

LSV kompakt

HINWEIS ZUM
DATENSCHUTZ AUF SEITE 3

www.svlfg.de

02 | 2018

MAGAZIN FÜR SICHERHEIT & GESUNDHEIT



RAUS INS GRÜNE



INHALT

WIEDER FREI DURCHATMEN

Tierhalter Gerhard Hetzel arbeitet heute mit einem Atemschutzgerät der SVLFG wieder im Stall.

04

**RAUS INS GRÜNE**

Mit Beginn der Weidesaison steigt die Unfallgefahr. Hier gibt es Tipps zum sicheren Pferdeführen.

06

MITEINANDER GESUND ARBEITEN

Gartenbauunternehmer Benjamin Küsters und Arbeitspsychologin Dr. Petra Abele im Gespräch mit LSV kompakt über die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

10

**EINEN TAG FÜR DEN RÜCKEN**

Wie man Rückenerkrankungen verhindern kann, erfahren 90 Auszubildende am Gesundheitstag der SVLFG.

14

MALWETTBEWERB

Male mir ein Bild, wie du dich vor Sonnenbrand schützen kannst, und gewinne einen von 65 tollen Preisen. Ich freue mich auf deine Post!

21

Mitmalen und gewinnen

Zum Titelbild:

Mit Reithelm, Sicherheitssteigbügeln und Sturzweste sicher ins Gelände: Sara Weiser aus Schimmendorf in Oberfranken mit Vollblutaraber Ghalef

■■■■■ KURZ GESAGT

Liebe Leserinnen und Leser,

vor uns liegen die längsten Tage des Jahres. Das bedeutet Hochkonjunktur für Landwirte und Gärtner: Spargel und Erdbeeren stehen zur Ernte an. Grünschnitt, Silieren, Heuernte – all das bedeutet auch Arbeiten bei voller Sonne. Denken Sie unbedingt an den Sonnenschutz! Weil UV-Schutz von Anfang an wichtig ist, haben wir einen Malwettbewerb für die Jüngsten ausgeschrieben. Infos dazu finden Sie auf unserer Kinderseite.

Blütenpracht auf allen Ebenen: Neben Getreide, Robinien und Sommerlinde blühen die Rosen, aber auch Schädlinge wie Nützlinge vermehren sich rasch. Die Imker setzen ihre Bienen um und schleudern den ersten Honig. Im Forst werden Kultursicherung und Jungwuchspflege betrieben. Dabei ist beständig auf Käferbefall zu kontrollieren. Wir möchten Sie wie immer mit Tipps für gesundes Arbeiten und Leben begleiten.

Der Stellenwert von Parkanlagen und Gärten, ob auf dem Land oder in der Stadt, steigt in Deutschland weiter. Es gibt also sowohl in Produktion wie Dienstleistung der grünen Branche viel zu tun. Bei vollen Auftragsbüchern steigen auch die Anforderungen an die Mitarbeiter. Weil sie eine der wichtigsten Ressourcen für den Betriebserfolg darstellen, berichtet Gartenbauunternehmer Benjamin Küsters auf den Seiten 10 und 11 von seinem Weg zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Wie wir Tierhalter mit Stauballergien betreuen, lesen Sie in der Reportage „Wieder frei durchatmen“ über Schweinemäster Gerhard Hetzel auf den Seiten 4 und 5.

Mit Beginn der Weidesaison kommen auch die Tiere wieder raus ins Grüne. Dabei steigt die Unfallgefahr. Wenn Sie die Sicherheitsregeln auf Seite 6 beachten, wird es zur schönsten Zeit des Jahres für Mensch und Tier. Auch in diesem Jahr setzen wir die Förderung von Präventionsmaßnahmen fort. Die Aktion startet am 18. Juni.

Informieren Sie sich auf unseren Gesundheitsseiten über Möglichkeiten Stress abzubauen und vom Alltag auszuspannen. Die Landwirtsehepaare Wagner und Enzenross haben sich für vier Tage Auszeit mit „Gesundheit kompakt“ im bayerischen Bad Griesbach entschieden und es nicht bereut. Auf Seite 8 gibt es erste Feedbacks zu den neuen online-basierten Gesundheitstrainings. Haben Sie auch schon über eine Kurzkur oder ein Gesundheitstraining nachgedacht? Rufen Sie uns an. Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne, welches Angebot für Sie am besten passt.

Herzlich Ihr

Chidi W.



Walter Heidl, 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.

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf männlich-weibliche Doppel-formulierungen 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

■■■ AB 1. JULI

Renten steigen

Zum 1. Juli erhöhen sich die Renten der gesetzlichen Rentenversicherung und Unfallversicherung sowie der Alterssicherung der Landwirte (AdL) um 3,22 Prozent (West) bzw. 3,37 Prozent (Ost). Laut Beschluss der Bundesregierung beträgt der allgemeine Rentenwert ab diesem Zeitpunkt in der AdL 14,79 Euro (West) bzw. 14,15 Euro (Ost). Für die Unfallversicherung ergibt sich ein Anpassungsfaktor von 1,0322 (West) bzw. 1,0337 (Ost).

■■■ FÖRDERUNG

Fahrsicherheits-training

Die SVLFG fördert ganztägige Fahrsicherheitstrainings für PKW, Transporter, Motorräder, LKW, Baumaschinen und Traktoren mit 50 Euro, wenn sie nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e. V. (DVR) durchgeführt werden. Die Förderung kann vom Versicherten einmal pro Jahr in Anspruch genommen werden und ist vor der Teilnahme formlos zu beantragen per Mail an foerderung_praevention@svlfg.de oder Fax an 0561 785-219068. Die Gesamtsumme der Förderung ist jährlich begrenzt.

■■■ ZUSCHUSS

Feldhäcksler jetzt nachrüsten



Regelmäßig kommt es während der Grasernte zu Unfällen, wenn an der Häcksel- oder Beschleunigertrommel Störungen beseitigt werden. Für Feldhäcksler werden von den Herstellern Claas und Krone Nachrüstlösungen angeboten, um die Sicherheit von Bestandsmaschinen ohne aktive Abbremsung der Häckselorgane zu erhöhen. Versicherte, die sich für eine entsprechende Nachrüstlösung dieser Firmen entscheiden, werden mit 500 Euro pro Unternehmen unterstützt. Der Zuschuss muss beantragt werden, zum Beispiel per Mail an foerderung_praevention@svlfg.de.



Wir suchen

zum **1. August 2019**

Auszubildende zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten, Fachrichtung Landwirtschaftliche Sozialversicherung,
an den Standorten Kiel, Hoppegarten, Hannover, Münster, Kassel, Bayreuth, Darmstadt/Speyer, Stuttgart und Landshut

Auszubildende zum/zur Fachinformatiker/in, Fachrichtung Anwendungsentwicklung oder Systemintegration,
am Standort Kassel

Studierende für das ausbildungsintegrierte Studium im Praxisverbund zum/zur Bachelor of Science, Studiengang Informatik
am Standort Kassel

zum **1. Oktober 2019**

Inspektorenanwärter/innen zum/zur Diplom-Verwaltungswirt/in (FH) für den dualen Studiengang Landwirtschaftliche Sozialversicherung
an den Standorten Kiel, Hoppegarten, Hannover, Münster, Kassel, Bayreuth, Darmstadt/Speyer, Stuttgart und Landshut

Inspektorenanwärter/innen zum/zur Diplom-Verwaltungswirt/in (FH) für den dualen Studiengang Verwaltungsinformatik
am Standort Kassel

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Nähere Informationen erhalten Sie über das Internet unter: www.svlfg.de > Über uns > Stellenausschreibungen



■■■ DATENSCHUTZ

Wichtiger Hinweis

Am 25. Mai 2018 trat das neue Datenschutzrecht aufgrund der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) vollumfänglich in Kraft.

Ziel ist, die Rechte von Betroffenen zu stärken, ein europaweit einheitliches Datenschutzrecht zu schaffen und einen freien Datenverkehr zu fördern.

Nähere Infos zur Datenverarbeitung bei der SVLFG finden Sie unter www.svlfg.de > Datenschutz.

Atemschutz

Wieder frei durchatmen

Atemwegsbeschwerden und Allergien können für Tierhalter das Aus ihrer beruflichen Existenz bedeuten. Die SVLFG unterstützt Betroffene, damit sie ihren Betrieb trotz Krankheit weiterführen können.

Mit dem § 3 der Berufskrankheitenverordnung (BKVO) hat die SVLFG ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand bekommen, Versicherte mit allen geeigneten Mitteln dabei zu unterstützen, einer Berufskrankheit vorzubeugen beziehungsweise ein Wiederaufleben oder eine Verschlimmerung zu verhindern. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten die Betroffenen, die behandelnden Ärzte, gegebenenfalls der Arbeitgeber und die SVLFG eng zusammen. Wird rechtzeitig gehandelt, kann häufig ein schwerer Erkrankungsverlauf abgewendet werden. Die Betroffenen setzen ihre berufliche Tätigkeit fort, ihre Lebensqualität bleibt erhalten. Ist die Erkrankung allerdings bereits voll ausgeprägt, greifen Präventionsmaßnahmen nicht mehr.

Diagnose Stauballergie

„Irgendwann musste ich bei der Stallarbeit immer stärker husten. Ich

habe kaum noch Luft bekommen“, erinnert sich Gerhard Hetzel. Weil schon sein Vater den Schweinestall nur mit Atemschutz betreten hatte, war der Landwirt aus Gattenhofen bereits sensibilisiert. „Ich bin gleich zum Lungenfacharzt.“ Die Diagnose: Allergie gegen Futtermittel- und Stallstäube. „Mein Lungenfacharzt hat eine Meldung an die Berufsgenossenschaft geschickt. Diese versorgte mich dann mit einem gebläseunterstützten Atemschutzgerät“, so der Schweinemäster, der auf seinem Betrieb etwa 350 Schweine hält und das Futter für die Tiere selbst anbaut. Seitdem betritt Hetzel seine Futterlager und den Stall nur noch mit diesem technischen Hilfsmittel. Auch bei Erntearbeiten kommt es ständig zum Einsatz. Die Filter im Gerät holen die allergieauslösenden Stäube aus der Atemluft, das angeschlossene Gebläse sorgt dafür, dass Hetzel unter der Maske ohne Anstrengung frei atmen kann. Allerdings kann auch die Verwendung von Atemschutzgeräten die Möglichkeit der Einwirkung gesundheitsgefährdender Stoffe nicht vollständig ausschließen.

