

# REPORT

---

Lebensmittelfarbe:  
Sicher sprühen

---

---

BGN-Modellprojekt:  
Die Wirbelsäule stärken

---

PRÄVENTION

---

## HILFE FÜR SUCHTKRANKE



# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in den letzten fünf Ausgaben haben wir immer Beiträge zu Corona veröffentlicht und werden es in dieser wieder tun. Die Pandemie ist seit März 2020 das omnipräsente Thema – mit all ihren Auswirkungen auf Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Solo-Selbstständige und abhängig Beschäftigte. Das betrifft beispielsweise auch das Risiko für Suchterkrankungen, die in Pandemiezeiten noch mehr Relevanz bekommen haben. In einem Interviewbeitrag

”

**INNOVATIV UND EFFEKTIV:  
DIE BGN-PRÄVENTIONS-  
PREISTRÄGER HABEN UNS  
BEEINDRUCKT.**

“

Durch Corona hat sich für die meisten der Arbeitsalltag einschneidend verändert, ohne digitale Strukturen und damit einhergehend veränderte Arbeitsweisen geht vielerorts so gut wie nichts mehr. Die BGN war darauf verhältnismäßig gut vorbereitet und hat den digitalen Weg schon früh eingeschlagen. Wir bieten beispielsweise in der BGN-Online-Akademie viele Veranstaltungen schon seit einigen Jahren virtuell an. Un-

in den letzten fünf Ausgaben haben wir immer Beiträge zu Corona veröffentlicht und werden es in dieser wieder tun. Die Pandemie ist seit März 2020 das omnipräsente Thema – mit all ihren Auswirkungen auf Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Solo-Selbstständige und abhängig Beschäftigte. Das betrifft beispielsweise auch das Risiko für Suchterkrankungen, die in Pandemiezeiten noch mehr Relevanz bekommen haben. In einem Interviewbeitrag auf den Seiten 6 und 7 erläutert Regina Langolf, Expertin für Suchtfragen bei der BGN, wie Gefährdete einer Erkrankung vorbeugen und wir alle sie dabei unterstützen können.

Durch Corona hat sich für die meisten der Arbeitsalltag einschneidend verändert, ohne digitale Strukturen und damit einhergehend veränderte Arbeitsweisen geht vielerorts so gut wie nichts mehr. Die BGN war darauf verhältnismäßig gut vorbereitet und hat den digitalen Weg schon früh eingeschlagen. Wir bieten beispielsweise in der BGN-Online-Akademie viele Veranstaltungen schon seit einigen Jahren virtuell an. Un-

sere E-Learning-Seminare bieten die Möglichkeit, sich flexibel, zeit- und ortsunabhängig weiterzubilden. Davon konnten und können Sie gerade auch in Zeiten der Pandemie profitieren – beispielsweise beim Webseminar „Sicher und gesund im Backgewerbe“ für Kleinbetriebe.

Eine weitere wichtige Veranstaltung konnte dieses Jahr nicht wie sonst über die sprichwörtliche Bühne gehen: die Verleihung des BGN Präventionspreises 2020. Ebenso wie die BGN-Arbeitsschutztagung musste im letzten November auch die in diesen Vor-Ort-Termin üblicherweise eingebettete Bekanntgabe der Gewinner vor großem Fachpublikum ausfallen. Die Würdigung der zehn Preisträger fand weitgehend online statt – das schmälert aber keineswegs die ausgezeichneten Innovationen und Maßnahmen in Bezug auf Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Ein Beispiel stellen wir Ihnen auf der Seite 12 vor – mehr zu den Preisträgern finden Sie auf unserer Website → [www.bgn.de](http://www.bgn.de) online.

Viel Spaß beim Lesen

**Michael Wanhoff**

Leiter Kommunikation der BGN

## IMPRESSUM

**Herausgegeben von:** Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe, Dynamostraße 7–11, 68165 Mannheim, Fon 0621 4456-0, [www.bgn.de](http://www.bgn.de), [info@bgn.de](mailto:info@bgn.de)

**Verantwortlich:** Klaus Marsch, Direktor der BGN

**Redaktion:** Michael Wanhoff (Leitung), Werner Fisi, Martina Kern, Andrea Weimar (BGN), Gabriele Albert, Stefan Layh, Stefanie Richter (Universum Verlag), Administration: Sybelle Padberg, Fon 0621 4456-1517, Fax 0800 1977553-10200, [report@bgn.de](mailto:report@bgn.de)

