

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

AOK
Die Gesundheitskasse.

24/12/2012

Empfehlen
Sie uns!



Gesundheit! für 2013

Der Kollege gegenüber hustet und schnieft, die Nachbarin am Schreibtisch fühlt sich auch schon ganz schlapp. Was hilft gegen Erkältung – und vor allem: Wie verhindere ich die Verbreitung? Tipps, wie Sie gesund ins Jahr 2013 kommen. Und was wirklich gegen Erkältung hilft. >>

News!

Keime im Büro: Vor allem auf Stühlen und an Telefonen leben Millionen von Bakterien. Und: In Arbeitszimmern von Männern finden sich deutlich mehr Bakterien als in „weiblichen“ Büros. Dies hat eine amerikanische Studie ergeben. Die meisten der von den Forschern gefunden Büro-Mikroben stammten vom Menschen – warum mehr von Männern als von Frauen ist noch unklar. Dennoch wollen die Wissenschaftler kein Großreinemachen in den Büros empfehlen: Es reiche, sich regelmäßig die Hände zu waschen.

■ **Viele sind hilflos:**

Was tun mit alten Computern?

Seite 3 >>

■ **Urteil:**

Keine Witwenrente nach Tod unter Alkoholeinfluss

Seite 3 >>

Am besten: gehen Sie an die frische Luft

Erkältungsviren, von denen es mehrere Dutzend unterschiedliche gibt, können beim Niesen mit bis zu 150 Stundenkilometern meterweit fliegen und so einen nach dem anderen anstecken.

Stundenlang überleben sie auf Möbeln, Türklinken oder Computer-Tastaturen. Einmal angefasst und mitgenommen, gelangen sie durchs Augenwischen, An-die-Nase-Fassen oder auch über den Mund schnell auf die eigenen Schleimhäute und auf die anderer Leute – und schon hat die Erkältung wieder jemanden erwischt. Abstand halten, regelmäßig Hände waschen und die eigene Abwehr stärken. Das zusammen ist die beste Strategie, um sich Erkältungen vom Leib zu halten.

Abstand halten ist gut, aber eine gute Handhygiene ist in Erkältungszeiten besonders wichtig. Waschen Sie sich also regelmäßig mit pH-neutraler Seife die Hände, nach jedem Toilettengang, aber auch vor jeder Mahlzeit, nach dem Nachhausekommen, nach jedem Körperkontakt mit Erkrankten, nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln – und ruhig auch mal zwischendurch im Büro, um Erreger abzuspülen. Als Faustregel für die Dauer gelten 20 Sekunden. Fürs Büro, genauso wie für die eigene Wohnung gilt außerdem:

- Regelmäßig durchlüften, um Viren heraus und frische Luft wieder hinein zu lassen.
- Luft und damit Schleimhäute feucht halten. Je trockener die Luft ist, desto gereizter sind die Schleimhäute und nehmen Erreger schneller auf.

Je fitter das Immunsystem ist, desto mehr hat der Körper den Erregern entgegensetzen. Gerade im Winter ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, ge-

Erkältung oder Grippe – was habe ich?

Erkältung und Grippe werden durch Viren ausgelöst, die echte Grippe aber durch die Influenza-Viren. Im Gegensatz zur Erkältung handelt es sich bei der Grippe um eine schwere Erkrankung. Neben der Virusinfektion kommen oft zusätzlich noch Bakterien hinzu – besonders das macht die Grippe oft langwierig und vor allem für ältere und anfällige Menschen gefährlich. Die Erkältung kommt langsam, meist ohne Fieber, dafür mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Typisch für die echte Grippe ist, dass sie einen überfällt, meist sogar mit Fieber bis 40 Grad. Man fühlt sich plötzlich sehr krank und schlapp, leidet oft unter Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen sowie Schüttelfrost und trockenem Husten. Anders als gegen Erkältungsviren gibt es gegen die Grippe eine Impfung.

nug frische Luft zu tanken. Gehen Sie in der Mittagspause raus an die frische Luft. Sie entkommen den Büro-Erregern und stärken sich gleichzeitig. Dazu braucht der Körper viel Bewegung, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffen und Eiweiß sowie viel Flüssigkeit. Auch regelmäßige Saunagänge und Wechelduschen stärken das Immunsystem. Zusätzliches Vitamin-C oder andere Präparate helfen dagegen nicht, Erkältungen vorzubeugen.

Mit dem Hinweis auf eine immunstimulierende Wirkung ließen sich eben auch gut Geschäfte machen, sagen Ärzte. Der Nachweis für eine Wirksamkeit bei den meisten Maßnahmen, Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Präparaten sei leider gering bis nicht vorhanden.

Besonders unsinnig ist der – immer noch verbreitete – Mythos, Antibiotika könnten Erkältungskrankheiten wirkungsvoll bekämpfen. Wichtig zu wissen: Antibiotika wirken NICHT gegen Viren und sollten bei einer einfachen Erkältung definitiv nicht eingesetzt werden, weil sie hier wegen der Nebenwirkungen und der Resistenzgefahr mehr schaden als nutzen.

Mehr Infos im Internet >>

Was tun mit dem alten Computer?

Weihnachten: Viele bekommen einen neuen PC geschenkt – oder schenken ihn sich selbst. Was mit dem alten Computer machen?