Mehr Struktur

Längst hat Gerhard Hetzel sich daran gewöhnt, dass sein Arbeitstag mit etwas mehr organisatorischem Aufwand verbunden ist als früher. „Ich muss zum Beispiel immer darauf achten, dass der Akku des Gerätes geladen und die Filter einsatzbereit sind. Sonst kann ich nicht arbeiten.“ Besonders wichtig ist es Gerhard Hetzel, auf Sauberkeit zu achten und den Wohnbereich strikt vom Ar-



Gerhard Hetzel nutzt konsequent sein gebläseunterstütztes Atemschutzgerät, das er von der SVLFG bekommen hat.

beitsbereich zu trennen: „Mit Arbeitskleidung betrete ich das Wohnhaus nicht“, gibt er ein Beispiel. Die Trennung von Arbeits- und Wohnbereich funktioniert am besten mit einer Schmutzschleuse.

„Im Prinzip muss ich jeden Tag so durchdenken, dass ich alle Arbeiten, für die ich das Gerät brauche, in einem Gang erledigen kann. Dazu gehören die Zusammenstellung neuer Futtermischungen, das Füttern selbst oder Reinigungsarbeiten. Ich plane immer einen halben Arbeitstag voraus“, erklärt er. So reduziert Hetzel den Einsatz des Atemschutzgerätes an einem normalen Arbeitstag auf zweimal täglich. Anders sieht es während der Ernte aus, wenn das Getreide ab-, ein- oder umgelagert wird. Oder bei Reinigungsarbeiten mit hoher



Bernd Rohr (links), Präventionsmitarbeiter der SVLFG, berät Gerhard Hetzel.



Staubbelastung. „Da kommt es schon vor, dass ich den Filter sogar während der Arbeit wechseln muss. Das Gerät zeigt mir das rechtzeitig an. Ich sehe es auch am Vorfilter. Der ist dann völlig verstaubt“, so Hetzel. Wenn der Aktivkohlefilter verbraucht ist und gewechselt werden muss, dringen Gerüche in die Maske.

Mitunter sind es auch Kleinigkeiten, die etwas lästig sind. Zum Beispiel, wenn Hetzel den Stall nass reinigt und das Spritzwasser auf das Visier trifft. „Da ist die Sicht dann schon manchmal etwas beeinträchtigt.“ Aber für seine Gesundheit nimmt der Landwirt all den Mehraufwand in Kauf. „Da wächst man hinein. Das Schwierigste war die Eingewöhnung. Im Hinterkopf habe ich immer, dass es mir hilft und dass meine Gesund-

heit schlechter wird, wenn ich nicht konsequent dranbleibe. Dafür muss ich eben etwas tun. Mit der Zeit ist das alles auch Gewohnheit geworden.“

SVLFG betreut regelmäßig

Seit der Auslieferung des Gerätes betreut Bernd Rohr, einer der speziell geschulten Präventionsmitarbeiter der SVLFG, Gerhard Hetzel. Der Landwirt schätzt die kompetente Beratung. „Immer wenn ich Fragen habe, hilft mir Herr Rohr weiter. Außerdem besucht er mich immer, wenn die Luftmenge angepasst werden muss.“ Der SVLFG-Mitarbeiter prüft dann mit einem Diagnoseprogramm auch gleich, ob das Gerät noch optimal funktioniert, ob die Maske noch dicht schließt und ob die Schläuche intakt sind. Dabei gibt es auch gleich eine Unterweisung über den richtigen Einsatz des Gerätes.

Ohne Medikamente geht es nicht

Obwohl Gerhard Hetzel den Atemschutz konsequent einsetzt, muss er zusätzlich Medikamente einnehmen, damit sich seine Gesundheit nicht verschlechtert. Auch an zwei Rehabilitationsmaßnahmen hat er schon teilgenommen. „Das waren Reha-Maßnahmen, bei denen ich Anwendungen für meinen Rücken und für die Atemwege bekommen habe, zum Beispiel Inhalationen.“ Besonders hat ihm die salzige Luft im künstlichen Stollen geholfen. Dabei stellte Gerhard Hetzel fest, wie gut ihm ein hoher Salzgehalt in der Atemluft tut. „Ich wohne in der Nähe einer Therme. Wenn es die Arbeit zulässt, gehe

ich jede Woche dort in den Salzsee. Das sind für mich feste Termine.“

Auch wenn ihm die Arbeit in der Landwirtschaft schwerer fällt als Anderen, ans Aufgeben denkt Gerhard Hetzel nicht. Seine Entscheidung für den Familienbetrieb hat er nie bereut. ■

LSV-INFO

Das ist neu: Bisher waren die SVLFG-Mitarbeiter für Reparaturen und für die Auslieferung von Ersatzgeräten, Ersatzteilen und Verbrauchsmaterialien zuständig. Jetzt geben Betroffene ihre Bestellung telefonisch, per Fax oder per E-Mail beim Atemschutzhändler auf. Die Auslieferung erfolgt in der Regel innerhalb weniger Tagen. Wichtig: Unbedingt die Fallbündelnummer bei der Bestellung angeben. Sie steht auf den Schreiben der SVLFG.

TIPPS ZUM SCHUTZ DER ATEMWEGE

- Bei Arbeiten im Stall PSA tragen (mindestens FFP3-Maske mit Ausatemventil – besser ein gebläseunterstütztes Atemschutzgerät)
- Staubende Futtermittel mit Öl oder Wasser anfeuchten
- Arbeiten während der Fütterungszeit vermeiden
- Konsequente Trennung von Außen- und Innenbereich durch Hygieneschleuse

Weitere Informationen finden Sie auch in unserer Broschüre Körperschutz und unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Feinstaub.



Raus ins Grüne

Mit Beginn der Weidesaison steigt die Unfallgefahr. Ein Viertel der Unfälle im Umgang mit Pferden geschieht beim Führen.

Besonders wenn Pferde den Winter überwiegend nur im Stall beziehungsweise gelegentlich auf dem Paddock standen, bieten die ersten Weideaustriebe für sie oft willkommene Möglichkeiten zum freudigen Galoppieren mit auskeilenden Bocksprüngen. Für den Menschen bedeutet dies, das Pferd besonders aufmerksam zur Weide zu führen und beim Loslassen äußerst vorsichtig zu agieren.

Sicher führen – so geht's

Ein Blick in die Unfallstatistik der SVLFG zeigt, dass 25,5 Prozent der meldepflichtigen Unfälle mit Pferden beim Führen zu verzeichnen sind. Was ist also zu beachten?

Nachfolgend einige Tipps:

- Sicherheitsschuhe tragen.
- Handschuhe können Handverletzungen verhindern.
- Pferd nie nur am Halfter führen.
- Die Führposition befindet sich zwischen Pferdekopf und -schulter.
- Den Führstrick oder die Zügel nie um die Hand oder um das Handgelenk wickeln. Keine Schlaufen, da sich diese zusammenziehen können. Keinen Knoten im Strick.
- Die äußere Hand bleibt frei, um das Pferd zu dirigieren.
- Wendungen immer vom Führenden weg ausführen.
- Pferde sollten sich sowohl von der linken als auch von der rech-

ten Seite führen lassen, so dass die führende Person bei möglichen Schreckreizen auf die Gefahrenquelle reagieren kann.

- Stets einen Sicherheitsabstand zu anderen Pferden halten.

Das Pferd ist ruhig zu führen, der Mensch darf keine Hektik auf das Tier übertragen. Vielmehr sollte es die Konsequenz und Selbstsicherheit des Führenden spüren. Die ganze Konzentration hat dem Pferd zu gelten. Auf den Blick aufs Handy zum Beispiel muss für die Zeit des Führens verzichtet werden.

Loslassen mit Verstand

Darüber hinaus ereignen sich jährlich schwerwiegende Unfälle beim Loslassen der Pferde. Soll ein Pferd nach dem Führen frei gelassen werden – zum Beispiel in der Box, auf der Weide, im Paddock oder zum Freilaufen – so ist es umsichtig durch Tür oder Tor zu führen. Dahinter wird das Pferd umgedreht, bis es mit dem Kopf zum Eingang steht. Erst danach sind Strick und Halfter zu lösen. Auf ausreichend Platz für ein Rückweichen ist dabei zu achten. So bleibt der Führende sicher außerhalb der Reichweite der Hinterhufe des Pferdes. Falls mehrere Personen Pferde auf die Weide führen, werden diese auf gleicher Höhe stehend zum Führenden umgedreht und erst nach Absprache gleichzeitig losgelassen. Um schwere Unfälle beim Loslassen zu verhindern gilt: Niemals das Pferd an sich vorbeilaufen lassen!

Fazit

Werden diese Regeln beachtet, beginnt mit der Weidesaison nicht nur die schönste Zeit des Jahres für die Pferde. Auch die Gefahren für die Führpersonen werden auf ein Minimum reduziert. ■



Das Pferd wird immer am Strick und am besten mit Handschuhen geführt.

Umgang mit Pferden

Aus dem Unfallgeschehen

In der Statistik der unfallverursachenden Tiere stehen Pferde hinter Rindern auf dem zweiten Platz.

1 Der Auszubildende des Betriebes führte eine dreijährige Stute vom Paddock in den Stall. Auf dem Weg zum Stall erschrak sie vor dem Hofhund, der plötzlich auf der Stallgasse lief. Das Pferd sprang zur Seite und trat dabei dem Auszubildenden auf den rechten Fuß. Hierbei zog er sich eine Fraktur zweier Zehen zu.

Unfallursache:

Dass Pferde beim Führen scheuen oder erschrecken, kommt immer wieder vor. Daher müssen beim Umgang mit ihnen Sicherheitsschuhe getragen werden, dann wären die Verletzungen vermeidbar gewesen beziehungsweise geringer ausgefallen.

2 Die Ehefrau des Unternehmers wollte den vierjährigen Wallach auf die Weide bringen. Vor dem Loslassen drehte sie ihn zu sich und lies ihn dann laufen. Das Pferd drehte sich und rannte los. Dabei schlug es nach hinten aus. Die Frau wurde dabei am rechten Oberschenkel vom Huf getroffen und zog sich eine Fraktur zu.