**Fotos:** Adobe Stock: Thomas (S. 1), Yeti Studio (S. 3), Andrey Popov (S. 5), rangizz (S. 6), contrastwerkstatt (S. 8), Parilov (S. 9); BGN: (S. 2, 4, 5, 12); FINGADO GmbH (S. 12); FSA GmbH/Johannes Piehler (S. 10, 11); Regina Langolf (S. 6)

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, Wiesbaden

**Gestaltung:** Liebchen+Liebchen GmbH, Frankfurt

**Druck:** Bonifatius GmbH, Druck – Buch – Verlag, Paderborn

© BGN 2021 ISSN 2193-9373

Nachdrucke erwünscht, aber nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. In dieser Zeitschrift beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf alle Geschlechter, auch wenn dies in der Schreibweise nicht immer zum Ausdruck kommt.

## LEBENSMITTELFARBE-SPRAY

# SICHER SPRÜHEN



Lebensmittelfarbe zum Sprühen eignet sich ideal zum Dekorieren von Torten. Aber Vorsicht: Wegen des Flüssiggases, das die Bedienung erst möglich macht, stehen die kleinen Spraydosen mächtig unter Druck.

 Harald Kiefer

**D**ie in Konditoreibetrieben gängigen Spraydosen enthalten gerade einmal 100 Milliliter Lebensmittelfarbe – und zusätzlich als Treibmittel durch Kompression verflüssigtes Gas. Je nach Treibgasanteil strömen bei der Bedienung aus einer solchen Dose bis zu 10 Liter gasförmiges Flüssiggas. Da bereits eine Zwei-Prozent-Mischung mit Luft brennbar ist, reicht dies bei ungünstigen Bedingungen für 500 Liter explosionsfähiges Gemisch.

### Ein Funke kann genügen

Gase neigen zwar dazu, sich gleichmäßig zu verteilen, doch Flüssiggas ist schwerer als Luft und sinkt erst einmal ab. Das bedeutet: werden Lebensmittel an einem schlecht belüfteten Ort besprüht, bleibt das Gas dort für eine Weile – ein Funke kann hier zum Entzünden ausreichen. Unfälle lassen sich durch einen geeigneten Arbeitsplatz und gut geschulte Beschäftigte vermeiden.

### Maßnahmen zum gefahrlosen Spraying:

- Arbeitsplatz gut belüften
- Beschäftigte unterweisen
- Gebrauchsanweisung beachten
- Gefährdungsbeurteilung erstellen
- Spraydosen nicht verwenden ...
  - ... in engen Räumen, Nischen, Behältern und Waschbecken
  - ... in der Nähe offener Flammen oder glühender Oberflächen
  - ... in Richtung von Bodenabläufen und Schächten

### Brennstoff und Treibmittel in einem

Flüssiggas ist ein fossiler Brennstoff, der aus einer Mischung der Gase Propan und Butan besteht und zum Heizen und Kochen genutzt wird. Außerdem dient es als Treibmittel in Spraydosen für Trennwachs, Eis-, Glanz-, Kakaobutterspray sowie für Schmier- und Lösemittel und ist in vielen Backstuben, Konditoreien und Küchen präsent.

In Lebensmitteln ist Flüssiggas nicht kennzeichnungspflichtig. Fehlt eine Kennzeichnung (siehe Tabelle), dann deutet zumindest die allgemeine Gefahrstoffkennzeichnung mit dem Symbol GHS02 und der Formulierung „Gefahr: Extrem entzündbares Aerosol. Behälter steht unter Druck“ auf brennbares Treibgas hin. ■

### Kennzeichnung für Flüssiggas

	Kennzeichnung nach DIN 8960	Zusatzstoffkennzeichnung
Propan	R-290	E944
Butan	R-600	E943

LPG (engl.: Liquefied Petroleum Gas)

GPL (frz.: Gaz de pétrole liquéfié)

Kennzeichen GHS02



ASI 8.04 „Sichere Verwendung von Flüssiggas auf Märkten, Volksfesten sowie in stationären Betrieben“

