

# LSV kompakt

MAGAZIN FÜR SICHERHEIT & GESUNDHEIT

[www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

01 | 2022



## GEMÜSEANBAU UNTER GLAS



## INHALT

**WENN JEDE SEKUNDE ZÄHLT**

Richtige Erste Hilfe bei einem Unfall rettet Leben. Lesen Sie hier, worauf es ankommt.

12

**BERUHIGT IN DEN RUHESTAND**

Die Versicherung in der Alterskasse bringt viele Vorteile. Eine Befreiung von der Versicherungspflicht sollte gut überlegt werden. Lassen Sie sich beraten.

16

**WENIGER STRESS – MEHR LEBENS-QUALITÄT**

Arbeitsorganisation und Zeitmanagement verbessern mit der ALPEN-Methode.

18

**KLEINER PIKS – GROSSE WIRKUNG**

Einige Impfungen müssen im Erwachsenenalter aufgefrischt werden, um dauerhaft zu schützen. Lesen Sie hier die Empfehlungen der STIKO.

19

**Zum Titelbild:**

In den Gewächshäusern der Scherzer Gemüse GmbH aus Franken arbeiten die Beschäftigten – überwiegend Saisonarbeitskräfte – sicher und gesundheitsschonend.

## ||||| ■ KURZ GESAGT

Liebe Leserinnen und Leser,

um sich die Lebensfreude zu bewahren, ist es eine wichtige und gute Strategie, den Blick auf Erfolge und erfreuliche Entwicklungen zu richten. Das möchte ich an dieser Stelle ganz bewusst tun. Dieses Mal beleuchtet LSV kompakt gleich in mehreren Artikeln die positiven Entwicklungen in der Arbeitswelt der Grünen Branche.

Sehr gerne lese ich Berichte über Unternehmen, die aktiv werden, um die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu fördern. Auf den Seiten 4 und 5 stellen wir Ihnen einen Gemüseanbaubetrieb vor, in dessen Gewächshäusern rund ums Jahr gesundes Gemüse wächst. Die Unternehmensführung bietet den Beschäftigten besonders sichere Arbeitsplätze. Für die Saisonarbeitskräfte gibt es Unterkünfte, die den Vergleich mit einem Hotel nicht scheuen müssen. Auf eine ganz andere Weise, aber ähnlich vorbildlich, geht der Kommunal-service Jena vor, um die Gesundheit und die Motivation der Beschäftigten zu fördern. Auf Seite 6 bekommen Sie Einblick in das vorbildliche betriebliche Gesundheitsmanagement des kommunalen Arbeitgebers.

Besonders freue ich mich darüber, wie erfolgreich unsere Präventionskampagne kommmitmensch verlaufen ist. Gerade diese Kampagne zeigt uns, wie wichtig Ihnen Ihre Beschäftigten, deren Gesundheit und deren Wohlbefinden sind. kommmitmensch steht für ein gesundes, faires Miteinander, für achtsame, starke Führungskräfte und für Beschäftigte, die sich einbringen. Genau so stelle ich mir eine zukunftsfähige Arbeitswelt vor. Mehr dazu auf Seite 11.

Gut tun mir auch Erfolgsgeschichten wie diese: Seit 20 Jahren unterstützen unsere Präventionsfachleute Versicherte mit beruflich bedingten Hautkrankheiten im Rahmen des Hautarztverfahrens. Jährlich helfen sie rund 250 Betroffenen dabei, wieder gesund zu werden und arbeitsfähig zu bleiben. Mehr dazu auf den Seiten 14 und 15.

Leider gibt es auch Situationen, die Angst auslösen. Ist Ihnen bewusst, wovor Sie sich ängstigen, und möchten Sie etwas dagegen tun? Auf den Seiten 20 und 21 gibt ein Psychotherapeut Tipps, wie Betroffene lernen können, mit Ängsten umzugehen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen ganz unkompliziert Unterstützung an. Nutzen Sie bei Bedarf unsere Krisenhotline oder unser Online-Training.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viel Positives aus LSV kompakt mitnehmen können. Bleiben Sie gesund!

Herzlich Ihr



Arnd Spahn, 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.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in diesem Magazin grundsätzlich alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen sind.

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, Industriestraße 25 a, 22880 Wedel.

Bei den Adressangaben werden die Bestimmungen des Datenschutzes beachtet.



## ■■■ ORGANSPENDE

## Gut zu wissen

Der Bedarf an Spenderorganen ist weiterhin hoch. Für die Empfänger sind die Organe überlebenswichtig. Viele stehen schon seit mehreren Jahren auf der Warteliste. Wer sich entscheidet, nach dem eigenen Tod Organspender zu werden, kann damit anderen Menschen das Leben retten. Laut einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) haben erst circa 44 Prozent der Deutschen ihre Entscheidung auf einem Organspendeausweis oder in einer Patientenverfügung dokumentiert.

Ein Höchstalter für die Organspende gibt es nicht. Ab dem 16. Geburtstag darf man seine Bereitschaft zur Organspende selbstständig erklären und in einem Organspendeausweis dokumentieren. Einer Organspende widersprechen darf man bereits ab dem 14. Geburtstag. Mit dem Organspendeausweis können Sie Ihre Entscheidung zur Organspende dokumentieren – unab-

hängig davon, ob Sie sich dafür oder dagegen entscheiden. Die Entscheidung ist freiwillig und kann jederzeit geändert werden. Ist im Todesfall der Wille der verstorbenen Person nicht bekannt, werden die nächsten Angehörigen nach einer Entscheidung im Sinne der oder des Verstorbenen gefragt.

Mehr Informationen und den Organspendeausweis zum Herunterladen finden Sie unter:

www.svlfg.de/  
organspende

Informationen zum Thema Organspende bietet die BZgA im persönlichen Beratungsgespräch unter der kostenlosen Rufnummer 0800 9040400 von Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr an.

Anfragen per E-Mail an:  
organspende@bzga.de



## ■■■ NEUE ERKLÄRFILME

## Pflanzenschutz

Wie Anwender sicher und gesund mit Pflanzenschutzmitteln arbeiten, stellen wir in neuen animierten Erklärfilmen vor. Sie finden die sechs Kurzfilme auf dem YouTube-Kanal der SVLFG. Die Themen reichen vom Umgang mit konzentrierten Pflanzenschutzmitteln über das Ausbringen bis zur Reparatur und Störungsbeseitigung. Die Erklärfilme eignen sich für Unterweisungen und Qualifizierungsmaßnahmen.



## ■■■ MOVING TRAININGSFILM

## Für Ihren Rücken

Obstbauer Thomas Kunz bewegt sich viel in seinem Alltag und übt körperlich anstrengende Tätigkeiten aus. Aber es sind immer die gleichen Muskeln, die er dabei beansprucht. Das führt zu Verspannungen, die sich schmerzhaft bemerkbar machen. Trainer Joachim Auer zeigt ihm fünf einfache Bewegungen von „moving“ für den Ausgleich in den Pausen. Den Trainingsfilm finden Sie auf dem YouTube-Kanal der SVLFG.



## ■■■ FÜR ARBEITGEBER

## Infobox Sonnenschutz

Wer draußen arbeitet, muss wissen, wie man sich vor Hitze und Sonne schützen kann. Wir bieten eine Infobox mit umfangreichem Informations- und Unterweisungsmaterial zum Hitze- und Sonnenschutz am Arbeitsplatz an. Die Box enthält Plakate, fertige Unterweisungshilfen sowie Handlungshilfen zur Gefährdungsbeurteilung. Sie können die kostenlose Infobox unter [www.svlfg.de/infobox-hitze-sonnenschutz](http://www.svlfg.de/infobox-hitze-sonnenschutz) bestellen.

Bei Fragen rufen Sie das Team Gesunde Arbeit unter der Rufnummer 0561 785 10010 an.



## So erreichen Sie uns

|                                                           |                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Telefonzentrale                                           | 0561 785-0                    |
| Krisenhotline                                             | 0561 785-10101                |
| Gesundheitstelefon der Krankenkasse                       | 0800 14054149090 (kostenfrei) |
| Service-Telefon der Pflegekasse                           | 0561 785-2033                 |
| Gesundheitsangebote „Mit uns im Gleichgewicht“            | 0561 785-10512                |
| Seminare und Qualifizierungen zur Prävention              | 0561 785-10477                |
| Bestellung von Präventionsbroschüren                      | 0561 785-10339                |
| Zuschüsse für Sicherheit und Gesundheitsschutz            | 0561 785-10479                |
| Betriebliche Gesundheitsförderung                         | 0561 785-10010                |
| Arbeitsschutzmanagement, Anerkennung von Schulungsstätten | 0561 785-10478                |

Anbau, Ernte, Logistik

# Gesundes Gemüse aus dem Gewächshaus

## Mit Hygiene gegen Schädlinge und Krankheiten

Die professionelle Reinigungsstation im Eingangsbereich der Gewächshäuser reinigt Hände und Schuhe mit genau dosierten, geeigneten Haut- beziehungsweise Flächendesinfektionsmitteln. Die Reinigungsstation arbeitet deutlich hautschonender als Seife oder aggressive Putzmittel.



## Ergonomisch arbeiten

Erntewagen zum Schieben oder selbstfahrende Hubarbeitsbühnen ermöglichen ergonomisches Arbeiten. Der Zugang zum Arbeitskorb bietet einen sicheren Stand, ist selbstverriegelnd und nur nach innen zu öffnen. Brustwehr und Knieleiste schützen vor einem Absturz. Ein akustisches Signal warnt Dritte beim Ablassen des Korbes.



## Transportsystem

Die Ernte wird direkt in die Verkaufskisten gepflückt. Das Umladen entfällt. Die Ernteanhänger mit den vollen Kisten werden aus der Zeile geschoben und an die Zugmaschine gehängt. Heben und Tragen werden vermindert.



## Kühlraum mit Schnelllaufter

Das Haupttor ist von innen zu öffnen. Dank transparentem Element im Schnelllaufter werden Personen oder Hindernisse im Kühlraum sicher erkannt. Sensoren verhindern, dass Personen beim Ablassen des Tores eingeklemmt werden. Wichtig: Tore mit Elektroantrieb unterliegen einer jährlichen Prüfpflicht.



## Packstation

Die Sortier- und Verpackungsstraße mit Waage erlaubt ergonomisches Arbeiten mit geradem Rücken in passender Arbeitshöhe. Gute Beleuchtung schont die Augen. Anti-Ermüdungsmatten erleichtern das Stehen und sorgen für warme Füße. Kisten werden auf Rollen weitergeschoben. Schweres Heben oder Tragen entfällt.



## Stapelautomat

Warntafeln weisen auf die bestehenden Scher- und Quetschgefahren im Stapel- und Verpackungsautomaten hin. Lichtschranken und Gitter verhindern das Betreten des Gefahrenbereiches oder setzen die Maschine still.



## Unterkünfte für Saisonarbeitskräfte

Gepflegte Zimmer mit Küchenzeile und eigenem Sanitärbereich bieten Privatsphäre und Erholung. Hygiene- und Corona-Vorschriften in den Gemeinschaftseinrichtungen werden deutlich kommuniziert, auf die Einhaltung wird geachtet.



Familie Scherzer



Foto: Gisela Vogler Design GmbH

Familie Boss



Foto: Privat

Die Familien Scherzer und Boss aus Franken bauen gesundes Gemüse in Gewächshäusern an. Dabei legen sie viel Wert auf sichere, gesunde Arbeitsbedingungen. Saisonarbeitskräften bieten sie attraktive Unterkünfte.

