anzeichen einer Hausstauballergie. „Deshalb haben wir für beide Mädchen eine Kinder-Rehabilitation beantragt“, erklärt Michaela Mitterhuber. „Die Antragstellung war unkompliziert und die Kostenübernahme durch die SVLFG lief reibungslos“, erinnert sie sich. Die Wahl fiel auf die mehrfach ausgezeichnete Alpenklinik Santa Maria in Oberjoch. Die Einrichtung liegt räumlich nah am hei-

mischen Schweitenkirchen, so dass Vater Thomas die Familie regelmäßig besuchen konnte.

Beschwerden bessern sich schnell

2016 reiste die Mutter mit ihren vier Kindern für vier Wochen in die Allgäuer Berge. „Schon nach vier Tagen war Sophie wie ausgewechselt, so gut hat ihr die Luftumstellung getan“, erzählt Michaela Mitterhuber. Mutter und Kinder hatten so viel Zeit für einander, wie es auf dem Vollerwerbsbetrieb daheim nur selten möglich ist. „Franziska und Sophie hatten allerdings wirklich sehr viele Untersuchungen, Anwendungen, Trainingseinheiten und Schulunterricht“, so Michaela Mitterhuber. Für erwachsene Begleitpersonen bietet die Klinik Vorträge und Workshops an: „Uns wurde viel Neues gezeigt und es gab Tipps für daheim. Ich wusste zum Beispiel nicht, dass für Kinder mit Atemwegserkrankungen Sauna nach einem Kinder-Sauna-Plan gut ist. Das machen wir seitdem daheim so weiter. Die Ärzte rieten zu einer Allergikerbettwäsche für die Kinderbetten. Die Kosten dafür hat die SVLFG übernommen. Den Unterschied haben die Mädchen sofort gemerkt.“

Die Ärzte der Alpenklinik waren bei offenen Fragen immer ansprechbar. „Gut war, dass die Kinder verschiedene Therapiemöglichkeiten ausprobieren konnten. So wurde uns klar, welche Anwendungen oder Therapien für sie passen. Durch den Austausch mit anderen Müttern habe ich Anregungen bekommen, wie sich der Alltag noch besser gestalten lässt.“

Über Jahre stabil

In Oberjoch treiben die Kinder viel Sport, egal wie das Wetter ist. „Immer ging es raus an die frische Bergluft. Die Kinder lernten, sich nach dem Zwiebelprinzip anzuziehen, so dass sie immer Kleidungsstücke ablegen konnten, wenn es zu warm wurde“, erinnert sich die Mutter. Beschwer-

defrei konnten die Mädchen draußen toben und ihr Immunsystem stärken. Sogar eine Almwanderung war den beiden schließlich möglich. Das Training in Oberjoch ist darauf ausgerichtet, die Selbsteinschätzung und die Selbstverantwortung der Kinder zu stärken. „Die Mädchen haben anhand einer Skala gelernt, einzuschätzen und auch auszudrücken, wie es ihnen geht. Das sind wichtige Informationen, auf die ich jetzt passend reagieren kann. Meiner Tochter ist es unangenehm, über ihre Krankheit zu sprechen. So besteht leicht die Gefahr, dass sie sich überanstrengt. In Oberjoch hat sie gesehen, dass es wichtig ist, andere zu informieren, dass sie durch ihr Asthma beeinträchtigt ist und deshalb zum Beispiel beim Sport nicht immer mitmachen kann“, sagt Michaela Mitterhuber.

Der Gesundheitszustand von Sophie und Franziska hat sich deutlich verbessert. Die Kinder sind seitdem kaum mehr infekтанfällig. Das ist ein großer Erfolg. ■





Wusstest du,
dass Kinder wachsen,
wenn sie schlafen?

Warme Milch
mit Honig hilft dir
beim Einschlafen.
Zähneputzen danach
nicht vergessen!



SCHLAF GUT

Gesunder Schlaf ist wichtig, damit du fit bist.
Alexandra schläft am besten, wenn sie
ihr Kuscheltier im Arm hat.

RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Was hilft beim Einschlafen?

- 1 Zimmer vor dem Schlafengehen lüften
- 2 Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen nicht mehr fernsehen
- 3 Ein warmes Fußbad mit Lavendel oder Melisse
- 4 Ein Taschentuch mit 2 - 3 Tropfen Lavendelöl unter deinem Kopfkissen
- 5 Den Bauch direkt vor dem Schlafen noch richtig vollschlagen - die Nacht ist lang
- 6 Vor dem Schlafen einen gruseligen Film ansehen - das gibt tolle Actionträume



BASTELTIPP



„Weiden-Nest“

Stecke sechs fingerdicke, 25 cm lange Stücke von Weidenästen im Kreis in einen Blumentopf mit feuchter Erde. Winde mehrere sehr biegsame junge Weidenzweige im oberen Drittel um die Aststücke. So entsteht ein nach unten offenes Körbchen. Jetzt kannst du einen kleinen Moosteppich hinein legen und dein „Vogelnest“ dekorieren. Wenn du deinen Blumentopf regelmäßig gießt, treiben die Weiden bald frisches Grün und wachsen an.