Gut 20 Millionen alte und ungenutzte Computer verstauben in deutschen Haushalten. Fast jeder dritte Deutsche hortet zu Hause mindestens einen alten PC oder ein altes Notebook, jeder zehnte gar zwei oder mehr Rechner.

Das hat eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Hightech-Verbands BITKOM ergeben. Ältere Computer könnten oft noch sinnvoll eingesetzt werden, zudem enthalten sie wertvolle Rohstoffe, die wiederverwertbar sind. Über 80 Prozent der verwendeten Materialien sind recyclingfähig.

Warum werden ausgemusterte Computer von Verbrauchern noch zu Hause aufbewahrt? Die Hauptgründe: Jeder zweite Betroffene hebt ihn als Ersatz für den neuen PC auf; gut jedem fünften ist die Entsorgung zu aufwändig; jeder neunte weiß nicht, wie er private Daten auf seinem Altgerät löscht.

Vor dem Verkauf, der Weiter- oder Rückgabe alter Rechner sollten alle privaten Daten gelöscht werden. Dabei ist folgendes zu beachten:

Nutzer sollten gezielt einzelne Daten oder die gesamte Festplatte mit einer speziellen Software löschen. Der Datenträger sollte mindestens dreimal überschrieben werden, sensible Daten mindestens siebenmal. Für den privaten Gebrauch reichen oft Software-Lösungen, die es auch als Freeware kostenlos gibt. Am zuverlässigsten ist die physikalische Zerstörung des Datenträgers, etwa durch Schreddern. Auch bei optischen Datenträgern wie CDs, DVDs oder Flash-Medien wie USB-Sticks empfiehlt es sich, den Datenträger zu zerstören.

Auch defekte Datenträger sollten vor ihrer Entsorgung zerstört werden. Bei ihnen können viele Dateien rekonstruiert werden.

Prinzipiell kann das Löschen oder Vernichten des Datenträgers selbst vorgenommen werden. Es gibt auch Unternehmen, die auf das Datenlöschen spezialisiert sind. Für die umweltgerechte Entsorgung alter und defekter Computer und Akkus gibt es seit Jahren bewährte Rückgabemöglichkeiten:

Defekte und alte Computer können bei den kommunalen Abfallsammelstellen kostenlos abgegeben werden. Die Standorte dieser Recyclinghöfe er-

fährt man bei seinem örtlichen, kommunalen Abfallwirtschaftsbetrieb.

Altakkus und Batterien dürfen nicht in den Hausmüll geworfen werden. Wer seinen alten Computer-Akku durch einen neuen ersetzt und so den Rechner weiter nutzt, muss den Alt-Akku ordnungsgemäß entsorgen. Dazu kann man ihn bei den örtlichen Recyclinghöfen abgeben oder in dem Laden abgeben, wo der neue Akku gekauft wurde.

Das Marktforschungsinstitut Aris befragte im November im Auftrag des BITKOM 500 Personen ab 14 Jahren in Deutschland. Die Befragung ist repräsentativ.

Hier gibt's kostenlose Software >>



Wohin damit? Kostenlos löschen ist angesagt.



BSG

Wenn ein betrunkenen Autofahrer nach der Arbeit ohne Fremdeinwirkung tödlich verunglückt, können die Hinterbliebenen keine Witwen- oder Waisenrenten von der gesetzlichen Unfallversicherung beanspruchen. Ein Versicherungsschutz besteht nur, wenn ein von außen auf die Fahrt wirkendes Ereignis zum Unfall geführt hat, urteilte am 13. November das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel. Es spiele für den Anspruch auf Hinterbliebenenleistungen auch keine Rolle, ob der Arbeitgeber seine Fürsorgepflicht verletzt und den Alkoholkonsum während der Arbeit nicht aktiv unterbunden hat. Im entschiedenen Rechtsstreit war ein Beschäftigter einer Eisengießerei auf dem Heimweg nach der Arbeit verunglückt. Der Mann war von der Fahrbahn abgekommen und aus seinem Auto herausgeschleudert worden. Bei dem Vater von zwei Kindern wurde ein Alkoholspiegel von 2,8 Promille gemessen. Die Mutter und die Kinder beanspruchten von der Berufsgenossenschaft eine Witwen- und Waisenrente. Der Vater sei schließlich auf dem Arbeitsweg gestorben. Das BSG lehnte den Anspruch auf Hinterbliebenenleistungen ab. Ein Unfallversicherungsschutz für den Arbeitsweg könne nur bestehen, wenn »ein von außen auf die Fahrt wirkendes Ereignis« zum Unfall führt.

Az.: B 2 U 19/11 R

*Herausgeber und Redaktion des AOK-Newsletters Original
wünschen allen Leserinnen und Lesern*

frohe Feiertage, einen guten Rutsch ins Jahr 2013 sowie viel Gesundheit.



INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
<http://www.aok-original.de/Archiv>
- Etwas für die Menschen tun:
<http://www.weihnachten.de>

Der nächste Newsletter
erscheint am **18. Januar 2013**



FRAGE - ANTWORT

Was hilft nicht gegen Viren?

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

Einsendeschluss:
21. Dezember 2012

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

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Frank Muggendorfer, 93309 Kelheim



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen
nicht aus Beitragseinnahmen