## LSV-INFO

Informationen für Saisonarbeitskräfte und deren Arbeitgeber finden Sie in verschiedenen Sprachen unter: [www.agriwork-germany.de](http://www.agriwork-germany.de)  
E-Mail: [kontakt@agriwork-germany.de](mailto:kontakt@agriwork-germany.de)

# Betriebliche Gesundheitsförderung Zufriedene Mitarbeiter – weniger Fehlzeiten

Das betriebliche Gesundheitsmanagement des Kommunal-service Jena zeigt Wirkung.

**K**aroline Bergk sorgt beim Kommunal-service Jena (KSJ) dafür, dass im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) alles rund läuft. „2018 bemerkten wir, dass an manchen Stellen das Betriebsklima nicht mehr gepasst hat. Fehlzeiten und Kündigungen nahmen zu“, erinnert sie sich. Die Verantwortlichen steuern gegen: Die Stelle der BGM-Beauftragten wurde eingerichtet, eine Dienstvereinbarung erarbeitet, der Personalrat ins Boot geholt und externe Partner, wie zum Beispiel die SVLFG, gewonnen. „Seitdem sorgen wir alle gemeinsam dafür, dass die Theorie der Dienstvereinbarung in die betriebliche Praxis umgesetzt wird“, erklärt Bergk.

## Beschäftigte einbeziehen

Damit die Botschaft bei den Beschäftigten ankommt, gründete der KSJ zwei Gesundheitszirkel, die sich regelmäßig treffen. Dort werden Ideen besprochen und Maßnahmen beschlossen. In den Zirkeln bringen Beschäftigte aus allen Bereichen Vorschläge für ein attraktives Gesundheitsprogramm ein. Aus den Vorschlägen entsteht das Jahresprogramm. „Die Beschäftigten können zum Beispiel Seminare zur Arbeitsorganisation beziehungsweise zur Rückengesundheit besuchen. In Gesundheitskursen lernen sie, Belastungen richtig zu schultern“, so Bergk. Die Erfahrung zeigt: Die

höchste Teilnehmerquote haben kostenlose Kurse, die während der Arbeitszeit stattfinden. Zusätzlich gibt es kostenlose Freizeitangebote, wie zum Beispiel Yoga- oder Zumba-Kurse eines Fitness-Studios, Angebote zur Suchtentwöhnung, Vorbereitungstrainings für den jährlichen Firmentriathlon oder gemeinsame Wanderungen. Für Sportevents werden die teilnehmenden Beschäftigten vom Arbeitgeber mit Laufbekleidung ausgestattet.



Beschäftigte des KSJ bei BGM-Maßnahmen Foto: © Kommunal-service Jena

## Highlight Gesundheitstag

„Jedes Jahr haben wir einen Gesundheitstag – da feiern wir quasi den Geburtstag unseres BGM. Die Beschäftigten machen begeistert mit. Wir achten darauf, Angebote auszuwählen, die Spaß machen und einen hohen Nutzen für die Gesundheit haben.“ Man merkt Bergk an, wie sie sich freut, dass die Beschäftigten mitziehen. Die SVLFG war beim letzten Gesundheitstag mit einer Back-

Check-Station dabei, die das Verhältnis der Rücken- zur Bauchmuskulatur misst. Ist dieser Wert in Balance, beugt dies Rückenbeschwerden vor. Außerdem haben unsere Präventionsfachleute zum UV- und Hitzeschutz beraten und Sonnenschutzprodukte verteilt.

## Verschiedene Infowege nutzen

Für alle, die eine gute Bildsprache mit kurzen Infos schätzen, gibt es eine Broschüre mit den Angeboten des BGM. „Zusätzlich streuen wir Informationen über unsere Mitarbeiter-App“, erklärt Bergk. Neben den Präventionsangeboten hat das BGM auch Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz im Blick. „Wir stellen den Beschäftigten hochwertige Persönliche Schutzausrüstung, bequeme, ergonomische Warnkleidung sowie Kühlfunktionswesten bereit. Darüber hinaus haben wir Akkugeräte sowie Funkunterstützten Gehörschutz und Hygieneboards für Fahrzeuge angeschafft. Alle Müllfahrzeuge sind zur Entlastung der Knie unserer Beschäftigten Niederflerfahrzeuge“, zählt sie Beispiele auf. Für das vorbildliche BGM wurde der KSJ mit einem Gesundheitssiegel ausgezeichnet. Evaluierungen zeigen, dass die krankheitsbedingten Fehlzeiten sich wieder im normalen Maß bewegen. Das Betriebsklima wurde verbessert, Kündigungen sind die Ausnahme. ■

## LSV-INFO

Wir unterstützen Unternehmen bei der Etablierung eines BGM. Mehr unter: [www.svlfg.de/gesunde-arbeit](http://www.svlfg.de/gesunde-arbeit)



# Es funktioniert

SVLFG-Geschäftsführerin  
Claudia Lex und Matthias Prebeck

Beschäftigte des bayerischen Saatgutvermehrungsbetriebes Prebeck testeten Kühlfunktionswesten bei der Arbeit und waren begeistert.

**I**n der Saison muss das Team der Saatgutvermehrung Prebeck auch bei Temperaturen jenseits der 30 Grad hinaus zur Arbeit aufs offene Feld. Die Hitze in der sengenden Sonne ist eine enorme Belastung. Unternehmer Josef Prebeck suchte deshalb nach einer Möglichkeit, die Mitarbeitenden zu entlasten. Seine Wahl fiel auf Kühlfunktionswesten. Vor dem Kauf wollte er testen, ob seine Beschäftigten die innovative Kühlkleidung akzeptieren. Sohn Matthias und eine Mitarbeiterin des familiengeführten Betriebes nutzten das kostenfreie Testangebot der SVLFG. Sie waren überrascht über die Wirksamkeit. „Erst als ich die Weste weitergegeben habe, ist mir aufgefallen, was für ein heißer Tag es war. Ohne die Weste musste ich stark schwitzen. Der Kollegin ging es ähnlich, sie wollte die Kühlweste gar nicht mehr ausziehen“, erinnert sich Prebeck.

## Hohe Akzeptanz

Matthias Prebecks Erfahrungen während der Testphase decken sich mit denen anderer Personen, die Kühlfunktionskleidung tragen: Konzen-

tration und Leistungsfähigkeit bleiben länger erhalten, das Unfallrisiko sinkt, die Gesundheit wird geschützt. Aufgrund der positiven Rückmeldungen kaufte Betriebsleiter Josef Prebeck für alle Beschäftigten Kühlfunktionswesten und -kappen. „Eine bessere Möglichkeit, um bei der Feldarbeit in der Hitze fit zu bleiben, gibt es derzeit nicht“, ist er überzeugt.

## Auch für Zuckerrübenanbauer interessant

Irene Waas hat Zuckerrüben angebaut. Sie kennt die schweißtreibende Arbeit des Hackens und ist überzeugt, dass die Weste auch dabei eine Erleichterung bringt: „Die Weste ist angenehm zu tragen und kühlt, ohne zu unterkühlen.“ Die niederbayerische BBV-Bezirksbäuerin appelliert an ihre Berufskolleginnen und -kollegen, den Gesundheitsschutz ihrer Angehörigen und Beschäftigten ernst zu nehmen und rechtzeitig Maßnahmen gegen eine UV- und Hitzebelastung zu ergreifen. „Der Klimawandel beschert uns große Hitze und belastet unsere Versicherten, die im Freien arbeiten. Wir

als SVLFG sind stets auf der Suche nach Lösungen für diesen Personenkreis“, erklärt Claudia Lex. Die SVLFG-Geschäftsführerin wirbt für den Einsatz von Kühlfunktionskleidung, wenn es keine anderen Möglichkeiten gibt, der Hitze auszuweichen. „Probieren Sie aus, ob Kühlfunktionskleidung Ihnen die Arbeit erleichtert. Wir stellen Kühlwesten zum Testen zur Verfügung.“

## So funktionieren Kühlwesten

Kühlwesten werden vor dem Tragen in Wasser getaucht und ausgedrückt. Die Faser speichert das Wasser und gibt es langsam in die Umgebungsluft ab. Die Verdunstungskälte schützt stundenlang vor Überhitzung. ■

## LSV-INFO

Weitere Informationen zum UV- und Hitzeschutz unter: [www.svlfg.de/sonnenschutz](http://www.svlfg.de/sonnenschutz)  
Regionale Ansprechpartner für einen Test der Kühlweste unter: [www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention](http://www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention)  
Details zur Prämienaktion unter: [www.svlfg.de/arbeitsicherheit-verbessern](http://www.svlfg.de/arbeitsicherheit-verbessern)

# Die Weidesaison beginnt

## Den Bullen im Blick

Ein Landwirt kam vorletztes Jahr durch den Angriff eines Deckbullens ums Leben, als er auf der Weide das Jungvieh und die trockenstehenden Kühe kontrollierte. Wie können solche Unfälle vermieden werden?

**A**llein im Jahr 2020 ereigneten sich 245 Unfälle mit Rindern auf der Weide, davon endete einer tödlich. In der Statistik umfasst der Begriff „Rinder“ zusammengefasst Kälber, Jungrinder, Bullen, Ochsen und Kühe. Die Arbeitsbereiche und Tätigkeiten, bei denen sich die Unfälle ereigneten, waren vielfältig: Zwei Drittel wurden durch Treiben, Hüten, Tierbetreuung und Tierpflege verursacht.

Mit dem ersten Grün rückt der Weideauftrieb näher. Damit Sie sicher und gesund durch die Weidesaison kommen, geben wir Ihnen Tipps, wie Sie mit einfachen Maßnahmen viele brenzlige Situationen vermeiden können.

### Der sichere Weidezaun

Lassen Sie Ihre Rinder nur in sicherer Einzäunung weiden. Kontrollieren Sie die Zäune unbedingt vor dem Weideaustrieb auf mögliche Schwachstellen und Defekte, zum Beispiel durch Stürme oder Wanderer. Der Aufenthalt von Personen auf der Weide sollte auf ein Mindestmaß reduziert werden, beispielsweise für den Umtrieb. Daher sollten Tätigkeiten wie die Pflege der Weidefläche, Zaunkontrollen und Wartungsar-



Werden Rinder auf der Weide behandelt, sollte dies in mobilen Treib- und Fanganlagen erfolgen.



Das außen am Zaun platzierte Wasserfass erspart Stress und dient der Sicherheit.

beiten bereits vor dem Weideauftrieb erledigt sein.

### Das Wasserfass

Bei der Wasserstandskontrolle oder beim Wechsel des Wasserfasses kommt es immer wieder zu schweren, sogar tödlichen Unfällen durch Tierangriffe. Wird das Wasserfass außerhalb der Weide aufgestellt, also von außen an den Zaun, muss die Weide zumindest zu diesem Zweck nicht betreten oder befahren werden. Zudem erübrigt sich der Stress, das Weidetor, vor dem eine durstige Rinderherde wartet, zum Wasserfahren öffnen zu müssen.