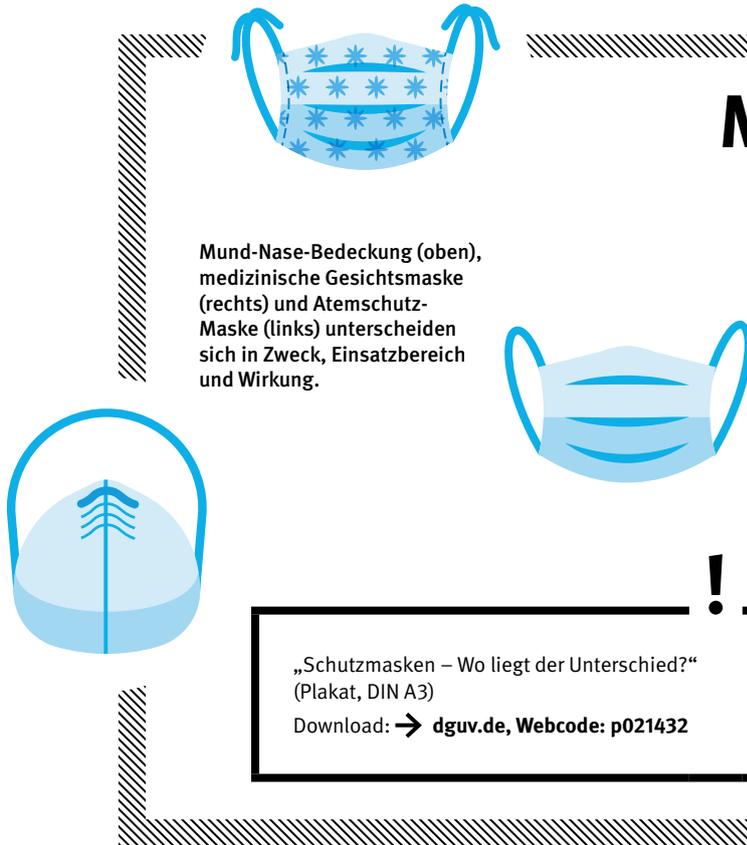
→ [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink: 1770

Allgemeine Hinweise zu Flüssig- und Erdgasanlagen:

→ [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink: 1771

INFektionsschutz

# MASKE IST NICHT GLEICH MASKE



Mund-Nase-Bedeckung (oben), medizinische Gesichtsmaske (rechts) und Atemschutz-Maske (links) unterscheiden sich in Zweck, Einsatzbereich und Wirkung.

„Schutzmasken – Wo liegt der Unterschied?“ (Plakat, DIN A3)

Download: → [dguv.de](https://www.dguv.de), Webcode: p021432

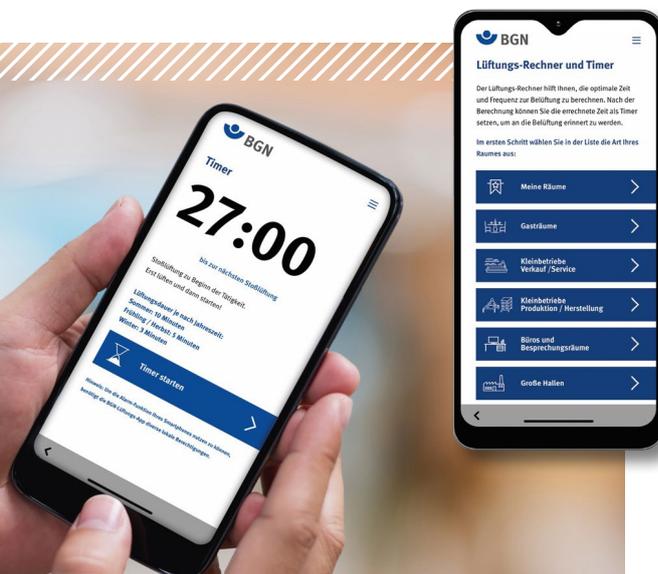
Vor dem Hintergrund der Coronavirus-Pandemie wird auch viel über die Verfügbarkeit von Persönlicher Schutzausrüstung diskutiert. Dabei steht besonders der Atemschutz im Fokus. Oft werden dabei die verschiedenen Begriffe und Optionen verwechselt oder falsch benannt. Um die Einordnung zu erleichtern, hat das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) eine Übersichtsgrafik erstellt: Mund-Nase-Bedeckung (Community- oder Alltagsmaske), Medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske, Mund-Nase-Schutz) oder Atemschutz-Maske (FFP2-/FFP3-Maske) – hier werden die Unterschiede ganz einfach erklärt.

BGN-LÜFTUNGS-APP

# RICHTIG LÜFTEN DIGITAL

Wann, wie oft, wie lange – richtig zu lüften ist in Corona-Zeiten so wichtig wie noch nie. Schnell vergisst man es aber auch. Damit das nicht passiert, hat die BGN eine nützliche App entwickelt, mit der sich für viele Situatio-

nen des Arbeitsalltags – oder auch im Privaten – leicht ermitteln lässt, wie häufig und wann man die Fenster aufmachen sollte. Sehr sinnvoll: Die Timer-Funktion, die daran erinnert, wann es soweit ist. Berücksichtigt werden bei der Berechnung auch Lüftungsanlagen oder Raumluftreiner, wie sie jetzt vielfach in Gast- oder Verkaufsräumen, Büros und kleinen Produktionsstätten installiert wurden. Für große Produktionshallen ist eine Abfrage möglich, ob die vorhandene Lüftung ausreicht.



