ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

Empfehlen Sie uns!

AOK Die Gesundheitskasse.

20/10/2012

Stehend k.o.?

Rund 22,5 Millionen Menschen arbeiten im Sitzen – in Büros, in der Industrie, als Fahrzeugführer. Das ist schädlich. Der überwiegende Rest der rund 39 Millionen Erwerbstätigen arbeitet im Stehen. Das ist auch schädlich. Ja was denn nun? Bewegung heißt die Zauberformel. >>

News!

Im öffentlichen Dienst ist der Krankenstand höher als in anderen Branchen. Wie der AOK-Fehlzeitenreport 2012 berichtet, lag der Krankenstand 2011 bei den AOK-Versicherten des öffentlichen Dienstes bei 5,5 Prozent. Der bundesweite Durchschnitt aller Branchen betrug jedoch nur 4,7 Prozent. Ein Teil des höheren Krankenstandes ist auf das höhere Durchschnittsalter und damit verbundene gesundheitliche Einschränkungen zurückzuführen.

- **Weiterbildung.** Die Volkshochschule kann es genauso gut wie andere Anbieter
  Seite 3 >>
- **Lieber Rosinen.** Weil sie die Leistung von Sportlern ebenso fördern wie Fitnessriegel.
  Seite 4 >>

Ändern Sie ihren Stand-Punkt

Verkäuferinnen, Friseure, Küchenpersonal – alle müssen im Stehen arbeiten. Und für alle ist das nicht gesund. Was kann der Betriebsrat, was können diese Beschäftigten selbst dagegen unternehmen?

Es gibt hauptsächlich zwei Richtungen, über die der Betriebsrat mit dem Arbeitgeber sprechen sollte:

- Eine vollständige Umstrukturierung des Arbeitsplatzes in Richtung Mischarbeit – wobei die neue Arbeitsweise stehende, sitzende und gehende Körperhaltungen ermöglichen sollte sowie
- eine Verbesserung des Arbeitsplatzes durch Stehhilfen oder Sitzgelegenheiten.

Wichtig ist, bei allen Veränderungen daran zu denken, aus einem Steher keinen Sitzer zu machen, sondern für Bewegung zu sorgen.

Eine Broschüre des „Initiativkreises Neue Qualität der Büroarbeit“ (INQA) in Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin gibt wertvolle Hinweise zum Vorgehen im Betrieb. Der Leser erfährt hier zunächst, dass das Problem Steharbeitsplatz erst jüngeren Datums ist: Im 19. Jahrhundert waren noch fast 80 Prozent der Menschen auf bewegungsreichen Arbeitsplätzen tätig: In der Landwirtschaft. Erst mit der Industrialisierung wurde die menschliche Arbeitskraft an Maschinen – und damit an sitzende oder stehende Haltung – angepasst.

Die Broschüre gibt Tipps für geeignete Stehhilfen ebenso wie für das Schuhwerk. Außerdem wird beschrieben, wie – mit etwas Köpfchen – aus stehender Arbeit ein Mischarbeitsplatz entstehen kann. Betriebsräte erfahren, wie sie ihren Arbeitgeber überzeugen können: Zum Beispiel dadurch, dass überwiegend stehende Arbeitsplätze krank machen und den Betrieb mehr Geld kosten als eine Umstrukturierung der Arbeit oder die Beschaffung von Steh- und Sitzhilfen.

Ratschlag für betroffene Arbeitnehmer: Bewegen Sie sich, nehmen Sie Sitzhilfen auch in Anspruch.

Selbst für weniger aufgeschlossene Arbeitgeber haben die Autoren für Betriebsräte noch einen Tipp parat: „Wenn nichts mehr hilft, zeigen Sie Ihrem Arbeitgeber diese Broschüre“.

Der Dauersteher

Den Weltrekord im bewegungslosen Stillstehen hält der Inder Om Prakash Singh aus Allahabad. Er verharrte stehend in absoluter Bewegungslosigkeit zwanzig Stunden, zehn Minuten und sechs Sekunden. Aufgestellt hat er diesen Rekord am 13. und 14. August 1997 zum indischen Unabhängigkeitstag. Gewidmet hat Prakash ihn nach eigenen Angaben den „unbekannten Märtyrern“ – wobei er offen ließ, ob er die Helden des Unabhängigkeitskampfes meinte oder die vielen Dauersteher der Welt …

Quelle: „Stehend K.O.? Wenn Arbeit durchgestanden werden muss“ von INQA und BAUA

Hier geht es zum Download im Internet >>

Und hier Tipps von der AOK

Weiterbildung: Volkshochschule genau so gut

Seit zehn Jahren hat die Stiftung Warentest insgesamt 453 Präsenzkurse zur beruflichen Weiterbildung von 291 Anbietern getestet. Berufliche Weiterbildungskurse bei Volkshochschulen sind meist nicht schlechter, aber deutlich preisgünstiger als bei kommerziellen Instituten. Bestandteil des Vergleichs waren zum Beispiel Sprachkurse für Wirtschaftsenglisch, Kurse zum professionellen Umgang mit dem Computer, zu Social Media-Marketing oder zu Fernlehrgängen Betriebswirtschaft. Die vier größten Anbietergruppen beruflicher Weiterbildung sind kommerzielle Anbieter, Kammern, gemeinnützige Einrichtungen und Volkshochschulen. Während die verschiedenen Anbieter bei der Qualität recht nah beieinander liegen, unterscheiden sie sich deutlich im Preis: Eine 45-minütige Unterrichtseinheit bei den Volkshochschulen kostet im Schnitt etwa fünf Euro; kommerzielle Unternehmen verlangen mit durchschnittlich 47 Euro fast das Zehnfache.
Informationen unter: www.test.de

Jugendvertretungen werden gewählt

Im Oktober und November finden in den Betrieben wieder die regelmäßigen Wahlen zur Jugend- und Auszubildendenvertretung statt. Ansprechpartner des Arbeitgebers bleibt jedoch offiziell immer der Betriebsrat.