Unfallursache:

Die Verletzte stand direkt am Weidetor als sie das Pferd losließ und konnte daher nicht zurücktreten. Beim Loslassen muss unbedingt eine Rückweiche vorhanden sein.

3 Beim Führen auf der Weide erschrak eine fünfjährige Stute und rannte los. Dabei zog sich der Führstrick um die Hand der Aushilfe zusammen. Diese wurde mitgeschleift und kam zu Tode.

Unfallursache:

Den Führstrick nie um die Hand oder das Handgelenk wickeln! Schlaufen, die sich zusammenziehen können, vermeiden, sodass man beim Scheuen einfach loslassen kann.

4 Nach Verladen eines Wallachs in den Transportwagen wollte der Unternehmer die Sicherheitsstange schließen. Durch einen Schreck sprang das Pferd zurück und der Mann geriet unter das Pferd. Er zog sich schwere Verletzungen im Schulterbereich und eine Fraktur des Sprunggelenks zu.

Unfallursache:

Der Unternehmer stand hinter dem Tier als er die Sicherheitsstange schließen wollte. Er hätte seitlich neben dem Hänger stehen müssen.

5 Nach dem Reiten führte die Tochter des Unternehmers das Pferd am Halfter. Als dieses aus nicht nachvollziehbaren Gründen scheute und den Kopf nach oben riss, zog sie sich eine Luxation der Schulter zu.

Unfallursache:

Ein Pferd darf keinesfalls nur am Halfter geführt werden.

6 Beim Ausritt scheute die vierjährige Stute der Unternehmerin. Die Reiterin stürzte vom Pferd. Dabei verhakte sich der Fuß im Steigbügel und sie wurde mitgeschleift. Sie zog sich schwere Prellungen und Abschürfungen sowie einen Bruch des Fußes zu.

Unfallursache:

Stürze durch unvorhersehbare Tierbewegungen lassen sich nicht immer verhindern. Aber Sicherheitssteigbügel hätten das Mitschleifen verhindert und es wäre nicht zu so drastischen Verletzungen gekommen.

7 Die sechsjährige Stute der Unternehmerin scheute beim Ritt in der Halle. Beim Sturz auf die Bande zog sich die Reiterin schwere Kopfverletzungen zu.

Unfallursache:

Der Sturz als solcher war aufgrund des Scheuens nicht zu vermeiden, aber beim Tragen eines Helmes wäre das Ausmaß der Verletzungen deutlich geringer gewesen. ■

Online-Gesundheitstrainings

Neue Wege für mehr Wohlbefinden

Dauernde Belastungen lassen uns anspannen. Im Alltag wird es dann immer schwieriger, Erfolgserlebnisse oder Gutes noch wahrzunehmen. Jeder muss für sich Strategien entwickeln, um seinen Aufgaben gewachsen zu sein und dabei gesund zu bleiben. Eine neue Studie, die die SVLFG zusammen mit der Universität Ulm durchführt, soll ermöglichen, weitere Hilfen an die Hand zu geben.

Für Menschen, die unter Dauerstress, Erschöpfung, Schlafproblemen und psychischen Belastungen bei chronischen Schmerzen leiden, könnte ein online-basiertes Gesundheitstraining mit persönlichem Coaching (online oder telefonisch) eine geeignete Hilfe sein. Inhaltlich bieten Online-Gesundheitstrainings dasselbe wie „klassische“ Trainingsprogramme und können bei der Regeneration helfen. Große Vorteile für die Hilfesuchenden sind hier die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit, aber auch die Diskretion. Wissenschaftlich wurde die Wirksamkeit von Online-Gesundheitstrainings bereits bestätigt. Die SVLFG will nun im Rahmen einer Studie wissen, ob sie ihren Versicherten der grünen Branche diese Trainingsform künftig dauerhaft anbieten soll. Versicherte der SVLFG haben unter gewissen Voraussetzungen die Möglichkeit, im Rahmen einer Studie kostenfrei an diesem neuen Gesundheitsangebot teilzunehmen.

Die Online-Trainings sind mit Audio- und Videodateien interaktiv aufgebaut und beinhalten neben Informationsmaterialien auch eine Vielzahl an Übungen und Handlungsempfehlungen und sind speziell auf die Herausforderungen in den grünen Berufen maßgeschneidert. Die ersten Rückmeldungen zu den

online-basierten Gesundheitstrainings sind sehr positiv.

Teilnehmer berichten

„Also am Anfang war ich sehr gespannt, was da auf mich zukommen wird, man wusste nicht so recht, ob so ein Online-Programm etwas bringt. Aber ich muss sagen, ganz toll wie es vom Inhalt her aufgebaut wurde.“

„Ich finde die Möglichkeiten eines solchen Programms toll, vor allem überall und zu jeder Zeit online damit arbeiten zu können.“

„Mit GET.ON bietet die SVLFG uns Landwirten jetzt wertvolle Hilfe an, man muss sich nur noch einen Schubs geben, um tatsächlich mitzumachen.“

TEILNAHME-VORAUSSETZUNGEN

Füllen Sie unsere Eingangsbefragung „SVLFG-Selbsttest“ unter www.unipark.de/uc/svlf-g-selbsttest/ aus oder nutzen Sie den nachstehenden QR-Code.

Bei Fragen senden Sie uns gerne eine E-Mail an



im-gleichgewicht@uni-ulm.de oder kontaktieren Sie das Studienteam telefonisch (0731 5032813; Mo, Di, Do, Fr: 10-12 Uhr).

Weitere Informationen:
www.geton-institut.de/allgemein/neue-studie-der-svlf-g/

Die Studie richtet sich insbesondere an Unternehmer, deren mitarbeitende Familienangehörige und Altenteiler der Landwirtschaftlichen Alters- und Krankenkasse. Mindestalter 18 Jahre, ein PC mit Internetzugang und eine E-Mail-Adresse müssen vorhanden sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. Harald Baumeister
ulm university universität



uulm

PD Dr. habil David D. Ebert



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG
FACHBEREICH FÜR PSYCHOLOGIE

Telefonische Krisenhotline – Hilfe in der Krise

Die Sorge um den Betrieb, Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie, kritische Lebensereignisse – irgendwann wird es einfach zu viel, um mit Belastungen alleine fertig zu werden. In diesem Fall unterstützt die SVLFG ihre Versicherten mit einem neuen, speziellen Angebot.

Erfahrene Psychologen und psychiatrische Fachpflegekräfte stehen rund um die Uhr, 24 Stunden und sieben Tage die Woche mit einer telefonischen Krisenhotline beratend, auch anonym, zur Seite. Die Experten geben vertraulich Unterstützung, wie zum Beispiel bei betrieblichen oder familiären Konflikten, die eskaliert sind, aber auch bei persönlichen Überlastungssituationen. Perspektiven und Orientierung für individuelle, professionelle Hilfsangebote vor Ort können von den erfahrenen Beratern der Krisenhotline aufgezeigt und empfohlen werden.

Konkrete Hilfen sind möglich

Es handelt sich hier nicht nur um eine Art „Sorgentelefon“. Menschen, die

bei der Krisenhotline Hilfe suchen, können, wenn das gewollt ist, in für sie mögliche und geeignete Angebote der SVLFG weitervermittelt werden. Es sind bei Bedarf auch weiterführende, konfliktklärende Gespräche mit den Spezialisten der Hotline möglich. Sollte sich der Hilfesuchende beim Telefongespräch für ein geeignetes Hilfsangebot einer regionalen Beratungsstelle entscheiden, motiviert der telefonische Berater diese Kontaktaufnahme, in dem er sich zu einem vereinbarten Zeitpunkt meldet und nachfragt, ob dabei noch Hilfe benötigt wird. Dies ist wichtig, weil stark belastete Menschen in sehr herausfordernden Lebenssituationen oft regelrecht die Kraft ausgeht und erfahrene Begleitung gut tut.

Hilfen annehmen

Es ist völlig normal, bei akuten körperlichen Beschwerden einen Notdienst anzurufen oder aufzusuchen. Warum nicht bei seelischen Krisen? Seelische Gesundheit darf keinesfalls ein Tabuthema sein. Jeder Mensch hat neben guten Lebensphasen zwangsläufig auch Krisen. Bei einer seelischen Notlage Hilfe anzunehmen, kann helfen, die jeweilige Situation einzuordnen und zu bewältigen. ■

LSV-INFO

Täglich 24 Stunden an sieben Tagen die Woche stehen die erfahrenen und speziell ausgebildeten Psychologen von IVPNetworks GmbH, Kooperationspartner der SVLFG, beratend zur Seite. Telefon 040 226306745 (zum Ortstarif)

Zeit für Erholung

Gesundheitsangebote mit freien Plätzen

Standort	Termin	Ansprechpartner
Betriebsübergabe - ein Gesundheitsthema		
Hotel Niedersachsen 37671 Hötter	10.09. - 13.09.18	Juergen.Rosummek@svlfg.de Tel. 0561 785-14049
Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige		
Fachklinik Falkenburg 76332 Bad Herrenalb	15.09. - 22.09.18	Christiane.Mayer@svlfg.de Tel. 0561 785-16416
Gesundheit kompakt		
Landgrafen-Klinik 31542 Bad Nenndorf	10.09. - 13.09.18	Christine.Leicht@svlfg.de Tel. 0561 785-16381
Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen		
Nordsee-Akademie 25917 Leck	10.09. - 13.09.18	Christine.Leicht@svlfg.de Tel. 0561 785-16381
Stressmanagement		
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	08.06. - 11.06.18 29.06. - 02.07.18	Gerd.Gmeinwieser@svlfg.de Tel. 0561 785-13071



Miteinander gesund arbeiten

Auf dem Weg zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.



Benjamin Küsters

Laut Arbeitsschutzgesetz sind Arbeitgeber verpflichtet, bei der Gefährdungsbeurteilung auch arbeitsbedingte psychische Belastungen zu berücksichtigen, die das Wohlbefinden der Mitarbeiter bei ihrer Arbeit ausmachen. Benjamin Küsters, Geschäftsführer der Gartenhof Küsters GmbH, und Dr. Petra Abele, Arbeitspsychologin der SVLFG, stehen LSV kompakt Rede und Antwort.

LSV kompakt: Herr Küsters, wie ist Ihr Betrieb aufgestellt?