Die „Lüftungs-App“ der BGN – gratis zum Download im App Store sowie hier:

→ [www.bgn.de/lueftungs-app](https://www.bgn.de/lueftungs-app)

## NEUE ARBEITSSICHERHEITSINFORMATION (ASI 8.60)

# HAUTSCHUTZ IM BETRIEB

Meldungen über Hauterkrankungen nehmen im Bereich der Berufskrankheiten seit Jahren eine Spitzenposition ein. Mehr als 90 Prozent der Verdachtsanzeigen auf Vorliegen einer berufsbedingten Hauterkrankung betreffen die Hände. Sie sind nach wie vor an vielen Arbeitsplätzen das wichtigste „Werkzeug“ und machen viel mit. Über die Belastungen, denen die Hände typischerweise in den Branchen der BGN ausgesetzt sind, informiert die neue Arbeitssicherheitsinformation (ASI 8.60) „Hautschutz im Betrieb“. Die Broschüre klärt über die wichtigsten Fragen zu Gesundheitsschutz und Lebensmittelhygiene auf. Sie widmet sich allen relevanten Aspekten vom Aufbau der Haut über die berufsbedingten Hauterkrankungen bis zu den Präventionsmaßnahmen. Außerdem beinhaltet die

neue ASI 8.60 bebilderte Anleitungen zum richtigen Eincremen der Hände sowie dem korrekten Reinigen und Trocknen von Schutzhandschuhen. Ein Muster-Hautschutz- und Hygieneplan vervollständigt die 32-seitige Broschüre und macht sie zu einer praxisnahen Hilfe für den Arbeitsalltag.



Die ASI 8.60 „Hautschutz im Betrieb“ findet sich hier zum Download:

→ [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink: 1768



## FACHBEREICH AKTUELL

## CORONA UND DIE PSYCHE

Die Reihe Fachbereich AKTUELL wurde um die Informationsschrift „Psychische Belastung und Beanspruchung von Beschäftigten während der Coronavirus-Pandemie“ (FBGIB-005) erweitert. Der DGUV-Fachbereich „Gesundheit im Betrieb“, Sachgebiet „Psyche und Gesundheit in der Arbeitswelt“, hat diese 14-seitige Handlungshilfe erarbeitet. Sie soll Arbeitgebenden und Verantwortlichen für Sicherheit und Gesundheit in den Betrieben helfen, die psychische Belastung in allen Phasen der Coronapandemie im Blick zu behalten. Zu diesem Zweck beschäftigt sie sich detailliert mit drei wesentlichen Fragestellungen: Vor welchen psychischen Herausforderungen

stehen Beschäftigte in der Pandemie? Wie kann die Arbeit gut gestaltet werden, damit die Gesundheit der Beschäftigten nicht gefährdet wird? Was sollte mit Blick auf langfristige negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten berücksichtigt werden?

Die Handlungshilfe als PDF zum Download:

→ [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: p021545

## ABHÄNGIGKEIT IN CORONA-ZEITEN

# „SUCHTKRANKE BRAUCHEN UNSERE HILFE“

Unsicherheit, Ängste, aber auch Langeweile können einen problematischen Umgang mit Suchtmitteln bewirken. Wie Gefährdete dem vorbeugen können und wie man sie dabei unterstützen kann, erläutert Regina Langolf, Expertin für Suchtfragen bei der BGN.

 Stefanie Richter

**R**egina Langolf unterstützt als ausgebildete betriebliche Suchtberaterin der BGN Mitgliedsunternehmen beispielsweise bei der Erstellung einer Dienst- oder Betriebsvereinbarung Sucht oder gibt Tipps, wie ein Mitarbeitergespräch gelingt.

## **Wieso verschlechtert die Corona-Pandemie besonders die Lage der Suchtgefährdeten?**

Alkohol etwa ist frei verfügbar und stellt für die Gefährdeten und Betroffenen eine ständige Versuchung dar. Sorgen um den Arbeitsplatz, Perspektivlosigkeit, aber auch Langeweile können Situationen begünstigen, in denen Alkoholranke oder Gefährdete die Kontrolle verlieren. Zusätzlich spielen

Stresssituationen etwa durch beengte Wohnverhältnisse, schwierige Beziehungen, Quarantäne und Lockdown eine Rolle. Alkohol steigert die Gewaltbereitschaft, dies ist dann auch für das Umfeld des Betroffenen gefährlich.