### Behandlungen auf der Weide

Egal, ob Sie Ohrmarken einziehen oder die Tiere behandeln müssen – auch auf der Weide müssen Tiere fixiert sein, um sicher arbeiten zu können. Dies gelingt besonders stressfrei in einer Fanganlage mit Sammelbereich und Fangstand. Sie eignet sich nicht nur für Behandlungen, sondern auch, um Rinder stressarm einzufangen und zu verladen. Jeder Betrieb mit Weidehaltung muss gemäß Unfallverhütungsvorschrift über geeignete Einfanghilfen verfügen, beispielsweise eine Fang- und Behand-

lungsanlage, bestehend aus Treibgatter mit Sammelbereich und Fangstand. Solche Anlagen können auch gut in Kooperation mit einem Nachbarbetrieb angeschafft und genutzt oder bei einem Verleih angemietet werden.

### Erst absichern

Bevor Sie die Weide betreten, versichern Sie sich, dass eine geeignete Treibhilfe sowie Fluchtmöglichkeiten oder Rettungsinseln (Schlepper, Wasserfass, Futterraufe etc.) vorhanden sind. Es sollte eine zweite Person dabei sein, die im Notfall warnen oder helfen kann. Läuft in der Herde ein Bulle mit, muss zwingend eine zweite Person anwesend sein. Behalten Sie den Deckbullen trotz aller Sicherheitsmaßnahmen und Unterstützung stets im Blick! ■

## LSV-INFO

Weitere Informationen finden Sie unter [www.svlfg.de/rinderhaltung](http://www.svlfg.de/rinderhaltung). In einer Informationsveranstaltung am 12. April 2022 geben wir Tipps, wie Sie als Tierhalter die Unfallverhütungsvorschrift praktisch umsetzen können. Infos und Anmeldung: [www.svlfg.de/seminar-sicherer-umgang-mit-rindern](http://www.svlfg.de/seminar-sicherer-umgang-mit-rindern) Weitere Termine sind geplant.

# Aus dem Unfallgeschehen

**1** Ein Mitarbeiter eines landwirtschaftlichen Betriebes brachte Mineraldünger aus. Er lud die Frontladerschaufel an der Auslass-Öffnung eines LKW mit angehobener Ladebrücke aus und befüllte damit den Düngerstreuer. Als er den Ladeschieber öffnete, wurde die Ladebrücke ein weiteres Stück angehoben. Dabei kam sie einer 110-KV-Freileitung zu nahe und es bildete sich ein Lichtbogen. Durch den elektrischen Strom wurde der Schlepper-Fahrer lebensgefährlich verletzt. Der LKW-Fahrer kam ihm zur Hilfe und erlitt beim Aussteigen aus der Fahrerkabine ebenfalls einen Stromschlag sowie schwere Verbrennungen an den Füßen. Nachdem weitere Personen Erste Hilfe geleistet hatten und der Notarzt eintraf, wurden die Verletzten ins Krankenhaus gebracht. Dort verstarb der Schlepper-Fahrer an den Verletzungsfolgen.

**Unfallursache:** Bei Arbeiten in der Nähe von Freileitungen muss unbedingt ein Sicherheitsabstand eingehalten werden. Ist dies nicht möglich, muss in Absprache mit dem Energieversorgungsunternehmen die Leitung für den Zeitraum der Arbeiten abgeschaltet werden.

| Nennspannung              | Sicherheitsabstand zu Freileitungen mindestens |
|---------------------------|------------------------------------------------|
| bis 1 kV                  | 1 m                                            |
| über 1 bis 110 kV         | 3 m                                            |
| über 110 bis 220 kV       | 4 m                                            |
| über 220 bis 380 kV       | 5 m                                            |
| bei unklarer Netzspannung | 5 m                                            |

**3** Ein Landwirt arbeitete an einer 500 m³ großen Güllegrube und war mit Spülarbeiten beschäftigt. Als er nicht zum Mittagessen erschien, suchte ihn seine Ehefrau. An der halbgefüllten Güllegrube sah sie die Abdeckung neben der Öffnung liegen und eine angestellte Leiter in der Öffnung. Die Frau informierte sofort die Feuerwehr. Nach Abpumpen der Gülle bargen die mit Atemschutz ausgestatteten Feuerwehrleute die Leiche des Mannes aus der Grube. Anscheinend wollte er eine Tauchpumpe bergen und stieg dabei ein Stück in die Grube ein. Die Messungen der Feuerwehr ergaben, dass sich im Luftraum über der Gülle eine tödliche Konzen-

tration von Schwefelwasserstoff in der Luft befand.

**Unfallursache:** In Güllegruben bilden sich gefährliche Gase. Diese sind zum Teil giftig, wie Schwefelwasserstoff oder Kohlendioxid, oder brennbar, wie Methan. Daher dürfen Güllegruben nur betreten werden, wenn sie vollständig geleert und belüftet wurden. Es muss eine Messung der Gaskonzentration durchgeführt werden, um sie sicher betreten zu können. Keinesfalls darf eine Lichtprobe durchgeführt werden. Ist die Bildung von gefährlichen Gaskonzentrationen nicht zu verhindern, können Güllegruben nur mit der geeigneten Schutzausrüstung

**2** Bei der Erstversorgung einer Kuh nach dem Abkalben betrat eine Landwirtin die Box durch einen Personenschlupf. Sie wollte der Kuh einen Trank mit Mikronährstoffen, Vitaminen und Energiezusätzen verabreichen. Dabei schaute sie kurz nach dem neugeborenen Kalb und sah, wie die Kuh mit gesenktem Kopf auf sie zustürmte. Die Kuh drückte die Landwirtin mit dem Kopf gegen das Gatter. Mit Mühe gelang es ihr, die Box zu verlassen. Die Frau zog sich bei dem Angriff eine schwere Verletzung der Lendenwirbelsäule zu.

**Unfallursache:** Auch wenn die Kuh noch nie durch aggressives Verhalten aufgefallen ist, ist beim Betreten einer Box mit einem neugeborenen Kalb besondere Vorsicht geboten. Der Schutzzinstinkt der Mutter ist nicht zu unterschätzen. In solchen Situationen ist immer mit einem Angriff zu rechnen. Um dies zu verhindern, sollte die Abkalbe-Box über eine Fixiereinrichtung, zum Beispiel ein Schwenkgatter mit Halsfangrahmen, verfügen. Dies fixiert die Kuh und die Box kann so gefahrlos betreten werden.



und mit geeigneten Sicherungsmaßnahmen betreten werden. Bestenfalls wird hiermit ein professioneller Dienstleister beauftragt. ■

# Schlafapnoe Wenn nachts die Atmung aussetzt

Leiden Sie unter Tagesmüdigkeit? Dann kann es sein, dass bei Ihnen eine Schlafapnoe vorliegt. Zwei Schlafmediziner geben Antworten auf die wichtigsten Fragen dazu.

**W**as verbirgt sich hinter einer „Schlafapnoe“?

**Dr. Willms:** Schlafapnoe bedeutet „Atemstillstand im Schlaf“. Bei den Betroffenen kann durch die Erschlafung der oberen Atemwegsmuskulatur die eingeatmete Luft nicht bis in die Lunge gelangen. Dadurch nimmt die Sauerstoffsättigung im Blut ab und es kommt immer wieder zu Weckreaktionen mit einem schnellen Atemzug, um den Körper wieder ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

**Ist eine Apnoe gefährlich?**

**Dr. Willms:** Der einzelne Atemstillstand ist ungefährlich, weil Rezeptoren in der Lunge immer wieder für einen Atemreflex sorgen. Atemaussetzer können in schweren Fällen mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten. Das stört den Schlaf und erhöht langfristig das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.

**Was sind die typischen Anzeichen?**

**Dr. Willms:** Oft bemerkt der Partner das Schnarchen und die Atempausen. Schnarchgeräusche können bis zu 90 Dezibel betragen, das entspricht der Lautstärke eines Presslufthammers! Wegen der vielen Aufwachreaktionen ist der Schlaf nicht erholsam und die Betroffenen sind tagsüber müde.

**Worin liegt hier die Gefahr?**

**Dr. Schwarting:** Besonders im Straßenverkehr, denn Tagesmüdigkeit kann zu einem Sekundenschlaf am Steuer führen. Hiervon betroffene Fahrer sind vier- bis siebenmal häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt.

**Wieso ahnen viele nicht, dass sie unter einer Schlafapnoe leiden?**

**Dr. Willms:** Nicht alle Patienten leiden unter Tagesmüdigkeit. Manch-

mal fällt die Erkrankung erst auf, wenn bei einer Langzeitmessung der Blutdruck nachts nicht abfällt. Es gibt auch ganz unspezifische Symptome, wie Konzentrationsstörungen oder depressive Verstimmungen, bei denen man nicht primär an eine Schlafapnoe denkt. Ich schätze den Anteil derer ohne typische Müdigkeitssymptome auf circa 30 Prozent.

**Wer stellt eine Schlafapnoe fest?**

**Dr. Willms:** Der Hausarzt überweist den Patienten an einen Lungenfacharzt. Dort holt er sich ein kleines Gerät ab, welches er nachts anlegt und am nächsten Morgen zurück bringt. Im Schlaf werden Atempausen, Schnarchgeräusche und Sauerstoffsättigung gemessen und aufgezeichnet.

**Welche Therapien gibt es?**

**Dr. Willms:** Standard ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit einer CPAP-Maske. Durch das Atmen gegen einen konstanten Überdruck wird der Kollaps der oberen Atemwegsmuskulatur verhindert. Nach einer individuellen Maskenanpassung wird im Schlaflabor festgestellt, wieviel Überdruck erforderlich ist.

**Gibt es Alternativen zu der Maske?**

**Dr. Schwarting:** Ja. Eine weitere wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode ist die mittels einer sogenannten Unterkieferprotrusionsschiene. Sie ist aus Kunststoff und sieht aus wie eine Zahnsperre.

**Wie funktioniert diese Schiene?**

**Dr. Schwarting:** Sie wird im Schlaf auf der oberen und unteren Zahnreihe getragen und hält über kleine Verbindungselemente den Unterkiefer



Dr. med. dent.  
Susanne Schwarting  
Praxis für zahnärztliche  
Schlafmedizin, Kiel  
www.schlafapnoe-  
zahnmedizin.de



Dr. Hinrich Willms  
Praxis für Lungen-  
und Bronchialheil-  
kunde, Allergologie  
und Schlafmedizin,  
Kiel

mit der Zunge leicht vorne. So bleibt der Atemweg im Rachen frei und die Atemaussetzer sowie das Schnarchen werden verhindert.

**Und für wen eignet sie sich?**

**Dr. Schwarting:** Die Schiene wird bei einer leichten bis mittleren Schlafapnoe empfohlen, das heißt, bei bis zu 30 Atemaussetzern pro Stunde Schlaf. Dazu sollten ausreichend eigene feste Zähne vorhanden sein, um sie überhaupt tragen zu können. ■

## LSV-INFO

Die Unterkieferprotrusionsschiene soll nur durch schlafmedizinisch fortgebildete Zahnärzte angepasst werden (im Internet unter [www.dgzs.de](http://www.dgzs.de)). Sie kommt in Frage, wenn eine Atemmaske nicht erfolgreich eingesetzt werden kann.

# So geht's nach kommmitmensch weiter

Drei Jahre lang haben wir mit der Kampagne kommmitmensch das Thema Präventionskultur in den Fokus gerückt.