Die Jugend- und Auszubildendenvertretung ist kein vom Betriebsrat unabhängiges Organ. Gegenüber dem Arbeitgeber ist allein der Betriebsrat die Interessenvertretung für die gesamte Belegschaft einschließlich der jugendlichen Arbeitnehmer. Für ihre Initiativen und Einwirkungen auf den Arbeitgeber muss also die Jugend- und Auszubildendenvertretung den Weg über den Betriebsrat gehen.

Bei der Beschlussfassung des Betriebsrats in Angelegenheiten, die besonders und überwiegend jugendliche Arbeitnehmer betreffen, haben jedoch die Jugend- und Auszubildendenvertreter ein Teilnahmerecht an den Betriebsratssitzungen und ein volles Stimmrecht.

§ SG

Auch wenn eine Toilettenfrau nur etwa ein Viertel ihrer Arbeitszeit mit Saubermachen verbringt, bleibt sie trotzdem eine Toilettenfrau.

Dies stellte das Sozialgericht Berlin in einem Urteil klar und verpflichtete eine Berliner Reinigungsfirma zur Nachzahlung von Sozialversicherungsbeiträgen in Höhe von 118.000 Euro.

Das Unternehmen hatte von 2005 bis Ende 2008 23 Toilettenfrauen in Kundentoiletten eingesetzt. Doch statt den gesetzlichen Mindestlohn für Reinigungskräfte zu zahlen – im streitigen Zeitraum lag dieser zwischen 7,87 Euro und 8,15 Euro pro Stunde –, zahlte die Firme nur einen Stundenlohn von 3,60 Euro bis 4,50 Euro. Begründung: Die Frauen seien keine richtigen Reinigungskräfte. 75 Prozent ihrer Arbeitszeit würden sie nur mit dem »Bewachen« von Trinkgeldern verbringen.

Das Gericht urteilte jedoch, dass die Frauen Reinigungskräfte seien und die vom Rentenversicherungsträger geforderte Nachzahlung an Sozialbeiträgen gerechtfertigt sei. Dafür sei daher der gesetzliche Mindestlohn maßgeblich. Das Unternehmen sei verpflichtet gewesen, die Toiletten stets in einem sauberen Zustand zu halten. Auf den zeitlichen Umfang der Reinigungstätigkeit der Toilettenfrauen komme es nicht an.

Az.: S 73 KR 1505/10

ROSINEN EBENSO GUT WIE FITNESS-RIEGEL

US-Wissenschaftler haben entdeckt, dass die Leistung von Sportlern durch Rosinen gleichermaßen gesteigert wird wie durch Fitness-Riegel.
Als Energiehappen beim Ausdauersport sind Fitness-Riegel beliebt, um besser durchzuhalten. Doch Rosinen haben denselben Effekt, wie ein amerikanisches Forscherteam nun herausfand. Sie liefern schnell verfügbare Energie und wirken so auf natürliche Weise leistungssteigernd. Im Test schickten die Wissenschaftler Langstreckenläufer einmal nur mit Wasser, einmal mit Rosinen und einmal mit Fitness-Riegeln los. Die Leistungen der Rosinen- und Fitness-Riegel-Esser waren vergleichbar, während die nur Wasser trinkenden Läufer schlechter abschnitten. Der höhere Anteil an Ballaststoffen in den Rosinen belastete wider Erwarten den Verdauungstrakt der Sportler nicht stärker als die an Ballaststoffen deutlich ärmeren Fitness-Riegel.

INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
  http://www.aok-original.de/Archiv
- Jetzt Äpfel einlagern
  http://www.aok.de/bundesweit/themen-spezial/fruchtige-fitmacher-204034.php

MEHR MÄNNER AKTIV ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Immer mehr Männer pflegen Umfragen zufolge ältere Angehörige.
Während 1998 20 Prozent der pflegenden Angehörigen Männer waren, seien es 2010 bereits 29 Prozent gewesen, sagte der Sozialwissenschaftler Ulrich Schneekloth von dem Münchener Institut TNS Infratest Sozialforschung. In ähnlichem Umfang sei der Anteil der Erwerbstätigen unter den pflegenden Angehörigen gestiegen, berichtete Schneekloth auf einer Tagung in Frankfurt. So seien vor zwei Jahren 29 Prozent der Pflegenden erwerbstätig gewesen, 1998 seien es lediglich 22 Prozent gewesen. Bei den eingeschränkt Erwerbstätigen stieg der Anteil von zehn auf 19 Prozent. Das Durchschnittsalter pflegender Angehöriger liege bei 58,6 Jahren. Relativ stabil ist der Lebensort der Pflegebedürftigen geblieben: Wurden 1999 noch 72 Prozent zu Hause betreut, so waren es 2009 69 Prozent. Die absolute Zahl der zu Hause betreuten Pflegebedürftigen stieg in diesen zehn Jahren von 1,44 Millionen auf 1,62 Millionen an.

FRAGE – ANTWORT

Wer hat den Weltrekord im Dauerstehen aufgestellt? Und wann?

Gewinnen* Sie einen
50-Euro-Schein!
Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
26. Oktober 2012

Antwort (mit Adresse) an:
aok-original@kompart.de

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Erich Morgenstern, 97526 Sennfeld

Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken

Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

AOK Die Gesundheitskasse.

Fotos: iStockphoto, BilderBox

Impressum **Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse I **Redaktion und Grafik:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, 10178 Berlin, Rosenthaler Str. 31, www.kompart.de I **Verantwortlich:** Werner Mahlau