## **Gibt es Hilfe von außen? Schließlich fallen vielerorts die therapeutischen Gesprächsgruppen aus.**

Richtig, viele Betroffene vermissen die gegenseitige Unterstützung, denn Selbsthilfegruppen dürfen sich nicht treffen. Zahlreiche offizielle Beratungsstellen führen ihre Beratungen zurzeit teilweise telefonisch oder im Videochat durch. Bei akuten Problemen können sich Betroffene an den psychosozialen Dienst der nächsten Stadt wenden. Es gibt auch anonyme Beratung im Internet,





## SO KÖNNEN SIE BETROFFENEN HELFEN

Übernehmen Sie Verantwortung für Gefährdete oder Betroffene. Kümmern Sie sich um Ihre Beschäftigten und Freunde. Bieten Sie Unterstützung an und helfen Sie sich gegenseitig in dieser schwierigen Situation. Auch die BGN hilft: → [www.bgn.de](http://www.bgn.de), **Shortlink 1658**. Bei Fragen erreichen Sie uns selbstverständlich auch telefonisch unter 089 89466-5820 oder per Mail an: [gs\\_praevention\\_germering@bgn.de](mailto:gs_praevention_germering@bgn.de)

etwa unter → [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de). Auch wir von der BGN bieten unsere Unterstützung an (siehe Kasten).

### **📌 Eine weitere Gruppe von Gefährdeten steht nun ebenfalls vor einer Herausforderung: Menschen mit Spielsucht ...**

Die Online-Spielsucht ist in unserer digitalen Welt sowie so schon schwer erkennbar, doch durch eingeschränkte Kontakte, fehlende Freizeitangebote und das Arbeiten im Homeoffice gleiten manche in unkontrolliertes Spielverhalten ab. Wer merkt, dass er hier in ungute Gewohnheiten verfällt, sollte versuchen, strikt zwischen beruflicher und privater digitaler Nutzung zu trennen und sich für die tägliche private Nutzung ein Zeitlimit von höchstens einer Stunde zu setzen.

### **📌 Was können gefährdete Menschen tun, um nicht in den Teufelskreis zu geraten?**

Mein Rat: Behalten Sie Ihre suchtpreventiven Routinen bei oder entwickeln Sie neue. Schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Erlernen Sie eine neue Entspannungstechnik, um Stress abzubauen. Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv, probieren Sie etwas aus, wozu sonst nie Zeit war. Machen Sie sich bewusst, dass der Konsum von Suchtmitteln keine Lösung für Probleme oder kritische Situationen ist. ■

## BÄCKERASTHMA VORBEUGEN

## EINFACH UND EFFEKTIV

Leider ist Bäckerasthma immer noch das Gesundheitsthema Nummer eins im Backgewerbe. Die gute Nachricht: Mit den sogenannten Basismaßnahmen lassen sich allergische Atemwegserkrankungen im Betrieb verhindern.

 **Siegfried Döbler**

**D**ie Bezeichnung „Bäckerasthma“ hat sich eingebürgert, da hauptsächlich Beschäftigte in Bäckereien davon betroffen sind. Wer an dieser berufsbedingten Erkrankung leidet, reagiert allergisch auf Stoffe (Allergene) in der Atemluft. Allergene in der Backstube sind vor allem der Mehlstaub, Enzyme in Backmitteln, Zusatzstoffe in Mehlen und Fertigmischungen wie zum Beispiel Gluten, Lupinenmehl, Bestandteile von Mikroorganismen (Schimmelpilze) sowie Vorratsschädlinge wie Milben und deren Ausscheidungen. Die chronische Atemwegserkrankung (Bäcker-)Asthma kann zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Atemnot, Husten und Erstickungsanfällen führen – und zur Berufsaufgabe. All dem können Sie in Ihrem Betrieb mit ebenso wirkungsvollen wie simplen Basismaßnahmen vorbeugen.

!