**Z**iel der Kampagne war es, Menschen zu begeistern, Sicherheit und Gesundheit als zentrale Werte bei ihren täglichen Entscheidungen und Aktivitäten im Betrieb zu berücksichtigen und als einen festen Bestandteil ihrer Betriebskultur werden zu lassen. Die Kampagne kommmitmensch hat zahlreiche Medien und Handreichungen entwickelt, die Betrieben ermöglichen, ihre Präventionsarbeit zu analysieren, und die konkrete Hilfestellungen bieten.

**Selbstcheck beliebt**

Sehr bewährt hat sich der SVLFG-Selbstcheck. Mit ihm können Sie digital analysieren, welchen Stellenwert Sicherheit und Gesundheit in Ihrem Unternehmen genießen und inwieweit diese bereits in den Arbeitsalltag integriert sind. Der Check ist einfach und kann ohne großen Aufwand mit einer komfortablen Online-Anwendung durchgeführt werden. Sie finden den Selbstcheck unter [www.svlfg.de/selbstcheck](http://www.svlfg.de/selbstcheck). Die kommmitmensch-Dialoge mit Kartensätzen und Postern eignen sich dazu, gemeinsam mit den Beschäftigten die Themen Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu erörtern und daraus Maßnahmen abzuleiten, insbesondere auch zum Thema „psychische Belastungen“. Informationen zu den Dialogen finden Sie unter [www.svlfg.de/dialoge](http://www.svlfg.de/dialoge).

**Wunsch und Wirklichkeit**

Eine Umfrage im Jahr 2014 zeigte bereits, dass die Themen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit von vielen in den befragten Betrieben generell als sehr bedeutsam eingeschätzt werden. Allerdings zeigte die Befra-

gung auch, dass zwischen den Worten und dem, was im Betrieb wirklich gelebt wird, eine große Lücke klafft. Leider sind Sicherheit und Gesundheit in noch zu vielen Betrieben nur Randthemen und kein fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Dabei optimiert ein nachhaltiger Arbeits- und Gesundheitsschutz die Betriebsabläufe sowie Geschäftsprozesse, schützt die Gesundheit aller Mitarbeitenden und senkt darüber hinaus langfristig die betrieblichen Kosten. Denn jeder Arbeitsunfall und jede arbeitsbedingte Erkrankung bringen nicht nur für die Betroffenen persönliches Leid mit sich, sondern bedeuten für das Unternehmen teure Ausfallzeiten und Störungen in den Betriebsabläufen.

**Kern der Kampagne**

Eine zeitgemäße Prävention schließt sicherheitstechnische und arbeitsmedizinische Maßnahmen genauso ein wie die Gesundheitsförderung. Die Betriebe sollen dabei unterstützt werden, eine Präventionskultur zu entwickeln, in der Sicherheit und Gesundheit die Grundlagen allen Handelns sind. Die Kampagne setzte deshalb auf Aktionen, die Menschen verbinden und zum Mitmachen anregen. Eine sichere und gesunde Unternehmenskultur setzt in den Handlungsfeldern Führung, Kommunikation, Beteiligung, Fehlerkultur, Betriebsklima sowie Sicherheit und Gesundheit an. Broschüren, Praxishilfen und Videos geben Anregungen und zeigen, was Führungskräfte und Beschäftigte innerhalb des jeweiligen Handlungsfeldes tun und somit auch bewirken können.



**kommmitmenschen zeigen Gesicht**

Um authentisch zu vermitteln, wie Prävention durch gezielte Förderung von Sicherheit und Gesundheit gelingt, berichteten Führungskräfte aus der Grünen Branche über ihre Erfahrungen und darüber, welche Hürden sie nehmen mussten und welche Erfolge ihnen widerfuhren.

**So geht's weiter**

Das Thema Präventionskultur wird nun nach Ende der Kampagne in die tägliche Präventionsarbeit der SVLFG integriert und somit weiterhin eine zentrale Rolle spielen. Prozesse und Maßnahmen für mehr Sicherheit und Gesundheit werden zielführend und langfristig gestärkt. Dies nachhaltig in den Betrieben umzusetzen, wird nicht von heute auf morgen gelingen, sondern benötigt von den Akteuren in den Unternehmen einen langen Atem und den Mut, Veränderungsprozesse anzustoßen. Die Kampagne hat das Ziel erreicht, Denkanstöße zu geben und mehr Aufmerksamkeit für das Thema einer betrieblichen Sicherheits- und Gesundheitskultur zu schaffen. ■

## LSV-INFO

Bestellen Sie direkt kostenlos eine Dialogbox für Ihren Betrieb. Fragen beantworten wir telefonisch unter 0561 785-10010 oder per E-Mail an: [bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de](mailto:bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de)



## Tipps zur Ersten Hilfe

# Wenn jede Sekunde zählt

An der Unfallstelle kommt es zunächst darauf an, umgehend und richtig zu handeln. Was alle wissen sollten.

**S**chnell ist es passiert: Die Spannungsverhältnisse im Holz waren anders als gedacht, so dass der Forstarbeiter vom zurückschlagenden Stammteil zu Boden geworfen wird. Oder die Kollegin, die gerade noch neben einem gearbeitet hat, sackt plötzlich zusammen. Bei Szenen wie diesen zählt nur eines – ruhig und besonnen die Rettungskette in Gang zu setzen. Bei schweren Verletzungen besteht die Rettungskette aus Sofortmaßnahmen, Notruf, Erster Hilfe und Rettungstransport.

2

### Atmung prüfen

Ist die Person aber bewusstlos, muss die Atmung überprüft werden. Ist diese normal, welches nach dem Überstrecken des Kopfes durch sicht-, hör- und fühlbare Atembewegungen circa zehn- bis zwölfmal pro Minute erkennbar ist, wird die bewusstlose Person umgehend in die stabile Seitenlage gebracht. Hierdurch ist gewährleistet, dass die Atemwege frei bleiben und mögliche Flüssigkeiten aus dem Mundraum auslaufen können.

1



### Auffinden eines Verletzten

Zuerst muss die Unfallstelle gesichert werden. Es kann sein, dass die Person aus einer Gefahrenstelle gerettet werden muss. Achten Sie immer auf Ihren Eigenschutz! Danach überprüfen Sie das Bewusstsein des Unfallopfers. Ansprechbare Personen können nach ihrem Zustand befragt werden, so dass dann weitere Maßnahmen erfolgen können.

3

### Notruf absetzen

Der Notruf über die Telefonnummer 112 sollte frühzeitig erfolgen. Parallel zu den laufenden Erste-Hilfe-Maßnahmen kann ein weiterer Helfer den Notruf absetzen. Ansonsten ist dies spätestens vor Beginn von Wiederbelebungsmaßnahmen zu tun. Neben der Abgabe einer möglichst detaillierten Standortangabe (Wo ist der Notfall?) sind der Rettungsleitstelle noch folgende Fragen zu beantworten: Was ist geschehen? Wie viele Verletzte/Erkrankte? Welche Verletzungen/Erkrankungen? Warten Sie auf weitere Fragen. Hinweis: Alternativ zum Telefonnotruf lässt sich über die kostenlose Notruf-App der Bundesländer „Nora“ ein Notruf absetzen. Gerade für Personen, die wegen Sprachproblemen kein Telefonat führen können, ermöglicht „Nora“ mit einer Rettungsleitstelle zu kommunizieren. Da dabei der Standort übermittelt wird, eignet sich die App auch für alle, die den Notfallort nicht kennen. Informationen gibt es unter: [www.nora-notruf.de](http://www.nora-notruf.de)

112



4



### Wiederbelebung durchführen

Ist keine Atmung vorhanden, erfolgt die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Hierbei drückt der Helfende mit gestreckten Armen den Brustkorb des auf einer festen Unterlage Liegenden circa fünf bis sechs Zentimeter tief nach unten und entlastet diesen dann wieder. Nach 30 Druckmassagen erfolgen zwei Atemspenden, wobei der Helfende seine Ausatemluft in Mund oder Nase der Person bläst. Ist ein Defibrillator (AED) in der Nähe, zum Beispiel in einer öffentlichen Einrichtung, sollten weitere Helfende den AED umgehend holen. Umso früher Wiederbelebungsmaßnahmen erfolgen, desto größer ist die Überlebenschance.

7

### Unfall dokumentieren und melden

Alle Erste-Hilfe-Maßnahmen werden im Meldeblick „Erste-Hilfe-Leistungen“ festgehalten. Wenn der Arbeitsunfall eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen oder den Tod eines Versicherten zur Folge hat, ist der Unternehmensleiter zur Unfallanzeige verpflichtet. Die Anzeige können Sie elektronisch oder per Post bei der SVLFG einreichen.



5



### Starke Blutungen versorgen

Starke Blutungen sind lebensgefährlich. Deshalb müssen sie zuerst versorgt werden. Betroffene Gliedmaßen, wenn möglich, hochhalten und umgehend ein Tuch auf die Wunde drücken. Sobald Verbandmaterial vor Ort ist, muss dann ein Druckverband angelegt werden.

6

### Standort kennen

Nachdem die Rettungsleitstelle über die Angaben verfügt, kann sie ein geeignetes Rettungsmittel und bei besonderen Situationen auch die Feuerwehr zum Notfallort alarmieren. Gerade in Land-, Forstwirtschaft und Gartenbau, wo vielfach im Außenbereich gearbeitet wird, sollten sich alle vor Aufnahme der Tätigkeit über den Aufenthaltsort informieren. Angaben zu den Orten, gegebenenfalls welche Forst- oder Notfallrettungspunkte in der Nähe sind oder welche markanten Punkte vorhanden sind, sollten zügig gegeben werden können. Wenn genügend Helfende vor Ort sind, kann ein Lotse zu einem vereinbarten Treffpunkt fahren und die Hilfskräfte an einen entlegenen Einsatzort führen.



### DRAN BLEIBEN – BETRIEBLICHE ERSTHELFER FORTBILDEN

Damit die lebensrettenden Maßnahmen jederzeit präsent bleiben, sollte neben der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Grundlehrgang auch eine regelmäßige Fortbildung erfolgen. Beide Lehrgänge wurden vor einigen Jahren erneuert und werden seitdem innerhalb von neun Unterrichtseinheiten an einem Tag absolviert. Die Kursgebühren für betrieblich notwendige Ersthelferinnen und Ersthelfer übernimmt die SVLFG. Dazu müssen Sie das Anmeldeformular unter [www.svlfg.de/abrechnung-ersthelfer-ausbildung](http://www.svlfg.de/abrechnung-ersthelfer-ausbildung) ausgefüllt zum Kurs mitbringen. Das gilt für alle Ausbildungsstellen, die einen Abrechnungsvertrag mit den Berufsgenossenschaften geschlossen haben. Einen Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.bg-qseh.de](http://www.bg-qseh.de) Hinweis: Nach Bezahlung durch den Kursteilnehmenden oder das Unternehmen kann eine Erstattung nicht mehr erfolgen.

## 20 Jahre Hautarztverfahren für die Grüne Branche

# Gesunde Haut nach Plan

Gehen Sie bei Hautveränderungen rechtzeitig zum Hautarzt und nutzen Sie unsere Leistungen im Rahmen des BG-Hautarztverfahrens. So können Sie einer Berufsunfähigkeit vorbeugen.