Benjamin Küsters: Die Gartenhof Küsters GmbH ist ein Familienunternehmen mit langer Tradition in Nordrhein-Westfalen. 1964 gründete mein Vater Werner Küsters den Betrieb, den ich seit 2012 mitführe. Für uns ist das Wohlergehen unserer 130 Mitarbeiter ein wichtiges Unternehmensziel. Ich erstelle die Gefährdungsbeurteilung mit Unterstützung des Sicherheitstechnischen Dienstes der SVLFG (STD) und plane nun die nächsten Schritte zum Thema psychische Belastungen.

LSV kompakt: Was halten Sie von der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen?

Benjamin Küsters: Ich vertrete schon lange die Überzeugung, dass unsere Mitarbeiter die wichtigste Ressource für den Erfolg unseres Unternehmens sind. Deswegen fördern wir bereits den Austausch untereinander.

LSV kompakt: Wie sieht das praktisch aus?

Benjamin Küsters: Unseren Auszubildenden stellen wir zum Beispiel neben dem Ausbildungsleiter auch eine Vertrauensperson zur Seite. Sie selbst können für ihre Lernphasen einen eigenen Raum nutzen und sich bei unserem betriebsinternen Azubi-Cup unter Beweis stellen. Ein jährliches Azubi-Wochenende schweißt die Gemeinschaft zusammen und widmet sich fachlichen Themen mit praktischem Bezug. Gerade hier erfahre ich neue Impulse für Verbesserungen in den Abläufen. Als der Si-

cherheitstechnische Dienst uns über die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen informierte, wurde mir schnell klar, dass dies ein gutes Instrument darstellen kann. Es lassen sich frühzeitig Probleme wie zu Ausbildungsbeginn, aber auch bei umfangreichen Baustellenabläufen oder dichter Auftragslage in der Saison erkennen und konstruktiv angehen. Das kommt nicht nur der Sicherheit, Gesundheit und Zufriedenheit der Beschäftigten zugute, sondern auch der Produktivität unseres Unternehmens.

LSV kompakt: War Ihnen bekannt, was unter arbeitsbedingten psychischen Belastungen zu verstehen ist?

Benjamin Küsters: Bevor ich mich näher mit dem Thema beschäftigt habe, war mir nicht ganz klar, was zu

psychischen Belastungen zählt. Dass es dabei um die Arbeitsbedingungen geht und nicht um die psychische Verfassung der Beschäftigten, ist ein wichtiger Unterschied. Der Begriff „Psyche“ weckt doch häufig falsche Vorstellungen und wird nur mit negativen Gefühlen oder sogar psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Dr. Petra Abele: Tatsächlich werden bei einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen die Arbeitsorganisation, Arbeitsinhalte, Arbeitsumgebung sowie die sozialen Beziehungen im Unternehmen durchleuchtet, um Stärken und Schwächen zu identifizieren. Psychische Belastungen sind also alle Anforderungen aus der Arbeitssituation – positive wie negative.

LSV kompakt: Wie lässt sich eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Ihrem Unternehmen durchführen?

Benjamin Küsters: Sie kann aus meiner Sicht nur im Austausch mit den Beschäftigten erfasst und beurteilt werden. Wichtig sind dabei klare Rahmenbedingungen für die Beteiligung. Durch unsere Betriebsgröße und unterschiedlichen Arbeitsabläufe von Großprojekten bis Innenraumbegrünung, aber auch Buchführung haben sich wöchentliche Bauleiterrunden und monatliche Informationsgespräche auf Führungsebene bewährt. Um jedoch jeden Mitarbeiter einzubeziehen, organisieren wir über unseren Betriebsrat anonyme Befragungen, deren Beiträge teamweise eingereicht werden. Dadurch wird ein Ideenprozess angeregt, der auf der Führungsebene in einem ganz besonderen Rahmen diskutiert wird. „Küsters im Schnee“ beinhaltet eine Woche im Januar in Österreich mit informellen Gesprächen, Freizeit, aber auch protokolliertem Ergebnissgespräch. Dies wird nach vierwöchiger Reifezeit allen Mitarbeitern vorgestellt. Diese lebendige und hierarchieübergreifende Transparenz in unserem Unternehmen schafft viel Verständnis untereinander. Dies gilt es nun mit den Zielen der Gefährdungsbeurteilung abzugleichen und Lücken zu schließen.

Dr. Petra Abele: Psychische Belastungen lassen sich nicht mit Mess-

geräten erfassen, wie beispielsweise Lärm oder Vibrationen. Moderierte Gruppenbesprechungen mit Beschäftigten sind eine gute Möglichkeit, die Arbeitsanforderungen zu untersuchen, Fehlbelastungen zu identifizieren und Verbesserungsvorschläge für Defizite zu entwickeln. Man muss dann gemeinsam Prioritäten setzen und entscheiden, was man wie verbessern möchte, und die Beteiligten in die Verantwortung einbeziehen. Denn es ist enorm wichtig, die jeweiligen Verbesserungsansätze auch zeitnah anzugehen und umzusetzen. Sonst entsteht schnell der Eindruck, dass die ganze Maßnahme nur Augenwischerei war.

LSV kompakt: Was können Sie anderen Unternehmen der grünen Branche zum Thema arbeitsbedingte psychische Belastungen empfehlen?

Benjamin Küsters: Das Thema wird gerade im Hinblick auf zunehmende Arbeitsintensität, alternde Belegschaften und Fachkräftemangel immer wichtiger. Deswegen sollten sich Unternehmer so früh wie möglich darum kümmern. Die Aufgabe dabei ist es, bereits die Entstehung

von unnötigem Stress durch eine optimale Gestaltung der Arbeitsbedingungen zu vermeiden.

Dr. Petra Abele: Unsere Handlungshilfe dazu bietet einen guten Überblick und beschreibt jeweils den optimalen Sollzustand. Auch unsere bereits speziell geschulten Aufsichtspersonen können die Unternehmer zum Vorgehen beraten. Darüber hinaus bieten wir bundesweit ein Seminar zu genau diesem Thema an. ■

LSV-INFO

Die Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen finden Sie unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Ihren zuständigen SVLFG-Mitarbeiter finden Sie unter www.svlfg.de > Prävention > Ansprechpartner.

Auf der Internetseite www.gda.de sind weitere Info- und Filmmaterialien zur Vorbereitung abrufbereit.



Präventionsförderung

Start am 18. Juni



Die SVLFG fördert auch 2018 die Anschaffung präventionswirksamer Produkte. Es stehen wieder 200.000 Euro zur Verfügung.

Um die Gesundheit der Versicherten zu erhalten und die Sicherheit zu verbessern, fördert die SVLFG auch in diesem Jahr wieder Mitgliedsbetriebe, die besonders in Arbeits- und Gesundheitsschutz investieren. Mit finanziellen Anreizen bis zu 250 Euro pro Maßnahme wird neben den bewährten Produkten zum ersten Mal auch die Anschaffung von Trennschleifern¹⁾ unterstützt. Dagegen entfällt die Förderung von aktivem Gehörschutz ohne Funk, Stehhilfen und Gaswarngeräten.

Wie erhalte ich die Förderung?
Antragsberechtigt sind alle in der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft versicherten Unternehmen. Es ist maximal eine Förderung pro Unternehmen möglich.

Antragsformular
Verwenden Sie das Antragsformular mit den Anlagen auf der Homepage der SVLFG. Dort können Sie sich auch über den Ablauf des Verfahrens informieren. Die Antragsunterlagen senden Sie bitte per Mail an praeventionszuschuesse@svlfg.de oder per Fax an 0561 785-219127.

Bitte beachten
Stellen Sie den Antrag vor dem Kauf. Entsprechend den Förderbedingungen können nur Anträge berücksichtigt werden, die ab 18. Juni gestellt werden. Vorher eingegangene Anträge werden nicht einbezogen. Die Vergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Antragsgänge. Die Aktion endet, wenn die Fördergelder ausgeschüttet sind. ■

Was wird gefördert?

Produkt	Maximale Förderung*
1 Kamera-Monitor-Systeme	150 EUR
2 Tierfixiereinrichtungen	250 EUR
3 Aktiver Gehörschutz mit Funk	250 Euro
4 Fällkeil (hydraulisch, mechanisch, mit Gebrauchswertprüfung) Funk	200 Euro
5 Radwechselwagen	200 Euro
6 Anti-Ermüdungsmatten	100 Euro
7 Trennschleifer mit Absaugung und Entstaubung	250 Euro

* jedoch nicht höher als der Kaufpreis.

¹⁾ Detailliertere Informationen zu den Produktbeschreibungen und -anforderungen erhalten Sie unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Präventionsförderung.

„Meckern bringt einen nicht weiter“

Rudolf Heins ist Vorsitzender des neuen Gesundheitsserviceausschusses sowie stellvertretender Vorsitzender des Präventionsausschusses. Der 58-jährige Landwirt aus Niedersachsen spricht über seine Motivation und Ziele für die Präventionsarbeit.

LSV kompakt: Warum engagieren Sie sich in der ehrenamtlichen Selbstverwaltung?

Rudolf Heins: Ich gestalte gerne Dinge mit und nehme nur wenig als unabänderlich gegeben hin. Mein Prinzip: Meckern bringt einen nicht weiter, sondern das Selbermachen. Das gilt auch für meine Ehrenämter, darunter die Mitgliedschaft im Vorstand der SVLFG.

LSV kompakt: Warum gerade Präventionsarbeit?

Rudolf Heins: Für mich steht die Präventionsarbeit an vorderster Stelle. Wir wollen partnerschaftliche Berater und Dienstleister für Unternehmen und Versicherte sein. Präventionsarbeit soll nicht als Überwachung oder Bestrafung empfunden werden.

Was Hänschen zur Gesundheit und Sicherheit schon in seine tägliche Arbeit übernommen hat, braucht Hans nicht mehr erleiden.

Deshalb sehe ich einen Schwerpunkt bei den Auszubildenden und Berufsanfängern.

LSV kompakt: Wie erreicht man die Jugend?

Rudolf Heins: Das geht nur direkt. Die Auszubildenden lernen in der überbetrieblichen Landwirtschaftsausbildung, wie sie sich gegen Einflüsse wie Nässe, Lärm oder Vibration mit Maßnahmen wie Hautschutz,

Körperschuttmitteln oder Ausgleichsübungen zur Rückengesundheit schützen können. Neu bieten wir bundesweit zur Gesundheitsförderung das Programm „Azubi Aktiv“ an. Weil bei Baumfällungen viele schwere Unfälle passieren, werden wir die angehenden Landwirte und Gärtner außerdem im Umgang mit der Motorsäge schulen.