ASI 8.80 „Vermeidung von Bäckerasthma“

→ [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink: 1772

Hinweise zu Mehlstaubvermeidung im Backbetrieb, hydrothermisch behandeltem Mehl (HT-Mehl) und alternativen Gärgutträgern:

→ [www.mehlstaub-nein-danke.de](http://www.mehlstaub-nein-danke.de)

## ACHT MASSNAHMEN, EIN ZIEL

- 1 Achten Sie darauf, dass alle Mehlsilos dicht sind.
- 2 Befüllen Sie Knetmaschinen staubarm – etwa mit ausreichend langem Füllschlauch oder einer Absaugung.
- 3 Die Deckel der Knetmaschinen müssen möglichst dichtschließend sein. Verwenden Sie bei der Teigaufarbeitung staubarmes Trennmehl, am besten hydrothermisch behandeltes Mehl (HT-Mehl).
- 4 Achten Sie darauf, dass Mehl nicht geworfen wird.
- 5 Bevorzugen Sie bei der Maschinen-Neuanschaffung Modelle mit automatischem Mehlstreuer.
- 6 Verwenden Sie Gärgutträger, bei denen kein oder wenig Trennmehl notwendig ist – zum Beispiel Kippdielen mit Mikrofaservlies.
- 7 Reinigen Sie nie mit Druckluft, sondern am besten mit dem Staubsauger. Wer Besen verwendet, sollte auf eine geringe Fallhöhe des Kehrgutes achten.
- 8 Unterweisen Sie die Beschäftigten regelmäßig über diese Basismaßnahmen. ■

## ELEKTROBRÄNDE

# VORSICHT, BRENNZIG!

Die meisten Elektrobrände werden durch vermeintliche Kleinigkeiten verursacht: eine beschädigte Isolierung, schlechte Kontakte oder Überlastungen an elektrischen Leitungen und Anschlüssen.

 **Werner Fisi**

**W**enn elektrische Betriebsmittel nicht in einwandfreiem Zustand sind, kann es schnell brennzig werden. So vermeiden Sie riskante Situationen im Arbeitsalltag:

- 1 Schadhafte Isolierungen können die Folge von geknickten, gequetschten oder alten Leitungen sein. Aber auch Fette, aggressive Flüssigkeiten, Gase und Dämpfe können Isolierungen angreifen. Weil ein gequetschter Leiter einen höheren Widerstand hat, erwärmt sich hier die Leitung. Brüche der Isolierung führen zu Kriech- und Kurzschlussströmen.
- 2 Überlastung kann einen Leiter erwärmen – beispielsweise, wenn zu viele Geräte oder Verbraucher mit zu hoher Nennleistung an eine Steckdose angeschlossen werden.
- 3 Schlechte Kontakte führen zu erhöhten Widerständen und somit Wärmeentwicklung. Schuld sind häufig schadhafte Steckdosen, Stecker oder Schalter, aber auch Korrosion und Verschmutzung. Bei einem Wackelkontakt in der Steckdose droht ein heißer Lichtbogen, der zum Beispiel eine Pressspanwand entzünden kann.
- 4 Sicherungen sollen bei einem Defekt oder Mangel den Stromkreis unterbrechen – und dürfen deswegen weder geflickt noch überbrückt werden. Wenn eine manipulierte Sicherung einen Brand verursacht hat, lehnt die Versicherung den Schadenersatz ab. Zudem erfolgt eine Anzeige wegen fahrlässiger Brandstiftung. ■



## CHECKLISTE „SCHUTZ VOR ELEKTROBRAND“

- Lassen Sie schadhafte Leitungen, Steckdosen, Stecker und Schalter sofort durch eine Elektrofachkraft beheben.
- Schließen Sie nicht zu viele Verbraucher (Lampen, Geräte) an eine Steckdose an.
- Verwenden Sie keine Abzweigstecker oder Steckvorrichtungen für Lampen – das ist verboten.
- Achten Sie bei einer Lampe auf die angegebene Nennleistung.
- Tauschen Sie – besonders in Kühl- und Feuchträumen – defekte Überglocken an Lampen aus, damit die Kontakte sauber und trocken bleiben.
- Flicken Sie nie eine elektrische Sicherung.
- Legen Sie in der Gefährdungsbeurteilung die Prüf- und Wartungsfristen fest: eine befähigte Person sollte stationäre Elektrogeräte alle vier Jahre prüfen, mobile Geräte alle sechs Monate.



BGN-MODELLPROJEKT

# HILFE FÜR DIE WIRBELSÄULE

Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen, schweres Heben und Tragen sowie die Einwirkung von Vibrationen auf das Skelett können Rückenschmerzen verursachen. Die BGN bietet ihren Versicherten seit zwei Jahren ein Therapieprogramm an, damit sie trotz einer Wirbelsäulenerkrankung weiterarbeiten können. Nun liegen erste Ergebnisse zur Wirksamkeit vor.