Zufrieden schaut Elke Kruse aus Tarmstedt auf ihre Hände. Die Haut ist weich und gepflegt. Schmerzen und Juckreiz sind Geschichte. Kruse hatte einen langen Leidesweg hinter sich, ehe sie einen Hautarzt kontaktierte. „Die Krankheit kam schleichend“, erinnert sie sich. „Ich habe lange versucht, mit Hausmitteln zurechtzukommen.“ 2018 wurden die Beschwerden so stark, dass frei verkäufliche Cremes versagten. „Ich hatte tiefe Risse zwischen den Fingern, die Handinnenflächen juckten. Das war kaum auszuhalten“, erzählt sie. Der Hautarzt verschrieb cortisonhaltige Medikamente, die schnell Besserung brachten. Die Landwirtin arbeitete zu dieser Zeit viel im Rinderstall und versorgte die Kälber. Eine Tätigkeit, bei der viel mit Handschuhen und Wasser gearbeitet wird.

### SVLFG berät und unterstützt

Weil die Beschwerden mit der beruflichen Tätigkeit der heute 59-jährigen zusammenhingen, schaltete der Hautarzt die SVLFG ein. Unser Präventionsfachmann Dieter Thölken besuchte Elke Kruse umgehend. „Herr Thölken erkundigte sich, welche Beschwerden ich habe und wie mein Arbeitstag aussieht. Dann stellte er mir einen Plan zusammen, wie ich meine Hände schonender reinigen und besser schützen und pflegen kann.“

Ein halbes Jahr versorgte die SVLFG Kruse mit hautschonenden Reinigungsmitteln, Schutz- und Pflegecremes und Arbeitshandschuhen für verschiedene Zwecke. Nach dem Erstgespräch besuchte Dieter Thölken Elke Kruse noch zweimal, um zu besprechen, ob die Produkte passend

Thomas Schröder, Mitglied des Vorstandes der SVLFG:

„Ihre Haut sind die wichtigsten zwei Quadratmeter Ihres Lebens. Schützen Sie Ihre Haut deshalb gut. Hautschäden sind oft heilbar. Wir helfen Ihnen dabei.“



waren und ob sich der Hautzustand verbessert hatte. Elke Kruse nutzte die Produkte regelmäßig und hielt sich an die Empfehlungen von Thölken. So konnte eine deutliche Verbesserung des Hautbildes erreicht werden. Hilfreich sind für die Landwirtin vor allem die verschiedenen Hand-

## Hautarztverfahren – so läuft es ab

Viele Arbeiten in der Grünen Branche strapazieren die Haut sehr. Trotz Pflege und Schutz neigen manche Personen dann zu rauen und rissigen Händen, zu Kontaktallergien oder ähnlichen Krankheitsbildern. Der erste Weg sollte bei solchen Hautveränderungen in eine Hautarztpraxis führen. Denn bleiben solche Symptome unbehandelt, können Hautkrankheiten bis hin zu einer Berufsunfähigkeit führen. Damit es nicht soweit kommt, holt der behandelnde Hautarzt die SVLFG mit ins Boot, sofern ein Zusammenhang zwischen der Er-

krankung und der beruflichen Tätigkeit der Patientin oder des Patienten besteht. Ab diesem Zeitpunkt werden



Von geschädigten zu schmerzfreien, gesunden Händen

unsere Präventionsfachleute aktiv. Zusammen mit den Betroffenen erarbeiten sie eine individuelle, auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person abgestimmte Strategie. Entsprechend der geplanten Vorgehensweise stellen wir für ein halbes Jahr die passenden Hautreinigungs-, Hautpflege- und Hautschutzprodukte kostenlos zur Verfügung. In dieser Zeit finden insgesamt drei Beratungsgespräche statt. Die betroffenen Personen lernen so, wie sie ihre geschädigte Haut bei der Arbeit besser schützen, so dass diese im besten Fall wieder vollständig ausheilen kann.

## Hautschäden vorbeugen

Zu den Tätigkeiten, bei denen die Haut sehr stark beansprucht oder gefährdet wird, wenn keine Schutzmaßnahmen ergriffen werden, zählen zum Beispiel Arbeiten in der Sonne, Feuchtarbeiten, der Umgang mit Chemikalien, Baustoffen oder allergieauslösenden Stoffen. Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung wird festgelegt, welche Maßnahmen die Haut schützen. Es ist die Pflicht des Arbeitgebers, die notwendigen Schutz-, Reinigungs- und Pflegemittel kostenfrei zur Verfügung zu stellen. Tragen Sie Hautschutzprodukte vor der Arbeit sowie in den Pausen und nach dem Händewaschen gleichmäßig auf.



Unsere Präventionsfachleute beraten Sie rund um das Thema gesunde Haut.

Fingerzwischenräume und -nägel nicht vergessen! Schützen Sie die Hände zusätzlich mit den passenden Arbeitshandschuhen. Passen Sie die Hautreinigungsmittel dem Verschmutzungsgrad an und wählen Sie eine möglichst milde Reinigung. Spezielle Reinigungsprodukte, wie etwa Reibemittel, sollten nur bei sehr starker Verschmutzung zum Einsatz kommen. Reinigen Sie die Haut niemals mit Lösungsmitteln, wie etwa Aceton oder Pinselreiniger. Tragen Sie nach der Arbeit und vor dem Schlafengehen Hautpflegemittel auf.

schuhe, die sie je nach Einsatzgebiet wechselt. „Zum Auswaschen der Eimer verwende ich seitdem Handschuhe mit langen Stulpen, im Garten nehme ich die passenden Gartenhandschuhe, zum Kälberfüttern Einweghandschuhe.“ Wenn es kalt wird, greift Kruse inzwischen zu warmen, gefütterten Arbeitshandschuhen. Besonders wichtig: Immer trägt die Landwirtin jetzt Baumwollunterziehhandschuhe, die sie häufig wechselt, damit ihre empfindlichen Hände trocken bleiben. Eine wesentliche Erleichterung brachte ihr die Umstrukturierung von Arbeitsabläufen. Seit geraumer Zeit füttern zum Beispiel die Auszubildenden die Kälber. Das bringt eine große Entlastung. Auch wenn ihre Hände jetzt schmerzfrei und gesund sind, ist Kruse sensibilisiert. Nach wie vor kontrolliert der Hautarzt deshalb den Zustand ihrer Haut. Außerdem weiß Kruse, dass sie bei Bedarf jederzeit Dieter Thölken um Rat fragen kann. ■



Baumwollunterziehhandschuhe halten die Hände trocken.



Für jede Arbeit die passenden Handschuhe nehmen.



Handschuhe zum Schutz vor Wasser



Nach der Arbeit eincremen nicht vergessen.

## LSV-INFO

Unter [www.svlfg.de/koerperschutz](http://www.svlfg.de/koerperschutz) finden Sie Infos zu Hautschutz bzw. Handschutz sowie unsere Broschüre B34 Hautschutz.

# Was bringt mir die Alterskasse?

Übernehmen Eheleute einen landwirtschaftlichen Betrieb, werden beide in der Alterskasse versichert. Unter bestimmten Voraussetzungen können sie sich von dieser Versicherung befreien lassen. Dies kann aber auch Nachteile mit sich bringen.

**D**ie Landwirtschaftliche Alterskasse (LAK) ist die Rentenversicherung der Landwirte. Es besteht eine Versicherungspflicht für den Unternehmer, seinen Ehepartner und für mitarbeitende Familienangehörige (Mifa), wenn der Betrieb eine bestimmte Größe hat.

## Befreiungsoption

Der monatliche Beitrag an die LAK beträgt für den Unternehmer und seinen Ehepartner jeweils 270 Euro (West) beziehungsweise 260 Euro (Ost). Der vom Unternehmer zu zahlende Beitrag für einen Mifa beträgt die Hälfte seines Beitrags.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, sich von dieser Versicherungspflicht befreien zu lassen, wenn eine andere Altersabsicherung gegeben ist oder der Landwirt erst so spät versicherungspflichtig wird, dass er nicht mehr genügend Beiträge für eine spätere Rente der LAK aufbauen kann. Die häufigsten Befreiungsgründe sind:

- Außerlandwirtschaftliches Einkommen aus einer abhängigen Beschäftigung oder selbstständigen Tätigkeit von mehr als 4.800 Euro jährlich.
- Kindererziehung oder Pflege eines Pflegebedürftigen, solange dafür Beiträge in der gesetzlichen Rentenversicherung gutgeschrieben werden.

Besonders häufig machen Frauen von der Befreiung Gebrauch, wenn sie Kinder erziehen oder Eltern beziehungsweise Schwiegereltern pflegen. Dann zahlt entweder der Staat oder die Pflegekasse die Beiträge auf das Versicherungskonto der Frau bei der Deutschen Rentenversicherung ein.

## Beispiel

Angelika Z. ist 28 Jahre alt und hat einen Landwirt geheiratet. Vor der

Geburt ihrer Tochter war Angelika als Erzieherin im gemeindlichen Kindergarten angestellt. Ob sie nach der Elternzeit wieder in ihren alten Job einsteigt oder künftig zu Hause bleibt und eventuell noch weitere Kinder bekommen will, weiß sie heute noch nicht. Wegen der Heirat mit dem Landwirt wird Angelika versicherungs- und beitragspflichtig zur LAK. Wenn sie sich wegen der Kindererziehung befreien lassen möchte und innerhalb von drei Monaten ab Beginn der Versicherungspflicht (hier die Heirat) einen Antrag stellt, wirkt die Befreiung von Anfang an.

Sind die drei Jahre mit Beiträgen wegen Erziehung in der Deutschen Rentenversicherung vorüber, lebt die Beitragspflicht zur LAK wieder auf, wenn Angelika keine weiteren Kinder bekommen hat und sie kein eigenes Einkommen aus einer Tätigkeit außerhalb der Landwirtschaft erzielt. Um dennoch weiterhin befreit zu bleiben, ist es möglich, dass ihr Ehemann sie im landwirtschaftlichen Unternehmen auf Minijob-Basis anstellt. Der Verdienst muss 4.800 Euro im Jahr übersteigen.

## Befreiung bei Anstellung sinnvoll?

Während die Befreiung wegen Kindererziehung oder Pflege praktisch kostenlos ist, sollten bei einer Anstellung innerhalb der Familie Kosten und Nutzen gegenüber gestellt werden: Nehmen wir an, das monatliche Gehalt beträgt 425 Euro. Dies wandert vom Ehemann zur Ehefrau, bleibt also in der Familie und damit außer Betracht. Die Gesamtabgaben an die Minijob-Zentrale betragen 148,24 Euro im Monat. Davon fließen 79,05 Euro in die Rentenversicherung. Der Rest wandert in Krankenversicherung, pauschale Steuer und Umlagen. Für ein Jahr Minijob erwirbt Angelika eine spätere Rente

von 4,50 Euro monatlich. Hätte sie sich nicht von der LAK befreien lassen und den Beitrag von 270 Euro (nicht einmal das Doppelte der Abgaben an die Minijob-Zentrale) ein Jahr lang in die Alterskasse gezahlt, entspräche das einer monatlichen Rente von 15,79 Euro. Das ist mehr als das Dreifache als beim Minijob.

Allein aus Sicht der Sozialversicherung ist die Befreiung von der Alterskasse mit einem Minijob innerhalb der Familie damit nicht rentabel. Hier müssten schon enorme steuerliche Vorteile mitspielen, um dies empfehlen zu können.