LSV kompakt: Und auf den Betrieben?

Rudolf Heins: Hier wollen wir ein Modell übernehmen, das bereits in Niedersachsen praktiziert wurde: eine Technische Aufsichtsperson fasst sechs Auszubildende zusammen, besichtigt mit ihnen zwei Stunden einen Betrieb und macht auf Gefahren aufmerksam. So ein Praxistest vor Ort zeigt Wirkung.

LSV kompakt: Mit welchen Themen befasst sich der Gesundheitsservice-Ausschuss zurzeit?

Rudolf Heins: Beim Gesundheitsschutz haben wir als Verbundträger einzigartige Vorteile. Die vier Versicherungszweige, also Unfall-, Kranken-, Pflegeversicherung und Alterssicherung, können unter einem Dach gemeinsam maßgeschneiderte Angebote entwickeln. Gesundheit ist in jedem Alter wichtig. Über die Jungen haben wir schon gesprochen. Auf die Bedürfnisse der Älteren ist unsere Kampagne „Trittsicher durchs Leben“ ausgerichtet. Und für „dazwischen“ gibt es unsere Kurzkuren, die Auszeiten für pflegende Angehörige und Seminare wie „Gesunder Umgang mit Stress“ oder „Gesundes Führen“.

LSV kompakt: Wie reagiert die SVLFG auf die zunehmende psychische Beanspruchung in der grünen Branche?

Rudolf Heins: Dieses Problem haben wir erkannt und konzentrieren uns auf Angebote zur seelischen Gesundheit. Durch die gesetzliche Ausweitung der Prävention auf die Alterskasse können wir unseren Mitgliedern noch mehr Leistungen bieten. Psychische Überforderung ist jedoch oft schwierig zu erkennen.



LSV kompakt: Wie können Sie den Versicherten bei diesem Tabu-Thema helfen?

Rudolf Heins: Für die Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ haben wir genau diese Überlegungen angestellt. Jetzt stehen passgenaue, auch anonym beratende Angebote, zur Verfügung: verschiedene Online-Gesundheitstrainings, Auszeiten im Kreise von Berufskollegen und eine Krisenhotline. Der Anstoß kann von unseren Außendienstmitarbeitern vor Ort ausgehen. Wenn sie Problemsituationen erkennen, können sie im persönlichen Gespräch behutsam auf Hilfsmöglichkeiten lenken.

LSV kompakt: Was ist für Sie Fehlerkultur?

Rudolf Heins: Ich habe den einfachen Grundsatz: Nie in die Vergangenheit zurückschauen. Wenn man sich zu lange damit aufhält, alte Rechnungen aus der Vergangenheit zu begleichen, dann hat man nicht mehr genug Zeit, etwas für die Zukunft zu verbessern. Jeder Mensch macht Fehler. Ich selbst auch. Wenn jemand einen Fehler gemacht hat – egal, ob Unternehmer oder Mitarbeiter –, dann soll man das offen kommunizieren. Denn dadurch, dass es angesprochen wird, kann der Fehler das nächste Mal vermieden werden.

LSV kompakt: Vielen Dank für das Gespräch.



Einen Tag für den Rücken

Rückenerkrankungen kann man verhindern. Wie – das erfuhren 90 Auszubildende am Gesundheitstag der SVLFG.

Einen Tag lang stand das Albert Schweitzer Bildungszentrum (ASS) in Villingen-Schwenningen ganz im Zeichen von Rücken, Gelenken und Haut. SVLFG und Berufsschule hatten einen Gesundheitstag für die Auszubildenden des ersten Lehrjahres organisiert. „Rückenerkrankungen kann man verhindern. Jedoch dürft ihr nicht erst warten, bis Beschwerden da sind“, erklärte Johann Thum, Präventionsmitarbeiter der SVLFG, den angehenden Floristinnen, Landwirten, Landschaftsgärtnern und Hauswirtschaftlern.

Fünffache Belastung

Staunen bei den Simulationstests an der Absprungwaage und beim Getränkekasten-Heben: „So viel Belastung wirkt auf meine Bandscheiben beim Absprung von einem Fahrzeug.“ Der Spitzenwert lag bei 736 Kilo. Beim Heben und Absetzen einer Mineralwasserkiste „drückten“ über 500 Kilo auf die Bandscheiben. Auch wenn man jung ist und glaubt, man stecke es gut weg, so trägt doch jede unnötige Belastung mit den Jahren zum Verschleiß von Bandscheiben und Gelenken bei. Spannend

war es für die Auszubildenden dann zu sehen, wie sich das Messergebnis bei richtigem Heben und beim Absteigen ohne Springen ganz enorm verringert. Es reichen schon kleine Verhaltensänderungen. Wenn man sich ganz nah an den Wasserkasten heranstellt, mit den Fersen am Boden bleibt, in die Knie geht – Kniekehlenwinkel aber nicht unter 90 Grad –, das Gesäß nach hinten streckt, die Arme dicht am Körper führt, dann hebt man Schweres rückenfreundlich. Außerdem erst drehen, wenn der Rücken gerade ist und immer mit dem ganzen Körper. In wechselnden Rollen als „Träger“ oder „Beobachter“ lernten die Auszubildenden außerdem technische Hilfsmittel zum Transportieren von schweren Gegen-



ständen kennen. Wo immer möglich, sollte das Gewicht auf zwei Personen verteilt werden, zum Beispiel mit einer Steinhebezeuge. Mit dem GRIFA-Softstep, einer „dynamischen Trittstufe“, konnten die Auszubildenden eine Neuheit für schnelleren und sicheren Fahrzeugaufstieg testen.

Mit der richtigen Einstellung

Ganzkörperschwingungen, zum Beispiel beim Traktor- oder Radladerfahren, beanspruchen unseren Rücken ebenfalls stark. Gerade bei hohen zeitlichen Fahranteilen ist es wichtig, die Schwingungen zu dämpfen. Die Schädigung der Wirbelsäule kann bis zur Berufskrankheit führen. Auf einer Vibrationsplatte konnten die Berufsschüler das Schwingungsverhalten eines alten Fahrersitzes im Vergleich zu einem neuen Modell am eigenen Leibe spüren. Mit Hilfe eines modernen und gut eingestellten Traktorsitzes lassen sich die Schwingungen um 60 bis 75 Prozent reduzieren. Ist der Sitz dagegen falsch eingestellt, „wird man durchgeschüttelt und ist auf Dauer ganz schön fertig“, stellten die Teilnehmer fest.

Bewegung macht schlau

Mit dem Pedalo-Balancetest konnten sensible Bewegungen visualisiert und spürbar gemacht werden. Danach wusste jeder, wie es um die eigene Körperstabilität und um Dysbalancen bestellt ist. Es zeigte sich aber auch, dass man mit Training die koordinativen Fähigkeiten verbessern kann. Die Bewegungen fordern gleichzeitig das Gehirn und lassen dort neue Synapsen entstehen. Besonders gefragt war das Pedalo mit Balancegeschicklichkeitsspiel, bei dem eine Murmel in Schwierigkeitsstufen durch ein Labyrinth zu balancieren war.

Zwei Quadratmeter mit Gedächtnis

Auch die Haut, mit zwei Quadratmeter unser größtes Organ, ist ein Problemfeld in den Agrarberufen. Die wenigsten Jugendlichen wussten, dass die Haut ein eigenes Gedächtnis hat. Das heißt jeder Schaden, den sie in jungen Jahren erleidet, führt zu beschleunigter Hautalterung und kann Jahre später eine Hauterkrankung hervorrufen. Deshalb absolvierten alle Teilnehmer einen Hauttest mittels Kamera. Wenn sich weiße Stellen zeigten, bedeutete das, dass an diesen Stellen die Haut zu trocken war. Nach einmaligem Eincremen mit Hautcreme zeigten sich bereits leichte Verbesserungen im Hautbild.

Idealverhältnis 100 zu 130

Die künftigen Landwirte und Landschaftsgärtner prüften am Back Check ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Denn um die Wirbelsäule zu stabilisieren und den Druck auf die Bandscheiben abzuschwächen, ist neben einer kräftigen Rücken- ebenfalls eine kräftige Bauchmuskulatur nötig. Doch sie ist bei den meisten Menschen zu schwach – interessanterweise besonders bei Personen, die körperlich schwer arbeiten. Ideal wäre ein Kraftverhältnis der Bauch- und Rückenmuskulatur von 100 zu 130, bei Frauen von 100 zu 150. Der Krafttest ergab bei den Jugendlichen, dass die Muskulatur altersgerecht insgesamt gut ist. Für Berufe mit viel körperlicher Arbeit sollte die Muskelkraft allerdings sogar überdurchschnittlich ausgeprägt werden. Tipps dazu gab es in der Sporthalle von Alexandra Frotscher, Gesundheitswirtin der SVLFG. Dabei gelang es ihr, für jeden – ob durchtrainierter Fußballer oder Bewegungsmuffel – individuelle Ausführungen der Übungen

anzubieten. Mancher staunte am nächsten Tag, wie man trotz der vermeintlich einfachen Übungen Muskelkater haben kann.

Obstsalat selber machen

Keine Gesundheit ohne richtige Ernährung. Alle Gruppen bereiteten einen Obstsalat aus Äpfeln, Bananen und Trauben zu, der dann auch gleich gemeinsam gegessen wurde. Nach einer Checkliste wurden die Arbeiten – vom Obst waschen bis zum Tisch sauber verlassen – verteilt und ausgeführt.

Frühzeitig achtsam sein

Mehr als zwei Drittel der Auszubildenden fanden den Gesundheitstag sehr informativ. Sie hielten besonders die praktischen Übungen für wichtig und wollen in Zukunft mehr auf ihren Rücken achten. Die beteiligten Lehrkräfte zogen ebenfalls positive Bilanz: „Bei so einem praxisnahen Tag bleibt auch etwas hängen.“ ■

LSV-INFO

Wenn auch Sie bei Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung von der SVLFG unterstützt werden möchten, schreiben Sie eine E-Mail an bgf-kordinierungsstelle@svlfg.de



Senioren im Betrieb

In der grünen Branche ist es allgemein üblich, dass die Senioren trotz Erreichen des Rentenalters in den Betrieben noch mitarbeiten. Hier ein paar Gedanken und Ideen für ein sicheres, gesundes und entspanntes Mitarbeiten.