Gabriele Albert, Dr. Sonja Lehmann, Annette Schorcht

**Z**wei Drittel der Deutschen leiden an Rückenschmerzen. „Die beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität und den Alltag der Betroffenen, sie mindern unter Umständen auch ihre Arbeitsfähigkeit“, erklärt Annette Schorcht, Leitende Ärztin am Zentrum für Bewegungstherapie der Forschungsgesellschaft für angewandte Systemsicherheit und Arbeitsmedizin (FSA) in Erfurt. So ist etwa jeder fünfte vorzeitige Renteneintritt auf Rückenschmerzen zurückzuführen. Der Verdacht auf eine berufsbedingte Erkrankung der Lendenwirbelsäule fällt in den Verantwortungsbereich der gesetzlichen Unfallversicherung. Diese ist nach der Berufskrankheiten-Verordnung dazu aufgerufen, der Gefahr einer Wirbelsäulenerkrankung mit allen geeigneten Mitteln entgegenzutreten. Deswegen hat die BGN in Zusammenarbeit mit der FSA ein modulares Therapieprogramm für Versicherte der BGN entwickelt, die trotz Wirbelsäulenerkrankung im Beruf bleiben möchten.

## Aufbau des Programms

Hier nehmen die Versicherten in kleinen Gruppen an Angeboten der Physio-, Ergo- und medizinischen Trainingstherapie, Psychologie und Ernährungswissenschaft teil“, erklärt die Ärztin. Dabei erlernen sie Übungen zur Stabilisation der Lendenwirbelsäule (LWS), Verbesserung der Koordination, Dehnungs-, Mobilisations-, Entspannungs- und ergonomische Arbeitstechniken sowie Entlastungsübungen für den Arbeitsplatz. „Ergänzend bieten wir Workshops zu den Themen Stress, Schmerz und Ernährung an“, so Schorcht.

Im Anschluss an diese Reha-Woche in Erfurt startet Phase 2 (Modul B). Die Weiterbehandlung beinhaltet 20 Einheiten Krankengymnastik und/oder medizinische Trainingstherapie und wird zweimal pro Woche berufsbegleitend wohnortnah durchgeführt.

1 | In Modul A lernen die Versicherten unter anderem, wie sie beweglicher werden und ihre Koordinationsfähigkeit fördern.

2 | Auch das Einüben ergonomischer Arbeitstechniken steht in Erfurt auf dem Programm.



Die behandelnde Einrichtung wählen die Teilnehmenden dabei selbst aus und die dort arbeitenden Therapeuten werden mittels Verordnungen und allgemeinen Informationen zum Projekt vom Zentrum für Bewegungstherapie instruiert, welche Übungen durchgeführt werden sollen.

### Ziele der Therapie

Mit der Therapiemaßnahme sollen die körperliche und psychomente Belastbarkeit der Teilnehmenden gesteigert werden. Dafür ist es notwendig, dass sie

- Übungen vermittelt bekommen, die zur Verbesserung der Beweglichkeit und muskulären Stabilität der Wirbelsäule führen,
- Schmerzbewältigungskompetenzen erlernen und damit in die Lage versetzt werden, ihr Schmerzgeschehen zu reduzieren,
- eine erhöhte körperliche Belastbarkeit im Beruf sowie im Alltag erreichen und
- Hilfe zur Selbsthilfe erhalten.

### Wirksamkeit der Therapie

„Erste Auswertungen deuten darauf hin, dass diese Ziele mit dem entwickelten Therapieprogramm erreicht werden“, sagt Dr. Sonja Lehmann, die das Projekt wissenschaftlich begleitet. „Die bislang 36 Teilnehmenden berichten, dass drei Monate nach Beginn der Reha-Maßnahme ihre Schmerzen abgenommen haben.“ Dadurch erhöhe sich nicht nur die Arbeitsfähigkeit, sondern auch die gesamte Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Versicherten geben an, gewisse Tätigkeiten, die sie zuvor nicht oder nur mit Mühen ausführen konnten, nun besser hinzubekommen.