## Ein weiteres Beispiel

Joachim L. ist gelernter Landwirt und hat nach der Ausbildung zunächst in seinem Lehrbetrieb weitergearbeitet, bevor er in den elterlichen Betrieb zurückkehrte. Sein Vater hat ihn als Mifa angemeldet und die Beiträge an die Alterskasse gezahlt. Nach sieben Jahren hat Joachim den Betrieb übernommen. Von da an zahlte er Beiträge als Unternehmer. Nach weiteren zwei Jahren hat er den Betrieb umstrukturiert, die Tierhaltung aufgegeben und eine Halbtagsstelle am gemeindlichen Bauhof angenommen. Seitdem ist er zusätzlich in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert – für ihn eine willkommene Möglichkeit, sich von der Alterskasse befreien zu lassen. Ein Fehler, wie sich herausstellen wird: In der Alterskasse hat er insgesamt neun Beitragsjahre auf seinem Versicherungskonto aufzuweisen – sieben Jahre als Mifa und zwei Jahre als Unternehmer. Das reicht nicht für eine Altersrente. Auf seinem Konto bei der Deutschen Rentenversicherung stehen noch fünf Jahre aus seiner Lehrzeit und der Anstellung danach. Diese erkennt die Alterskasse auf die Wartezeit an.

Das wären dann schon mal 14 Jahre, die aber immer noch nicht ausreichen. Die Beiträge, die er in der Gesetzlichen Rentenversicherung (GRV) gesammelt hat, helfen ihm auch nicht weiter. Eine Anrechnung dieser Beiträge ist nicht möglich.

Joachim überlegt, ob er sich die eingezahlten Beiträge erstatten lassen kann. Grundsätzlich ist das möglich, sobald er sein Beitragskonto nicht mehr zum Rentenalter mit den nötigen Beiträgen füllen kann. Er kann also ein Jahr vor seinem Rentenbeginn die Erstattung seiner Beiträge beantragen. Es werden allerdings nur die von ihm selbst gezahlten Beiträge zur Hälfte zurückgezahlt. Die sieben Jahre mit Mifa-Beiträgen bleiben in der Alterskasse.

## Bei Ehepartnern Anrechnung großzügiger

Etwas milder hat der Gesetzgeber die Anrechnung von Beitragszeiten für Ehepartner geregelt. Bei ihnen können die Pflichtbeiträge in der GRV auch dann als Wartezeit in der Alterskasse angerechnet werden, wenn eine Befreiung ausgesprochen wurde. Die Begründung: Ein landwirtschaftlicher Betrieb ist Voraussetzung für die Mitgliedschaft in der LAK und dem Ehepartner des Unternehmers obliegt nicht die Entscheidung darüber, ob ein Unternehmen fortgeführt oder abgegeben wird.

Auch hierzu ein Beispiel: Monika M. hat seit ihrer Heirat 1996 Beiträge zur LAK bezahlt. Nach zwölf Jahren kehrte sie in ihren Beruf als Krankenschwester zurück und ließ sich von der LAK befreien. Ein Fehler, denn die zwölf Jahre lang gezahlten Beiträge zur LAK reichen nicht für eine Rente. Dafür wären 15 Jahre erforderlich. Doch Monika hat Glück im Unglück. Die seit 2008 gezahlten Beiträge zur GRV werden ihr auch in der LAK als Wartezeit angerechnet. Die fehlenden drei Jahre bekommt sie leicht zusammen. Wenn sie später in Rente geht, kann sie neben der GRV-Rente doch noch eine LAK-Rente beziehen.

## LAK als zweites Standbein

Jeder Mensch braucht nur eine Krankenversicherung. Bei der Altersvorsorge sieht dies in den meisten Fällen anders aus, weil nur eine Absiche-

## Die Leistungen der Alterskasse

- **Regelaltersrente:** Für Landwirte und Mifa, wenn sie die Regelaltersgrenze (derzeit 65 Jahre und 10 Monate) erreicht haben und die Wartezeit von 15 Jahren erfüllen.
- **Vorzeitige Altersrente:**
  - Für Landwirte und Mifa, wenn die maßgebliche Altersgrenze (derzeit 64 Jahre) erreicht, die Wartezeit von 35 Jahren erfüllt ist und mindestens 45 Jahre mit anrechenbaren Zeiten vorliegen.
  - Für Landwirte und Mifa, wenn die maßgebliche Altersgrenze (65 Jahre) erreicht und die Wartezeit von 35 Jahren erfüllt ist.
  - Für Landwirte bis zu zehn Jahren vor Erreichen der eigenen Regelaltersgrenze, wenn die Wartezeit von 15 Jahren erfüllt ist und der Ehepartner bereits Anspruch auf eine Altersrente hat.
- **Rente wegen Erwerbsminderung:** Für Landwirte und Mifa, wenn eine teilweise oder volle Erwerbsminderung vorliegt, die Wartezeit von fünf Jahren erfüllt ist und mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge in den letzten fünf Jahren vor Eintritt der Erwerbsminderung zur LAK gezahlt wurden.
- **Witwer-/Witwenrente:** Wenn der überlebende Ehepartner die Altersgrenze (derzeit 45 Jahre und 11 Monate) erreicht hat oder ein Kind erzieht, welches das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat und der verstorbene Ehepartner die Wartezeit von fünf Jahren erfüllt hat.
- **Waisenrente:** Für Kinder eines verstorbenen Versicherten. Der Verstorbene muss die Wartezeit von fünf Jahren erfüllt haben. Die Waisenrente wird längstens bis zum 27. Lebensjahr des Kindes gezahlt, wenn es sich in Ausbildung befindet oder wegen einer Behinderung nicht selbst für seinen Unterhalt sorgen kann.
- **Beitragszuschuss:** Für Landwirte, wenn ihr jährliches Einkommen unter 23.688 Euro (West) beziehungsweise 22.680 Euro (Ost) liegt. Bei Verheirateten liegt die Einkommensgrenze bei 47.367 Euro (West) beziehungsweise 45.360 Euro (Ost). Je geringer das Einkommen, desto höher der Zuschuss.
- **Betriebs- und Haushaltshilfe:** Die Alterskasse erbringt eine Betriebs- oder Haushaltshilfe bei Tod eines Landwirts, bei Arbeitsunfähigkeit, Schwangerschaft und medizinischen Reha- und Vorsorgekuren.
- **Überbrückungsgeld:** Bei Tod des Landwirts kann der hinterbliebene Ehepartner Überbrückungsgeld erhalten, wenn dieser den Betrieb weiterführt, im Haushalt ein waisenrentenberechtigtes Kind lebt, welches das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das wegen körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung außer Stande ist, sich selbst zu unterhalten, und der verstorbene Unternehmer einen Anspruch auf Beitragszuschuss hatte.
- **Leistungen zur Teilhabe:** Darunter werden Maßnahmen zur Prävention, medizinischen Rehabilitation und Nachsorge verstanden. Während dieser Maßnahmen kann auch Betriebs- und Haushaltshilfe erbracht werden.

rung nicht ausreichen könnte. Vielmehr verbessern mehrere Bausteine die Versorgung im Alter. Die Angebote sind vielfältig und reichen von gesetzlichen und freiwilligen Versicherungen in der GRV über Angebote der privaten Versicherungswirtschaft, der eigenen Immobilie und Aktien bis zur LAK. Wie dieser Artikel zeigt, beschränkt sich das Leistungsangebot der LAK nicht auf die Regelaltersrente. Sie ist keine „Sparkasse“, sondern hat ein breites Leistungsangebot.

Und wie anhand der Eckwerte leicht festzustellen ist, hält sie auch bei der Wirtschaftlichkeit einem Vergleich stand.

## Fazit

Eine Befreiung von der Versicherungspflicht in der LAK sollte gut überlegt werden. Lassen Sie sich vorher von uns oder Ihrem Berufsverband kostenlos beraten! ■

# Die ALPEN-Methode

Es handelt sich nicht um die bekannte Gebirgskette im Süden Deutschlands. Es geht um eine Möglichkeit, Arbeit besser zu organisieren und das eigene Zeitmanagement zu verbessern.

Diese Technik des Zeitmanagements erfordert wenig Aufwand und ist recht effektiv. Dennoch kann sie nicht die Lösung für alle Zeitprobleme im Betrieb sein. Der Tag hat 24 Stunden – unveränderbar. Je mehr Sie von anderen oder auch dem Wetter abhängig sind, desto schwerer ist es, neue Strategien umzusetzen. Aber allein die Tatsache, einen Plan für den Tag zu haben, trägt dazu bei, Ziele zu erreichen. Was steckt hinter der ALPEN-Methode?



Dr. Petra Hempel ist Referentin für Stressmanagementseminare der SVLFG. Wir haben sie zu dieser Methode befragt.

Aufgaben, Termine und geplante Aktivitäten werden notiert. Das kann eine To-do-Liste sein. Am Morgen oder am Vorabend zusammenstellen, was für den Arbeitstag ansteht.

Länge schätzen. Der ungefähre, realistische Zeitaufwand wird der jeweiligen Aufgabe zugeordnet und im besten Fall wird dieses Zeitlimit auch eingehalten.

Pufferzeiten einplanen. Diese Methode empfiehlt, nur 60 Prozent der Zeit zu verplanen. 40 Prozent dienen als Puffer. Keine Sorge, auch wenn alles gut läuft, kommt keine Langeweile auf – bisher Liegengebliebenes kann nun eventuell erledigt werden, aber auch regelmäßige Pausen nicht vergessen.

Entscheidungen treffen. Das Wichtigste: Prioritäten setzen. Was ist zeitlich und inhaltlich wichtig und muss zügig erledigt werden? Könnte etwas delegiert werden?

Nachkontrolle. Am Ende des Tages nachsehen, ob der Plan funktioniert hat.

Lust auf ein Seminar? [www.svlfg.de/stressmanagement](http://www.svlfg.de/stressmanagement) und [www.svlfg.de/seminar-achtsamkeitstraining-arbeitsleben](http://www.svlfg.de/seminar-achtsamkeitstraining-arbeitsleben)

## Was halten Sie von der ALPEN-Methode?

Sie ist eine gute Einstiegsmethode für die Tagesplanung, kann helfen, den Tag nicht zu voll zu packen, ein Zeitgefühl für die Länge einer Aufgabe zu entwickeln und vor allem zu erkennen, wie wichtig Pufferzeiten für Unvorhergesehenes sind.

## Wie kann mit Störungen umgegangen werden?

Störungen sind Zeitfresser. Denn bei konzentrierter Arbeit braucht es nach einer Störung Zeit, sich wieder in den Arbeitsprozess einzufinden. Identifizieren Sie die Störung: Um was geht es und kann es abgestellt werden? Kategorisieren Sie die Störung: Wen oder was betrifft die Störung? Könnte ich delegieren? Priorisierung der Störung: Ist es wichtig sofort zu reagieren und will ich das selbst tun? In Notfällen sofort handeln. Bei unwichtigen Störungen eine kurze Notiz, wann Sie die Angelegenheit erledigen wollen. Teilen Sie dies den eventuell betroffenen Personen kurz mit. Nach dem Ende

der Störung werden Notfälle sofort bearbeitet. Nachdem die bereits vor der Störung begonnene Aufgabe erledigt ist, werden alle anderen Tätigkeiten nach Priorität abgearbeitet oder delegiert.