Der lateinische Begriff „Senior“ heißt einfach „der Ältere“. Heute meint man damit meist einen Menschen im Ruhestand. Die Praxis auf unseren Höfen zeigt, dass auch nach der Betriebsübergabe, wenn es gesundheitlich möglich ist, immer noch viel mitgearbeitet wird. Ein Lebenswerk, das man mit sehr viel Einsatz und Leidenschaft viele Jahre aufgebaut hat, lässt einen nicht so schnell los. Oft ist es aber auch so, dass es für die Familien in den Betrieben eine Notwendigkeit ist, dass die Älteren noch mithelfen.

In höherem Alter verändern sich die körperlichen Fähigkeiten. Es ist wichtig, diesen Prozess und die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Nur so kann Arbeit im Alter eine Quelle der Vitalität sein

und nicht zu Gesundheitsgefährdungen und Unfällen führen.

Wer macht was?

Die klare Absprache zwischen Alt und Jung nach der Betriebsübergabe, in welchem Bereich noch eine Mitarbeit erwünscht oder nötig ist, nimmt viel emotionalen Druck heraus. Es sollten hier aber auch körperliche Aspekte bedacht werden. Der Ältere hat nachlassende Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Dem gegenüber stehen Reife, Erfahrung, geschäftliche Kontakte und Netzwerke. Warum nicht diese Vorteile der Älteren für den Betrieb nutzen?

Auf den Körper achten

Es ist leider oft so, dass das Alter gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Kreislaufbeschwerden und Schwindel sowie nachlassende Muskelkraft lassen Menschen jenseits des 65. Lebensjahres vermehrt stürzen. Das sagt uns die Statistik. Viel Bewegung, körperliches Training und gute Ernährung können dies eventuell hinauszögern. Die SVLFG bietet das Bewegungsprogramm „Trittsicher durchs Leben“ an – ein ganz spezielles Programm, um Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft von älteren Menschen zu stärken. Damit bleiben sie lange mobil.

Wichtig ist es, die eigenen körperlichen Grenzen und Beschwerden zu erkennen und dies bei der Mitarbeit auch zu beachten. Arbeit kann vor allem dann die Gesundheit gefährden oder zu Unfällen führen, wenn sie nicht selbst gesteuert werden kann. Große körperliche Anstrengungen, Arbeiten in schnellem Tempo oder Zwangshaltungen sollten in höherem Alter vermieden werden. Zum Beispiel kann Überkopfarbeit, hoch auf der Leiter in sommerlicher

Josef Wutz, Mitglied der
Vertreterversammlung der SVLFG:

*„Immer mehr
ältere Menschen
arbeiten in den
Betrieben – es ist
eine Herausforderung für alle,
dies sicher und
gesund zu
gestalten. Die
Familienbetriebe
vereinen den*

*privaten Lebensbereich einer Familie
und sind zugleich Betriebsstätte, eine
Besonderheit in der Arbeitswelt. Die
SVLFG will dabei die ganze Familie
unterstützen gesund zu bleiben.“*



Der Ruhestand ist für viele Ältere kein Grund mit der Arbeit ganz aufzuhören.

Hitze, gerade für ältere Menschen lebensgefährlich werden (auch Jüngere sollten natürlich auf eine Arbeitsbühne zurückgreifen). Fehlende Pausen, sehr lange Arbeitstage und schwere körperliche Arbeit führen zu überdurchschnittlicher Erschöpfung, die mit steigendem Alter nicht mehr so schnell ausgeglichen werden kann. Egal, was die Beweggründe der Senioren für die Mitarbeit über das Rentenalter hinaus sind, individuelle Freiräume, weniger Arbeitspensum und Erholungsphasen sollten eingefordert und in Anspruch genommen werden. Dann können sie noch lange leistungsfähig sein. ■

LSV-INFO

Die SVLFG hat Angebote für mehr Gesundheit. Details und Informationen gibt es unter www.svlfg.de > Mit uns im Gleichgewicht oder telefonisch unter 0561 785-10510.

Unfallrisiko Gabelstapler

In gewerblichen Betrieben geschehen jährlich rund 16.000 Unfälle mit Gabelstaplern. In Landwirtschaft und Gartenbau sind es deutlich weniger, aber auch hier gab es schon Unfälle mit tödlichem Ausgang.

Gabelstapler sind wichtig für den innerbetrieblichen Transport. Werden sie im öffentlichen Verkehr eingesetzt, gelten die gleichen Bedingungen wie für andere selbstfahrende Arbeitsmaschinen. Demnach ist mindestens die Fahrerlaubnisklasse L notwendig. Zur Teilnahme am Straßenverkehr zählt auch ein kurzes Überqueren einer Straße. Ebenso können Betriebs- und Hofflächen, auf denen öffentlicher Verkehr geduldet wird, zum öffentlichen Verkehrsraum zählen.

Schutz bei Umsturz

Das schlimmste Unfallszenario stellt ein seitlicher Umsturz für den Fahrer dar. Er kann dabei tödlich verunglücken, wenn kein wirksames Fahrer-Rückhaltesystem verwendet wurde und er aus dem Fahrzeug geschleudert wird.

Fahrer-Rückhaltesysteme sind Sicherheitseinrichtungen, wie Gurte, auch Beckengurte, komplett geschlossene Fahrerzellen, Fahrersitzbügel oder Bügeltüren, die bei jeder Fahrt zwingend geschlossen zu halten sind. Ein Fahrer-Rückhaltesystem ist nach Maschinenrichtlinie und Betriebssicherheitsverordnung heute in einem Flurförderzeug Pflicht.

Bei der Mitnahme von Personen auf Flurförderzeugen kommt es immer wieder zu schweren Unfällen. Diese entstehen meistens durch fahrlässiges Verhalten. Ein Beispiel hierfür ist das unerlaubte Mitfahren auf den Gabelzinken, auf Paletten oder auf dem Stapler, ohne dass eine zum Personentransport geeignete Sitz- oder Stehmöglichkeit vorhanden ist. Bei plötzlichem Bremsen, einer raschen Lenkbewegung oder durch eine Un-

ebenheit des Bodens kann der Mitfahrende den Halt verlieren und vom Flurförderzeug stürzen.

Müssen Personen betriebsbedingt mitfahren, sind folgende Punkte zu beachten:

- Gabelstapler müssen zum Personentransport mit besonderen Sitz- oder Standplätzen sowie mit Haltegriffen und mit einem Rückhaltesystem ausgerüstet sein.
- Es dürfen nur Gabelstapler, die bauartbedingt nicht schneller als 16 km/h fahren können, zur Mitnahme von Personen auf Standplätzen eingesetzt werden.
- Der Unternehmer muss die Mitnahme von Personen auf Staplern in der Betriebsanweisung regeln.
- Der Fahrer darf Personen nur mitnehmen, wenn sie durch die Ladung nicht gefährdet sind, der Unternehmer die Person als Beifahrer zugelassen und die Person den bestimmungsgemäßen Platz eingenommen hat.

Staplerschein

Der so genannte Staplerschein ist kein Führerschein und im landwirtschaftlichen und gartenbaulichen Bereich nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Gabelstapler mit Fahrersitz oder Fahrerstand dürfen aber nur von Versicherten geführt werden, die damit vertraut sind, dem Unternehmer oder dessen Beauftragten ihre Fähigkeit im Fahren nachgewiesen haben und von ihm ausdrücklich beauftragt sind.

Die SVLFG empfiehlt den Staplerschein für angestellte Arbeitskräfte. Bei dieser Ausbildung werden die notwendigen theoretischen und fahrpraktischen Kenntnisse vermittelt.



Fahren mit dem Gabelstapler ist ab 18 erlaubt, Lehrlinge dürfen unter Aufsicht fahren

Jährliche Unterweisungen

In geschlossenen Räumen sind Gabelstapler mit Verbrennungsmotor verboten. Falls Betriebsfremde Ware mit dem Gabelstapler aufgeladen wird, ist der Belader für die Ladungssicherung mitverantwortlich. Die Bevorratung von vollen und leeren Gasflaschen und Treibstoff für Stapler in geschlossenen Räumen ist nicht gestattet.

Es gibt eine Reihe weiterer Verpflichtungen für den Arbeitgeber:

- schriftliche Beauftragung des Fahrers,
- Prüfung des Flurförderzeuges mindestens einmal jährlich durch eine befähigte Person,
- jährliche Unterweisung der Beschäftigten,
- Aushang einer Betriebsanweisung. ■

LSV-INFO

Die erforderliche Betriebsanweisung steht als Muster zum Download unter www.svlfg.de > Prävention > Praxishilfen zur Verfügung.

„Ganz draußen aus dem Alltag“

Die SVLFG-Präventionsangebote LKK-Kurzkur und Gesundheit kompakt bieten eine gute Gelegenheit, Kraft zu tanken. Zwei Ehepaare berichten von ihren Erfahrungen.

Das Gruppenbild steht immer noch in der Küche. Gerne denken Doris und Josef Wagner an die mit den Berufskollegen gemeinsam verlebten Tage in Bad Griesbach. Für die vielen Anregungen, die beide aus dem „Gesundheit kompakt“-Seminar mit nach Hause genommen haben, brauchen sie allerdings keine Gedächtnisstütze. Sie sind inzwischen fest in den Arbeitsalltag integriert.

Doris und Josef Wagner aus dem bayerischen Ettling bewirtschaften einen Schweinezucht- und -mastbetrieb im Vollerwerb. Dazu kommen der Ackerbau und die Waldarbeit. Arbeit gibt es immer. „Wenn es danach ginge, könnten wir nie wegfahren. Aber ein paar Tage im Jahr nehmen wir uns trotzdem frei. Diese Zeit für uns ist wichtig.“ Die beiden Söhne führen den Betrieb derweil weiter. So buchte das Ehepaar zum ersten Mal ein Gesundheitsangebot der SVLFG:

Vier Tage „Gesundheit kompakt“ in Bad Griesbach. „Es war ganz anders als Urlaub, viel intensiver“, so Doris Wagner. „In den Vorträgen und bei den Kursen haben wir viel Neues erfahren. Das hätten wir so nicht erwartet.“ Zum Beispiel, wie gut bewusste Bewegung dabei hilft, zu entspannen.

