



## Gesundheitstipp

**Saunagänge** regen den Kreislauf an und stärken die Abwehr, außerdem lockert das freiwillige Schwitzen die Muskulatur und entspannt. Für unseren Körper ist ein Sauna-Besuch eine echte Herausforderung. Saunieren heizt unseren Körper teils auf über 40 Grad auf. Pro absolvierter Saunastunde verlieren wir rund einen Liter Schweiß. Gleichzeitig fördert ein Saunagang die Durchblutung. Nach mehreren Saunagängen kommt es im Körper zum **Anstieg von Immunglobulin A** im Speichel. Das stimuliert unsere Abwehr und stärkt das Immunsystem. Besonders Gutes tun Sie Ihrer Gesundheit, wenn Sie sich regelmäßig, z.B. nach dem Sport, einen Besuch in der Sauna gönnen. (Quelle: [www.sdk.de](http://www.sdk.de))

## aus der Praxis

Jede **Verletzung und jede Erste-Hilfe-Leistung** im Unternehmen muss schriftlich festgehalten werden, um einen Gesundheitsschaden im Zusammenhang mit der Arbeit nachzuweisen. Dies gilt besonders, wenn dieser erst als Spätschaden deutlich wird. Bisher geschah das meist in einem Verbandbuch das mindestens fünf Jahre aufbewahrt wird. Die **Angaben** waren für jedermann sichtbar, sie müssen aber **vertraulich behandelt** werden. Hierfür gibt es jetzt einige neue Lösungen, z.B. Eintrag in eine Computerdatei. Die BGW bietet eine praktische Broschüre mit heraustrennbaren Seiten für die Dokumentation an. Die VBG bietet Meldeblöcke, USB bietet eine Datei zum Herunterladen von 2xA5 Meldezetteln auf unserer Website unter USB-Info. Die ausgefüllten Bögen werden dann im BG-Ordner oder in der Personalakte aufbewahrt.



## Neuigkeiten

Neues vom **Fahrtraining**: Eine Zuschussung ist für Beschäftigte der Mitgliedsunternehmen der Berufsgenossenschaften und deren freiwillig-versicherte Unternehmer mit dem Fahrzeug des Arbeitsweges möglich. Bei der VBG beträgt der Zuschuss z.B. 75,-€ bei der BGW 67,-€.

Ist die Fahrtätigkeit regelmäßig wesentlicher Bestandteil der versicherten ehrenamtlichen oder arbeitnehmerähnlichen Tätigkeit (zum Beispiel zum Transport von Material oder Personen), ist eine Teilnahme an einem Fahrtraining in der verwendeten Fahrzeugkategorie (zum Beispiel Kleintransporter) möglich. (Bild: [www.VBG.de](http://www.VBG.de), PKW-Fahrtraining)



## Fortbildung

Da wir als kleine Gemeinde keinen Sicherheitsbeauftragten haben, sah ich mich als Pastor in der Pflicht, das von der VBG (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft) angebotene Seminar über 'Stressprävention' für kirchlich Mitarbeitende, selbst zu besuchen. Bereits im Vorfeld wurde klar auf das Ziel der Fortbildung hingewiesen: **'Die Sensibilisierung für das Wohlergehen der eigenen Mitarbeiter, damit eine Burnout-Gefährdung frühzeitig wahrgenommen werden kann'**. Genau das lernten wir im Verlauf der zweieinhalb Tage durch geschulte Dozenten, welche z.T. in der Vergangenheit selbst davon betroffen waren. Darüber hinaus erhielten wir genügend Anregungen, auch das eigene Befinden wahr zu nehmen! **Mein Fazit:** Neben den wertvollen Inhalten und dem Austausch waren das **ansprechende Ambiente** des Hotels, Kost und Logis eine **ganz eigene Art der 'Stressprävention'** ! Und für den Arbeitgeber entstanden, außer der zeitlichen Freistellung des Hauptamtlichen, keine weiteren Seminar- oder Wegekosten, da diese von der VBG getragen wurden! **Martin Kölli**, Pastor der Evangelisch - Freikirchlichen Gemeinde in Neunkirchen/Siegerland.

*„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“  
Maria von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916, Schriftstellerin*