## Wie wird gelernt, „dran zu bleiben“?

Neue Gewohnheiten brauchen mindestens 30 Tage, um sich zu festigen. Arbeiten Sie mit akustischen und optischen Hilfen. Schätzen Sie die Dauer einer Arbeit ein und stellen Sie einen Wecker. So schärfen Sie Ihr Zeitgefühl. Ein inspirierendes Foto oder ein guter Spruch erinnern an das Ziel. Auch kleine Rituale können helfen, zum Beispiel während Sie Ihre To-do-Liste schreiben, eine gute Tasse Kaffee oder Tee dazu trinken. Erzählen Sie anderen von Ihren Zeitplänen und lassen Sie sich von ihnen unterstützen. Erkennen Sie Erfolge und Fortschritte an und hören Sie auf, sich zu verurteilen, wenn etwas nicht klappt. Belohnen Sie sich, denn Freude ist die beste Motivation „dran zu bleiben“.



# Kleiner Piks – große Wirkung

Impfungen für Erwachsene gehören zu den wirksamsten und wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen viele schwere Krankheiten.



Schutzimpfungen halten leider nicht ein Leben lang. Wir raten deshalb Erwachsenen: Lassen Sie Ihren Impfschutz regelmäßig in der Arztpraxis Ihres Vertrauens prüfen und wenn nötig auffrischen. Besonders bei Kinderwunsch ist es wichtig, den Impfschutz rechtzeitig vor der Schwangerschaft beziehungsweise möglichst frühzeitig während der Schwangerschaft gegebenenfalls zu vervollständigen. Wenden Sie sich bei Fragen zu Impfungen generell an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und lassen Sie sich beraten. Für LKK-Versicherte bezahlen wir alle nebenstehend aufgeführten Schutzimpfungen sowie die Impfberatung.

## Empfehlungen der Ständigen Impfkommission für Erwachsene

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diphtherie                            | Alle Erwachsene, Auffrischimpfung alle zehn Jahre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tetanus                               | Alle Erwachsene, Auffrischimpfung alle zehn Jahre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Keuchhusten (Pertussis)               | Alle Erwachsene bis 60 Jahre, einmalig (besondere Empfehlung für Schwangere)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masern                                | Alle Erwachsene, einmalig, wenn Sie nach 1970 geboren wurden, älter als 18 Jahre sind und einen unklaren Impfstatus haben oder wenn sie in der Kindheit nur einmal gegen Masern geimpft wurden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) | Alle Erwachsene, die in einer Region (FSME-Risikogebiete) leben oder Urlaub machen, in der es infizierte Zecken gibt. Grundimmunisierung mit drei Impfungen, die innerhalb eines Jahres durchgeführt werden. Zweite Impfung etwa einen bis drei Monate nach der ersten Impfung, dritte Impfung spätestens nach zwölf Monaten. Damit ist die Grundimmunisierung abgeschlossen. Bei fortbestehendem Ansteckungsrisiko empfiehlt die STIKO eine erste Auffrischungsimpfung nach drei Jahren, danach alle fünf Jahre. Da das Abwehrsystem im Alter etwas nachlässt, sollte bei Personen ab 50 bzw. 60 Jahren der Abstand auf drei Jahre verkürzt werden. |
| Gürtelrose (Herpes Zoster)            | Alle Erwachsene ab 60 Jahren beziehungsweise Personen ab 50 Jahren mit einer Grunderkrankung wie etwa Diabetes, Rheuma, Herz-Kreislauf- oder chronische Atemwegserkrankungen sowie Personen ab 50, deren Immunsystem durch Krankheit oder Behandlung geschwächt ist. Die STIKO empfiehlt die Impfung mit einem Totimpfstoff. Zweimalige Impfung im Abstand von mindestens zwei bis maximal sechs Monaten.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Grippe (Influenza)                    | Besonders empfohlen für chronisch Kranke, Schwangere, Personen ab 60 Jahren und Menschen mit erhöhter Infektionsgefahr, zum Beispiel medizinisches Personal. Jährliche Impfung mit einem Impfstoff mit aktueller, von der WHO empfohlener Antigenkombination.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pneumokokken                          | Erwachsene ab 60 Jahren, Auffrischimpfung je nach Gesundheitszustand gegebenenfalls nach sechs Jahren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Covid-19                              | Jeder Erwachsene, Häufigkeit gemäß aktuell gültiger Empfehlungen der STIKO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## LSV-INFO

Wir übernehmen die Kosten für weitere Schutzimpfungen sowie für Reiseimpfungen, sofern diese von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden. Weitere Informationen unter: [www.svlfg.de/impfungen](http://www.svlfg.de/impfungen)

# Wenn die Angst immer GRÖßER wird

Wie Menschen mit einer Panikstörung lernen können, besser mit ihren Ängsten umzugehen.

**F**rüher hat Luise die Augen verdreht, wenn die Schwiegermutter vor der Urlaubsfahrt anrief und vor einer Überschwemmung warnte. So eine Panik schieben! Heute geht es ihr genauso: Wenn ihre beiden Töchter oder ihr Mann unterwegs sind und nicht zu der Zeit zurückkommen, zu der sich Luise einbildet, dass sie zurück sein müssten, wird sie nervös. Sie kann sich nicht mehr konzentrieren, spürt einen zunehmenden Druck in der Brust, beginnt zu hyperventilieren. Wenn dann noch das Telefon klingelt ... Rational weiß sie zwar, dass gar keine Bedrohung da ist, aber es wird jedes Mal schlimmer. Luise versucht, sich vor ihrer Familie nichts anmerken zu lassen, wenn sie doch etwas sagt, antworten die Töchter: „Mama, stell dich nicht so an.“ Auch nachts liegt Luise immer häufiger wach und grübelt. Sie macht sich viele Sorgen und es ist kein Ende in Sicht. Die Angst vor der Angst lässt sie nicht schlafen.

## Nicht alleine

Aus einer Bevölkerungsstudie zur Gesundheit Erwachsener geht hervor, dass in Deutschland etwa 21 von 100 Frauen und neun von 100 Männern im Alter von 18 bis 79 Jahren innerhalb eines Jahres von einer Angststörung betroffen sind. Bei Frauen werden Panikstörungen also doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Dass sie kein Einzelfall ist, tröstet Luise. Sie will etwas dagegen tun,

der Angst nicht mehr hilflos ausgeliefert sein.

## Angst wieder verlernen

Am Online-Gesundheitstraining gefällt Luise, dass sie es von Zuhause aus durchführen kann, wenn sie gerade Zeit hat. Im Training erfährt sie, dass sie bereits den ersten Schritt geschafft hat, indem sie sich die Angstprobleme eingesteht. „Über 80 Prozent der Betroffenen kriegen die krankhafte Angst mit professioneller Hilfe in den Griff“, so die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. Zunächst werden Wissensinhalte über Angst und Panik vermittelt. Dann geht es den Risikofaktoren auf den Grund. Luise erkennt: Bei ihr könnten große Lebensveränderungen durch die chronische Krankheit eines Kindes und die Doppelbelastung von Familie und Beruf zu der Angststörung geführt haben. Verschiedene Übungen ermöglichen es ihr, die eigene Situation zu betrachten. Sie beginnt, ein Paniktagebuch zu führen, sucht die Konfrontation mit angstauslösenden Reizen. Nie hätte sie gedacht, dass man sich an Angst gewöhnen kann! Unter Anleitung versucht sie, negative Gedanken zu erkennen, umzustrukturieren und hilfreiche Gedanken zu verstärken. Als sie diese Techniken im Alltag einsetzt, hat es teilweise Erfolg. Fortschritte reflektiert sie. Nach den sechs Trainingseinheiten will Luise dranbleiben. ■



Anatol Bräunig ist als Online-Coach sowie als Psychotherapeut tätig. Die Behandlung von Angststörungen gehört zu seinen tagtäglichen Aufgaben.

## Woran erkenne ich eine Angststörung?

Menschen, die an einer Angststörung leiden, haben starke, häufig auftretende Angstgefühle, die mit Leidensdruck einhergehen, den Alltag behindern und das soziale Funktionieren beeinträchtigen. Viele Betroffene haben eine ständige Erwartungsanspannung, zeigen Flucht- und Vermeidungsverhalten und fühlen häufig bereits in harmlosen Situationen Angst. Das sind Situationen, in denen die meisten anderen Menschen keine vergleichbare Angstreaktion zeigen. Es kommt immer wieder zu starken emotionalen und körperlichen Reaktionen, wie zum Beispiel Anspannung, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Zittern, Schwindel, Schwitzen, Magen-Darm-Beschwerden oder häufigem Harndrang. Viele Betroffene können diese Beschwerden nicht einordnen und denken zunächst an eine körperliche Erkrankung.

## Was kann ich bei akuter Panik tun?

Panikattacken fühlen sich sehr bedrohlich an und sind psychisch belastend, körperlich aber harmlos. Bei aufsteigender Panik wird die Atmung meist flacher, insofern kann bewusstes, tiefes Ein- und Ausatmen beruhigen. Zudem geht es darum, die Angstgefühle und damit einhergehende körperliche Reaktionen zu normalisieren. Es kann also helfen, sich gut zuzureden und dadurch angstverstärkende Gedanken etwas abzuschwächen: „Ich habe eine Panikattacke, das ist okay und nicht gefährlich. Andere Menschen erleben das auch ab und zu.“ Auch Ablenkungsstrategien, wie rückwärts zählen oder Dinge einer bestimmten Farbe aufsagen, können Panikattacken abschwächen, genauso wie das bewusste Einsetzen von Körperempfindungen – mit einem Gummiband am Handgelenk schnipsen oder laut Musik hören. Hier geht es darum, individuelle Strategien für sich zu finden und Verschiedenes auszuprobieren. Diese Strategien helfen häufig kurzfristig weiter. Um langfristig die Panik in den Griff zu bekommen, ist ein therapeutischer Ansatz wirksamer.

## Wie kann ich mit einem Online-Training meine Angst selbst behandeln?

Zunächst geht es darum, allgemeines Wissen über die eigene Erkrankung zu bekommen, aber auch die individuelle Ausprägung zu verstehen. Panik entsteht durch ein Zusammenspiel aus situativen Faktoren, negativen Gedanken, unangenehmen Körperreaktionen und angstförderlichen Verhaltensweisen, wie zum Beispiel das Vermeiden von den gefürchteten Situationen. Diesen Teufelskreis der Angst zu verstehen, ist ein wichtiger erster Schritt zur Veränderung und lässt sich super im Online-Format vermitteln. Außerdem fokussiert der Online-Kurs Strategien zum Umgang mit hinderlichen Gedanken, fördert Selbstfürsorge im Alltag und gibt Unterstützung dabei, neue und hilfreiche Verhaltensweisen zu etablieren. Ein ganz besonders wichtiger Bestandteil des Kurses ist es auch, sich unter Anleitung der begleitenden Psychologin oder des Psychologen Schritt für Schritt den Ängsten im Alltag aktiv zu stellen und auf diesem Weg die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. ■

## LSV-INFO

Wenn Sie etwas gegen Ihre Ängste unternehmen wollen, rufen Sie an unter 0561 785-10512. Mehr Informationen zum Online-Gesundheitstraining Panik finden Sie unter: [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht)

Bei akuten Panik-Attacken steht Ihnen rund um die Uhr unsere Krisenhotline zur Verfügung unter 0561 785-10101.