Entspannen durch Bewegung

„Natürlich ist man daheim den ganzen Tag auf den Beinen. Aber sich ganz bewusst Zeit nehmen und am Abend gemeinsam Walken gehen, das ist etwas ganz anderes.“ Das klappt selbst dann noch, wenn der Tag sehr anstrengend war: „Einer von uns sagt dann trotzdem noch: ‚Komm, auf geht’s!‘ und dann laufen wir los. Das tut wirklich gut.“

Einfach mal die Schultern kreisen

Fester Bestandteil des Alltags sind auch einfache Übungen aus der Rücken-

ckengymnastik und aus dem Entspannungstraining nach Jacobsen geworden. „Im Betrieb fällt immer körperlich schwere Arbeit an. Schubkarrenschieben oder Arbeiten mit dem Hochdruckreiniger zum Beispiel. Ich hatte deshalb oft Verspannungen im Schulterbereich. Im Kurs haben wir gelernt, dass zum Beispiel Schulterkreisen dagegen sehr gut hilft. Das geht ganz einfach und zwischendurch. Seit ich das regelmäßig bei der Stallarbeit mache, geht es mir viel besser“, so Doris Wagner.

Weniger Zucker – mehr Genuss

Aus dem Ernährungsvortrag übernommen haben Wagners, sich Saftschorle selber zu mischen. „Ein Teil Saft auf drei Teile Wasser. In den gekauften Schorlen ist meistens viel zu viel Zucker“, sagt Josef Wagner. Verändert haben sie auch ihre Trinkgewohnheiten. „Gerade im Sommer bei der Arbeit draußen haben wir jetzt



immer eine Trinkflasche mit Saft-schorle oder Wasser in Reichweite. Sonst trinkt man einfach nicht genug“, so der Landwirt.

Den Kopf ganz frei bekommen

Das Seminarprogramm war umfangreich, zu viel wurde es trotzdem nie. Ganz im Gegenteil. Das abwechslungsreiche Programm half dabei, Abstand zu gewinnen. „Wir haben alle Kursangebote wahrgenommen. Alles war so interessant. So ist man auch gar nicht dazu gekommen, darüber nachzudenken, wie es im Betrieb wohl läuft. Das war sehr erholend. Wir waren wirklich ganz draußen aus dem Alltag. Nach den vier Tagen konnte ich daheim dann ganz anders wieder zupacken“, so die Bäuerin.

Die Gruppe muss passen

Ein Urlaub in der Gruppe funktioniert gut, wenn alle harmonisieren. Bei den SVLFG-Angeboten kommen alle Teilnehmer aus einem beruflich ähnlichen Umfeld. Das erleichtert das Zusammensein. „Wir hatten sofort Gesprächsthemen“, so Josef Wagner. Er hat besonders den Erfahrungsaustausch mit den Berufskollegen als sehr wertvoll empfunden. Und: „Abends sind wir alle zusammen noch zum Tanzen gegangen.“



Viel Bewegung, aktive Entspannung aber auch interessante Vorträge und gute Gespräche kennzeichnen die SVLFG-Gesundheitskurse.



Rosemarie Enzenross



Doris Wagner

Auch Hermann und Rosemarie Enzenross waren mit der SVLFG in Bad Griesbach, haben die Zeit dort sehr genossen und setzen ebenfalls auch jetzt noch die für sie passenden Anregungen in ihrem Alltag um.

Entspannung und Zeit füreinander

„Ich habe es vor allem sehr genossen, dass so viel Sport angeboten wurde“, erzählt Rosemarie Enzenross im Rückblick. Sie profitiert langfristig von den guten Anleitungen der Gymnastiktrainerin. „Zum ersten Mal hat mir jemand den richtigen Einsatz der Black Roll (einem Trainingsgerät zur Lockerung der Faszien und zur Stärkung der Muskulatur) gezeigt. Auf eine solche Erklärung habe ich bisher vergeblich gewartet“, so die Bäuerin aus Krauchenwies in Baden Württemberg, die zusammen mit ihrem Mann einen Schweinemastbetrieb mit Ackerbau betreiben hat. Auch jetzt, nach der Hofübergabe, sind beide noch aktiv in die Arbeit eingebunden und bewirtschaf-

ten eine Vesperstube. „Jetzt weiß ich zum Beispiel, dass mit der Black Roll an den Beinen nur mit dem Blutfluss gearbeitet werden darf und ich kann richtig trainieren, ohne mir dabei zu schaden.“

Hermann Enzenross war eher skeptisch, was eine solche Gesundheitswoche bringen kann. „Gesundheit kompakt“ hat ihn aber überzeugt. Vor allem die erlernten Übungen der Rückengymnastik bringen ihm seither Erleichterung im Arbeitsalltag. „Das Programm war sehr ausgewogen und interessant, aber nicht zu umfangreich. Uns blieb noch genug freie Zeit, zum Beispiel um an der Aquagymnastik im warmen Thermenwasser teilzunehmen oder einfach im Wasser zu entspannen“, so die beiden. Ein weiterer Pluspunkt: „Die Atmosphäre in der Gruppe war sehr gut, es war ein sehr schönes Miteinander.“ Das Ehepaar ist sich sicher: Diese Angebote der SVLFG werden sie wieder in Anspruch nehmen. ■

WAS ERWARTEN SIE ?

Entspannung? Neue Eindrücke? Sie möchten Sport treiben, sich viel bewegen? Gespräche führen und lachen mit netten Menschen? Dann nutzen Sie doch einmal im Jahr die Möglichkeit einer LKK-Kurzkur oder suchen Sie sich eines der SVLFG „Gesundheit kompakt“ Angebote aus.

Egal, ob Sie vier Tage oder eine ganze Woche Zeit haben, die SVLFG hat für LKK-Versicherte, die ihre Gesundheit stärken wollen, verschiedene Angebote in verschiedenen Kureinrichtungen deutschlandweit zusammengestellt.

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter www.svlfg.de
> Mit uns im Gleichgewicht.

Vorsorge

Klarheit verschaffen

Fast alle Arten von Krebs sind nur heilbar, solange der Tumor noch keine Metastasen streut.

Je früher Krebs also erkannt wird, desto besser lässt er sich in der Regel behandeln und es bestehen häufig gute bis sehr gute Heilungschancen. Aber nicht nur Krebs, sondern auch chronische Krankheiten wie Diabetes gilt es, möglichst früh zu entdecken. Über Jahre unbemerkt und nicht behandelt stellt Diabetes zum Beispiel eine große Gefahr für Gefäße und Nerven dar. Die Folgen können Herz-Kreislauferkrankungen, Schäden an Nieren und Augen sowie gefährliche Durchblutungsstörungen in den Füßen und Beinen sein. Wer

Diabetes oder eine Gefährdung rechtzeitig erkennt und geeignet reagiert, kann der Erkrankung und ihren Folgen wirksamer begegnen. Deshalb bezahlt die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) diverse Früherkennungsuntersuchungen.

Vorgeschichte und Lebensstil wichtig

Zu allen Früherkennungsuntersuchungen gehört eine gezielte Anamnese, also das Gespräch zwischen Arzt und Patient über die gesundheitliche Vergangenheit und den Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung. Es ist nachgewiesen, dass viel Bewegung das Darmkrebsrisiko deutlich senkt. Auch eine gesunde Ernährung hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Veränderungen beobachten

Den Arzt interessiert neben dem gesundheitlichen Verhalten des Einzelnen aber auch, ob sich etwas verändert hat oder neue Beschwerden aufgetreten sind. Unabhängig von Vorsorgeterminen ist also darauf zu achten, ob sich der Körper verändert. Wenn ja, sollte der Arzt aufgesucht werden, um sich hierüber Klarheit zu verschaffen.

Vorsorge wahrnehmen

Es ist für die Gesundheit sehr wichtig, die angebotenen Früherkennungsuntersuchungen unbedingt wahrzunehmen. Männer gehen im Vergleich zu Frauen seltener zum Arzt und nehmen auch die Vorsorge weniger in Anspruch. Vor allem sie sollten diesen Appell daher beherzigen. ■

Vorsorgeprogramm der LKK im Überblick

Für Frauen und Männer

- Check-up (allgemeine Gesundheitsuntersuchung)
Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Zuckerkrankheit
Alter: ab 35
Häufigkeit: alle zwei Jahre
- Früherkennung von Hautkrebs (Hautkrebs-Screening)
Alter: ab 35
Häufigkeit: alle zwei Jahre
- Früherkennung von Darmkrebs (Dickdarm- und Rektumuntersuchung)
Alter: ab 50
Häufigkeit: einmal im Jahr
Neben der Untersuchung von Dickdarm und Rektum wird zwischen 50 und 54 Jahren zusätzlich einmal jährlich der Stuhl auf verborgenes Blut untersucht.
- Darmspiegelung
Alter: ab 55

Häufigkeit: zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren
Ab 55 Jahren können sich Frauen und Männer bei der Früherkennungsuntersuchung auf Darmkrebs entscheiden: entweder für die Spiegelung des gesamten Dickdarmes (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder für die Untersuchung des Stuhles auf verborgenes Blut alle zwei Jahre.

Für Männer

- Früherkennung von Prostatakrebs (Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, in Verbindung mit einer Untersuchung der entsprechenden Hautregion)
Alter: ab 45
Häufigkeit: einmal im Jahr
- Neu seit dem 1. Januar 2018: Im Rahmen des Check-up können Männer künftig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Aneurysma der Bauchaorta

(Ausbuchtung der Bauchaorta) in Anspruch nehmen.
Alter: ab 65
Häufigkeit: einmal im Leben

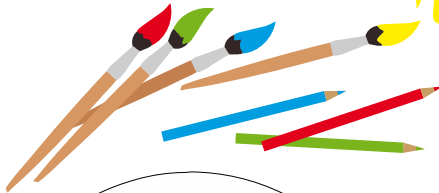
Für Frauen

- Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs
Alter: ab 20
Häufigkeit: einmal im Jahr
- Früherkennung von Brustkrebs (Brustuntersuchung in Verbindung mit einer Untersuchung der entsprechenden Hautregion)
Alter: ab 30
Häufigkeit: einmal im Jahr
- Mammographie-Screening
Alter: ab 50 bis 69
Häufigkeit: alle zwei Jahre

LSV-INFO

Ihre Fragen richten Sie bitte per E-Mail an leistung@svlfg.de

MAL- WETT- BEWERB



Male mir
ein Bild, wie du dich
vor Sonnenbrand schützen
kannst, und gewinne einen
von 65 tollen Preisen.
Ich freue mich auf
deine Post!