### Schmerzbewältigungskompetenz stärken

Die Erfurter Experten schulen die Betroffenen auch zu den Themen Entspannung und Psyche. Dadurch sollen diese lernen, besser

mit ihren Schmerzen und ihrer Erkrankung umzugehen. Auch dieses Ziel scheint durch das Modellprojekt erreicht zu werden. So geben die Befragten nach Abschluss der Maßnahme eine bessere Schmerzbewältigungskompetenz als zu Beginn an. „Die Betroffenen lernen, wie sie sich bei einem Schmerzschub ablenken oder den Schmerz subjektiv umdeuten können, um ihn zu reduzieren. Das ist ein enormer Gewinn an Lebensqualität“, ist sich Annette Schorcht sicher. ■



### FORTSETZUNG GEPLANT

Die hier vorgestellten Ergebnisse sind vorläufig. Die endgültige Bewertung der Wirksamkeit des Modellprojekts wird im Herbst 2021 vorliegen. Trotzdem hat die BGN sich aufgrund der nachgewiesenen Wirkung der Therapie und der positiven Resonanz der bisherigen Teilnehmer dazu entschlossen, das Modellprojekt auch weiterhin anzubieten. Gleichzeitig ist eine Öffnung der Teilnahme geplant, sodass auch Versicherte anderer Berufsgenossenschaften von dieser Reha-Maßnahme profitieren können.

Weitere Informationen:

→ [www.zfb-erfurt.de/fachabteilungen/komplexe-behandlungsmassnahmen](http://www.zfb-erfurt.de/fachabteilungen/komplexe-behandlungsmassnahmen)

### FRAGEN?

**Zum Therapieprogramm:** Annette Schorcht, Leitende Ärztin im Zentrum für Bewegungstherapie/FSA GmbH

→ Mail: [annette.schorcht@fsa.de](mailto:annette.schorcht@fsa.de)

**Zur Prävention von Wirbelsäulenerkrankungen:** Dr. Heide Zielisch, BGN-Gesundheitsschutz Potsdam

→ Mail: [heide.zielisch@bgn.de](mailto:heide.zielisch@bgn.de)

BGN PRÄVENTIONSPREIS 2020

# AUSGEZEICHNETER ARBEITSSCHUTZ

Auch wenn eine persönliche Würdigung im großen Rahmen nicht möglich war: Die BGN ließ es sich während der Pandemie nicht nehmen, zehn Unternehmen mit dem Präventionspreis 2020 auszuzeichnen. Unter den Gewinnern: Der Keks- und Süßgebäckhersteller Bahlsen GmbH & Co. KG.

 Dr. Klaus Kroder

**N**ormalerweise werden die Gewinner des BGN-Präventionspreises alle zwei Jahre im Herbst vor großem Fachpublikum im Rahmen der BGN-Arbeitsschutztagung gekürt. Die Corona-Pandemie machte auch hier einen Strich durch die Rechnung – die Tagung im letzten November musste ausfallen. Da auch die Betriebsbesuche nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich waren, fand die Würdigung der Preisträger weitgehend online statt.

## Durchdachte Lösung

Unter den Prämierten war auch die Bahlsen GmbH & Co. KG, die ein Problem aufgriff, das in vielen Betrieben nicht oder nur unzureichend gelöst ist: der schnelle und zugleich sichere Zugang in ein Hochregallager zur Störungsbeseitigung. Beschäftigte fahren nun mit einem Wagen in das Lager ein, der durch Muskelkraft schnell fortbewegt werden kann. Ein Geländer verhindert Abstürze von dem Wagen, der außerdem mit allem ausgerüstet ist, was zur Störungsbeseitigung üblicherweise benötigt wird: Bremsen,

hydraulische Hebevorrichtung zum Anheben und Ausrichten von Vollgutpaletten, Klemmbügel als Kippschutz, Werkzeug, Licht und für den Notfall Anseilschutz. Die Jury beeindruckte die praktikable, im Detail gut durchdachte und ausgeführte Lösung eines gleichermaßen bekannten wie schwerwiegenden Arbeitsschutzproblems. ■



Hydraulische Hebevorrichtung zum Anheben und Ausrichten von Vollgutpaletten, Klemmbügel als Kippschutz, Werkzeug, Licht und für den Notfall Anseilschutz. Die Jury beeindruckte die praktikable, im Detail gut durchdachte und ausgeführte Lösung eines gleichermaßen bekannten wie schwerwiegenden Arbeitsschutzproblems. ■



## GUTE IDEEN GESUCHT

Mitmachen beim BGN-Präventionspreis und bis zu 10.000 Euro gewinnen! Bewerben können sich alle BGN-Mitgliedsbetriebe. Besonders erwünscht sind Bewerbungen aus kleinen und mittleren Betrieben. Jeder qualifizierte Beitrag zum Präventionspreis bringt im Prämienverfahren pro Mitgliedsbetrieb 10 Bonuspunkte. Die Bewerbungsphase für den BGN-Präventionspreis 2022 beginnt im Herbst 2021.

Mail: → [praeventionspreis@bgn.de](mailto:praeventionspreis@bgn.de)

Mehr Informationen: → [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink: 1161