FLIEGENPILZ IM KRÄUTERNEST

Setze ein hartgekochtes, gepelltes Osterei in ein Kräuternest, halbiere eine Tomate und kratze die Kerne heraus, setze die ausgehöhlte halbe Tomate auf das Ei und befestige sie mit einem Zahnstocher. Tupfe mit Mayonnaise Punkte auf die Tomate.



Echte Fliegenpilze sind giftig. Finger weg!

Alle Schäfchen sollen
sicher in ihrem Stall schlafen.
Aber wo sind sie und wie viele
Schafe gibt es auf
der Seite?



MESSEN UND VERANSTALTUNGEN – DIE SVLFG VON MÄRZ BIS JULI 2019 VOR ORT

Datum	Ausstellung/Ort	Homepage
19.03. bis 21.03.	RegioAgrar Baden, Freiburg	www.regioagrar-baden.de
25.04. bis 28.04.	agra, Leipzig	www.agra2019.de
27.05. bis 31.05.	LIGNA, Hannover	www.ligna.de
02.06.	Regionaler Waldbesitzertag, Gößweinstein/OT Etdorf (Bayern)	
15.06. bis 23.06.	Südwest Messe, Villingen-Schwenningen (Baden-Württemberg)	www.suedwest-messe-vs.de
30.06.	Johannitag, Triesdorf (Bayern)	
05.07. bis 09.07.	Ipfmesse, Bopfingen (Baden-Württemberg)	www.ipfmess.de
12.07. bis 15.07.	Tarmstedter Ausstellung, Tarmstedt (Niedersachsen)	www.tarmstedter-ausstellung.de



VORSCHAU: DIE SVLFG AUF DER AGRA IN LEIPZIG

Gesundheit und Sicherheit haben Vorfahrt

Die SVLFG gibt auf der diesjährigen agra Tipps zu Rückfahrversicherungssystemen und informiert über ihre Gesundheitsangebote. Hauptthema am Stand ist die Personenerkennung in toten Winkeln von Großfahrzeugen und Fahrzeuggespannen. Es werden Kamertechnologien sowie Warn- und Sensorsysteme vorgestellt, mit deren Hilfe die Fahrer Personen und Objekte im Gefahrenbereich rechtzeitig erkennen können.

Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Mehrfachbelastungen. Das Angebot „Mit uns im Gleichgewicht“ der SVLFG richtet sich besonders an Menschen, die neben Beruf, Haushalt und Kindern auch noch Angehörige pflegen. Es gibt Tipps, wie einer gesundheitsschädigenden Überlastung vorgebeugt werden kann.

AUSBILDUNGSMESSEN – DIE SVLFG VON APRIL BIS JULI 2019 VOR ORT

Komm zur SVLFG!

Datum	Ausstellungsort	Veranstaltung
27.03.	Gesamtschule, Hollfeld (Oberfranken)	Ausbildungsmesse
09.04.	Berufliche Schulen, Schwalmstadt	Jobfit
09.05. bis 10.05.	EMS-Halle & Galerie Münsterland, Emsdetten	Berufswahlmesse
17.05.	Aula des Schulzentrums, Dülmen	Berufsmesse/Coaching
21.05. bis 22.05.	Congress Zentrum, Hannover	Vocatium
22.05.	Stadthalle am Europaplatz, Baunatal	16. „Perspektive“
25.05.	Deutsche Rentenversicherung, Münster	Infotag öffentlicher Dienst
28.05. bis 29.05.	Messe Offenbach	Vocatium
05.06. bis 06.06.	Arena Berlin	Vocatium
12.06. bis 13.06.	Kongress Palais, Kassel	Vocatium
14.06.	Agentur für Arbeit, Kassel	„Early Bird“
27.06.	Bürgersaal Stroetmanns Fabrik, Emsdetten	Azubi-Speed-Dating
02.07. bis 03.07.	Sparkassen-Arena, Landshut	Vocatium
17.07. bis 18.07.	Hanns-Martin-Schleyer-Halle, Stuttgart	Vocatium

Eichenprozessions- spinner



Vorsicht bei der Arbeit im Grünen

- Raupen und Gespinste nicht berühren.
- Bei Kontakt sofort duschen, gründlich die Haare waschen und Kleidung wechseln.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn starke oder andauernde Krankheitssymptome auftreten.
- Rufen Sie einen Rettungsdienst, wenn schwere Reaktionen wie Atemnot oder Schockzustände auftreten.
- Verzichten Sie auf Holzernte- oder Pflegemaßnahmen, wenn Raupennester erkennbar sind.
- Vermeiden Sie die Nähe von befallenen Bäumen großflächig.
- Informieren Sie in Siedlungsgebieten und an Waldwegen die Baumeigentümer und die Gemeindeverwaltung.
- Überlassen Sie die Bekämpfung den Fachkräften.