Mitmachen und gewinnen



Unter allen richtigen Einsendungen werden 5 tolle
Fahrradhelme, 10 coole Sonnenbrillen und 50
spannende Kinderbücher verlost. Mitmachen
können Kinder bis einschließlich 10 Jahren.

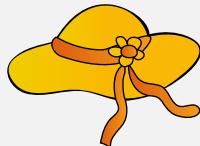
WICHTIG!
Schreibe deinen
Namen, dein Alter
und deine Adresse
auf die Rückseite
deines Bildes.

Schicke dein Bild per Mail an

kommunikation@svlfg.de

oder per Post an

SVLFG
Malwettbewerb Sonnenschutz
34098 Kassel



Information für Eltern:

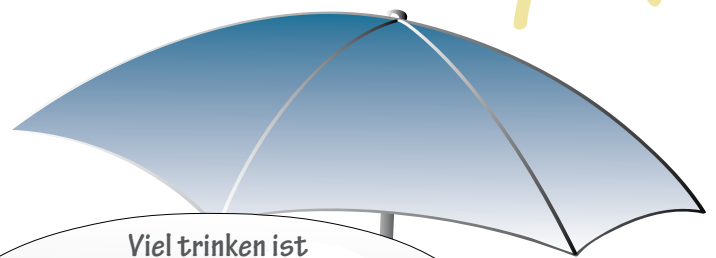
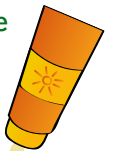
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Bilder
werden nicht zurückgeschickt. Durch die Teil-
nahme stimmen Sie zu, dass alle Bilder und
die Namen der Gewinner von der SVLFG ver-
öffentlicht werden können.

Einsendeschluss 15.07.2018



SONNENSCHUTZ? SONNENKLAR!

Wenn die Sonne scheint, musst du dich gut vor
Sonnenbrand schützen. Ein Sonnenschutzhut
mit Rand, Sonnenbrille und Sonnencreme
helfen dir dabei. Meide die pralle
Mittagssonne und halte dich lieber
im Schatten auf.



Viel trinken ist
jetzt im Sommer wichtig. Ein Rezept
für ein leckeres Sommergetränk findest du
online auf meiner neuen Kinderseite unter
www.svlfg.de > Prävention > A - Z > K
> Kinderseite > Rezepte



Gerichtsvollzieher vor der Tür *Das muss nicht sein*

Für die SVLFG ist der Auftrag an den Gerichtsvollzieher in einigen Fällen die letzte Möglichkeit, ausstehende Beträge einzuziehen.

Landwirte und Gärtner sehen sich heutzutage einer schwer zu überblickenden Vielzahl an Terminen, Entscheidungen und Problemen ausgesetzt. Von niedrigen Preisen über Seuchengefahren und Gülleüberschüsse sowie öffentlicher Kritik an Viehhaltungsformen bis hin zur Regelung der Hofnachfolge, ausufernder Bürokratie, langen Arbeitszeiten und Stress – das alles belastet die Familien, den Betrieb und letztlich die Finanzen.

Dabei bleibt es manchmal nicht aus, dass es zu finanziellen Engpässen kommt. Dies wiederum kann auch dazu führen, dass die Beiträge an die SVLFG auf der Strecke bleiben und nicht mehr gezahlt werden (können).

Beiträge müssen sein

Ohne die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, zur Alterssicherung sowie zur Berufsgenossenschaft ist die berufsständische Versicherung nicht handlungsfähig, sie könnte ihren Versicherten auch in kritischen Situationen nicht zur Seite stehen. Daher ist sie vom Gesetzgeber verpflichtet, die Beiträge rechtzeitig und vollständig zu erheben.

Bloß nicht „verzetteln“

Niemand möchte, dass der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht, Einlass verlangt und Dinge wissen möchte, die bis in den privaten Bereich gehen. Selbstverständlich kommt bei einem einmaligen oder gelegentlichen Zahlungsverzug nicht sofort der Gerichtsvollzieher ins Haus. Werden aber Mahnungen und Forderungsbescheide nicht ernst genommen, kann dies die Folge sein. Einigen steht

dabei im Alltag der „Papierkrieg“ im Wege, oftmals verbunden mit der Frage: „Was wollen die schon wieder von mir?“. Ein Formular, schon wieder eine Erinnerung – was zuerst machen?

Unterstützen Sie uns

Einfach das Formular ausfüllen, unterschreiben und zurückschicken – das Gesetz bezeichnet dies als „Mitwirkungspflichten“. Man mag sie kritisieren oder akzeptieren – letztendlich handelt es sich um Pflichten der Mitglieder. Werden sie nicht erfüllt, ist es der SVLFG zum Beispiel nicht möglich, die Beiträge richtig zu berechnen oder ein Versicherungsverhältnis festzustellen.

Kommen Sie Ihren Mitwirkungspflichten nach, erhalten Sie auch Ihre aktuell richtigen Versicherungs- und Beitragsbescheide. Auch Ihr Steuerberater oder Buchführer wird es Ihnen danken und Sie dabei sogar unterstützen.

Melden Sie sich frühzeitig

Was passiert aber, wenn die finanzielle Not so groß ist, dass die Sozialbeiträge tatsächlich nicht rechtzeitig in voller Höhe gezahlt werden können? Dann müssen Sie aktiv werden! Die SVLFG ist auch in solchen Notlagen für Sie da. Den Kopf in den Sand zu stecken, ist keine Lösung. Sonst kommt in der Tat beizeiten der Gerichtsvollzieher.

Melden Sie sich bei Ihrem Sachbearbeiter bereits dann, wenn eine Mahnung im Briefkasten liegt. Es kann viele Gründe dafür geben: eine Fläche oder einige Tiere sind nicht abgemeldet, ein Befreiungsantrag bei der Al-

terskasse ist noch offen, ein Fragebogen erscheint zu schwierig oder es ist momentan tatsächlich kein Geld da.

Wir helfen

Die SVLFG will auch in wirtschaftlicher Not Ihr verlässlicher Partner sein. Das geht aber nur, wenn Sie aktiv dabei mitwirken. Wir helfen beim Ausfüllen von Formularen, können Hinweise zu Stundungs- und Ratenzahlungsvereinbarungen geben und möglicherweise auch Kontakte zu regionalen Beratungsstellen vermitteln. Haben Sie also bitte keine Scheu, frühzeitig mit uns zu sprechen. ■

HINTERGRUND- INFORMATION

175 Mitarbeiter der SVLFG betreuen bundesweit mehr als 210.000 Mitglieder mit Beitragsrückständen. Im Alltag bedeutet dies durchschnittlich 17.000 Mahnungen monatlich zuzüglich der insgesamt 400.000 Mahnungen zu den beiden Fälligkeiten der Berufsgenossenschaft.

Ziel der SVLFG ist es, die Anzahl der Beitragszahlungen per Einzugsermächtigung zu erhöhen.

MESSEN UND VERANSTALTUNGEN DIE SVLFG VON MAI BIS JULI 2018 VOR ORT

Datum	Ausstellung/Ort	Homepage
26.05. bis 03.06.	Südwest Messe, Villingen-Schwenningen (Baden-W.)	www.suedwest-messe-vs.de
06.07. bis 09.07.	Tarmstedter Ausstellung (Niedersachsen)	www.tarmstedter-ausstellung.de
06.07. bis 10.07.	Ipfmesse, Bopfingen (Baden-Württemberg)	www.ipfmess.de
18.07. bis 22.07	Interforst, München	www.interforst.de

Mit der Sonderschau „Im Großen wie im Kleinen – Technikeinsatz schafft Sicherheit“ präsentiert die SVLFG vom 18. bis 22. Juli auf der Freifläche am Stand **FM.808/1** Themen zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz bei der Forstarbeit.

Die Vollmechanisierung durch den Harvester steht als sicherste Art der Holzernte unter der Arbeitsschutzlupe. An einem Harvester werden ausgesuchte Detailinformationen zur Maschinensicherheit gegeben. Kurz und prägnant werden technische Merkmale sichtbar gemacht, die das Arbeiten sicherer und komfortabler machen. Von den besonderen Kabinenscheiben bis hin zur Klima- und Personen-Notsignal-Anlage erkunden die Besucher die technische Sicherheit eines modernen Harvesters.

Zur seilwindenunterstützten Fällung zeigt die SVLFG neben der Seileinbringung vom Boden aus auch die Schnitttechnik und den Ablauf. Abgerundet wird das Ganze mit einer Fällrichtungsbestimmung zum Mitmachen, einer 3D-Simulation zur LKW-Beladung mit Holz, bei der selbst das Steuer übernommen werden kann. Und auch das sichere Arbeiten mit dem bewährten Schlepper mit Forstseilwinde darf auf der Sonderschau nicht fehlen.

Moderne Ausrüstung, die es in sich hat: An sechs Stationen wird alles rund um die Motorsäge, die Sicherheitsfälltechnik, technische Fällhilfen, die Spillwinde, zeitgemäße Persönliche Schutzausrüstung sowie zum aktuellen technischen Stand von Personen-Notsignal-Anlagen vorgestellt.

Auf der „Gesundheitsstraße“ können Besucher einen umfassenden Gesundheitscheck absolvieren: Seh- und Hörtest, Hautmessung sowie Hautkrebs-Screening. Die Back-Check-Messung zeigt, wo das Muskel-Skelettsystem seine Stärken und Schwächen aufweist.



Arbeitsschutz in der Forstwirtschaft – praxisnah zum Anfassen und Mitmachen am Stand der SVLFG!



Bewirb Dich jetzt!

Duales Studium
oder **Ausbildung**
im öffentlichen Dienst



- Ausbildung Fachinformatiker/in
- Ausbildung Sozialversicherungsfachangestellte/r
- Duales Studium zum/zur Diplom-Verwaltungswirt/in (FH)
- Duales Studium zum/zur Diplom-Verwaltungswirt/in (FH), IT
- Duales Studium Bachelor of Science Informatik, inklusive Berufsausbildung