# Gesundheitsangebote

Informationen erhalten Sie unter [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht), telefonisch unter 0561 785 10512 und per E-Mail an [gruppenangebote@svlfg.de](mailto:gruppenangebote@svlfg.de)

| Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema                   |                                                                                          |                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Bauernschule<br>88339 Bad Waldsee                         | 21.11. – 24.11.2022                                                                      | Christiane Mayer<br>Tel. 0561 785-16416    |
| Bildungshaus<br>74821 Neckarelz                           | 31.10. – 03.11.2022                                                                      | Christiane Mayer<br>Tel. 0561 785-16416    |
| Gesundresort feelMOOR<br>88410 Bad Wurzach                | 30.11. – 03.12.2022                                                                      | Christiane Mayer<br>Tel. 0561 785-16416    |
| Hotel Summerhof<br>94086 Bad Griesbach                    | 07.11. – 10.11.2022<br>05.12. – 08.12.2022                                               | Gerd Gmeinwieser<br>Tel. 0561 785-13071    |
| Betriebsaufgabe – auch ein Gesundheitsthema               |                                                                                          |                                            |
| Hotel Summerhof<br>94086 Bad Griesbach                    | 24.10. – 27.10.2022                                                                      | Gerd Gmeinwieser<br>Tel. 0561 785-13071    |
| Gesundheit kompakt                                        |                                                                                          |                                            |
| Hotel Summerhof<br>94086 Bad Griesbach                    | 14.11. – 17.11.2022<br>28.11. – 01.12.2022                                               | Gerd Gmeinwieser<br>Tel. 0561 785-13071    |
| Gesundresort feelMOOR<br>88410 Bad Wurzach                | 11.07. – 14.07.2022<br>05.09. – 09.09.2022<br>24.10. – 27.10.2022<br>21.11. – 24.11.2022 | Annette Angeli<br>Tel. 0561 785-12994      |
| Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige    |                                                                                          |                                            |
| Ostseeklinik Schönberg-Holm<br>24217 Ostseebad Schönberg  | 19.04. – 26.04.2022<br>20.09. – 27.09.2022                                               | Christine Leicht<br>Tel. 0561 785-16381    |
| Reha-Klinik FRISIA<br>83646 Bad Tölz                      | 27.04. – 04.05.2022<br>16.11. – 23.11.2022                                               | Sieglinde Schreiner<br>Tel. 0561 785-16166 |
| Kaiser Trajan Klinik<br>93333 Bad Gögging                 | 24.04. – 30.04.2022                                                                      | Sieglinde Schreiner<br>Tel. 0561 785-16166 |
| Landgrafenklinik<br>31542 Bad Nenndorf                    | 03.07. – 10.07.2022<br>11.09. – 18.09.2022                                               | Christine Leicht<br>Tel. 0561 785-16381    |
| SRH Gesundheitszentrum<br>76332 Bad Herrenalb             | 27.08. – 03.09.2022                                                                      | Wolfgang Michel<br>Tel. 0561 785-14502     |
| Klinik Rosenhof/Hotel Sammareier Gutshof Bad Birnbach     | 16.10. – 23.10.2022<br>06.11. – 13.11.2022<br>20.11. – 27.11.2022                        | Sieglinde Schreiner<br>Tel. 0561 785-16166 |
| Kliniken Bad Bocklet AG/Reha<br>97708 Bad Bocklet         | 27.04. – 04.05.2022                                                                      | Hans Uwe Schäfer<br>Tel. 0561 785-17385    |
| Stressmanagement                                          |                                                                                          |                                            |
| Gesundresort feelMOOR<br>88410 Bad Wurzach                | 04.07. – 07.07.2022<br>07.11. – 10.11.2022                                               | Christiane Mayer<br>Tel. 0561 785-16416    |
| Hotel Summerhof<br>94086 Bad Griesbach                    | 19.10. – 22.10.2022                                                                      | Gerd Gmeinwieser<br>Tel. 0561 785-13071    |
| Stark gegen Stress                                        |                                                                                          |                                            |
| Hotel Fürstenhof<br>31812 Bad Pyrmont                     | 13.11. – 26.11.2022                                                                      | Heike Sprengel<br>Tel. 0561 785 16437      |
| Online Seminare                                           |                                                                                          |                                            |
| Online-Seminare Pflegende Angehörige (jeweils an 4 Tagen) | 17.05./19.05./24.05/25.05.<br>09.08./11.08./16.08./18.08.<br>11.10./13.10./18.10./20.10. | Wolfgang Michel<br>Tel. 0561 785-14502     |
| Digitale Pflege-Stammtische                               | 21.04./07.06./24.08.<br>27.10./15.12.                                                    | Wolfgang Michel<br>Tel. 0561 785-14502     |



## Nur Mut!

Ina hat einen Schwimmkurs gemacht, obwohl sie große Angst vor Wasser hatte. Das war sehr mutig! Jetzt traut sie sich sogar, vom Ein-Meter-Brett zu springen.

## Rätsel für schlaue Füchse

### Kreuze an, wann du mutig bist:

- 1 Ich gebe Fehler zu, auch wenn ich Ärger bekomme.
- 2 Ich gehe auf eine Weide, obwohl dort Kühe und ein Bulle sind.
- 3 Ich traue mich, eine Spinne ins Freie zu tragen.
- 4 Ich traue mich, im Dunkeln zu schlafen.
- 5 Auf dem Schulhof wird ein Kind verprügelt. Ich sage schnell der Aufsicht Bescheid.
- 6 Jemand hat einen Unfall. Ich rufe die 112 an.
- 7 Ich klettere auf morschen Dachböden herum.

## Mutmach-Getränk



Lege drei Stängel Pfefferminze über Nacht in ein Glas Wasser, presse eine Zitrone aus und gebe den Saft dazu, süße mit etwas Honig.

Die Minze macht frisch und klar im Kopf.

Macht dir etwas Angst? Überlege: Was kann dir passieren? Ist es gefährlich? Kannst du dich verletzen? Wenn ja, sei schlau und hole dir Hilfe.

Wenn nicht, probiere es aus. Oft hilft es, etwas zu üben und immer wieder zu probieren. Du schaffst das!



Rätsel-Auflösung im Spiegel lesbar: 1' 3' 2' e  
Bildquelle "Schwimmen": Wasserwacht-Bayern  
Bildquelle "Notinsel-Logo": www.Notinsel.de

## Basteltipp: Mutmacher-Stein

Bemale einen Stein mit wasserfesten Farben. Nimm deinen Mutmacher immer in die Hand, wenn du mutig warst. Das lädt ihn mit deinem Mut auf! Trage ihn bei dir. Wenn etwas schwierig ist, erinnert er dich, wieviel du schon geschafft hast. Je öfter du dich etwas traust, desto mutiger wirst du!



Du bist unterwegs, bekommst Angst und niemand ist bei dir, der dich beschützt? Dann helfen dir die Notinseln. Du erkennst sie an diesem Bild. Geh einfach rein!



Foto: ktsdesign/Shutterstock.com

## Online-Vorträge

Die SVLFG bietet „Online-Vorträge“ rund um die Themen Sicherheit, Gesundheit und Teilhabe in der Arbeitswelt an. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen. Die Einwahldaten finden Sie über den Link: [www.svlfg.de/onlinevortraege](http://www.svlfg.de/onlinevortraege)

| Datum      | Uhrzeit           | Thema                                                       | Inhalt                                                                                 |
|------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.03.2022 | 10.00 – 12.00 Uhr | Das Mutterschutzgesetz                                      | Gesundheits- und Kündigungsschutz sowie Leistungsrecht                                 |
| 24.03.2022 | 10.00 – 10.45 Uhr | Mit Slackline-Training Stolper- und Sturzunfälle minimieren | Ursachen von Sturzunfällen, präventive Maßnahmen, Effektivität des Slackline-Trainings |
| 24.03.2022 | 14.00 – 15.00 Uhr | Gesunder Umgang mit Stress                                  | Stressauslöser und Stressreaktionen wahrnehmen und minimieren                          |
| 08.04.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr | Kindersicherheit                                            | Kinderverhalten, Unfallrisiken, Schutzmaßnahmen                                        |
| 26.04.2022 | 14.00 – 15.00 Uhr | Lass dich nicht verbrennen!                                 | Wie schädigt UV-Strahlung die Haut?                                                    |
| 28.04.2022 | 11.00 – 12.00 Uhr | Atemlos – nein danke!                                       | Gefährdungen für Atemwegserkrankungen erkennen – minimieren                            |
| 09.05.2022 | 14.00 – 14.45 Uhr | Hitzeschutz                                                 | Hitzebelastung bei Arbeit im Freien, Tipps für den Arbeitstag                          |
| 11.05.2022 | 10.00 – 11.00 Uhr | Gesunde Füße, gesunde Arbeit                                | „Bauplan“ der Füße, Fußprobleme, Hilfe für die Füße                                    |
| 17.05.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr | Hautschutz                                                  | Hautgefährdungen und Hauterkrankungen, Schutzmaßnahmen                                 |
| 17.05.2022 | 15.00 – 15.45 Uhr | Die Aktiv-Werkstatt Rücken                                  | Planung und Ablauf dieses Angebotes im eigenen Betrieb                                 |
| 30.05.2022 | 10.00 – 11.00 Uhr | Gesunder Umgang mit Stress                                  | Stressauslöser und Stressreaktionen wahrnehmen – minimieren                            |
| 09.06.2022 | 14.00 – 15.00 Uhr | Rückenfit auf Schritt und Tritt                             | „Bauplan“ des Rückens, Ergonomie, Hilfe für den Rücken                                 |
| 19.07.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr | Hautschutz                                                  | Hautgefährdungen und Hauterkrankungen, Schutzmaßnahmen                                 |

## Web-App für Saisonarbeitskräfte

Wir bieten Saisonarbeitskräften eine Web-App mit vielen nützlichen Informationen in zehn verschiedenen Sprachen an. Sie ist mit jedem internetfähigen Endgerät und einem installierten Browser über den Link [www.agriwork-germany.de](http://www.agriwork-germany.de) erreichbar. Hier finden sich Infos zu Unfallverhütung, Gesundheitsschutz, Corona, Erste Hilfe, Sonnen- und Hitzeschutz, Zecken, Notfallnummern sowie Ansprechpartnern. Zudem verweist sie auf Links, die zu den mehrsprachigen Filmen auf dem YouTube-Kanal der SVLFG führen. Aktuell steht dort auch der Film

„Impfen schützt dich und andere“ für die Zielgruppe der Saisonarbeitskräfte bereit.

Alle angegebenen Telefonnummern sind mit einem Smartphone direkt aus der Web-App anwählbar. Daneben besteht auch die Möglichkeit zum E-Mail-Kontakt über: [kontakt@agriwork-germany.de](mailto:kontakt@agriwork-germany.de)

Das Angebot ist kostenlos, bitte informieren Sie Ihre Saisonarbeitskräfte über einen sicheren Arbeitseinsatz in Deutschland. Sofern Sie ergänzende Informationen oder Materialien benötigen, wenden Sie sich gerne an unseren Präventionsaußendienst.



Die Web-App für Saisonarbeitskräfte in zehn Sprachen.



## Neue Funktionen im Versichertenportal

Das Versichertenportal wird stetig ausgebaut und erweitert. Neben der zentralen Funktion des digitalen Postfachs stellen wir Ihnen immer neue Services zur Verfügung.

Ab jetzt haben Sie die Möglichkeit, die **Anmeldung Ihres Unternehmens**, aber auch die **Ab- und Ummeldungen** von bestehenden Unternehmen bequem über PC, Tablet oder Handy zu erledigen.

Des Weiteren können Sie Ihren **LAK-Rentenanspruch** über das Portal einreichen. Die Antragstellung ist für die nebenstehenden Leistungen möglich.

