



Wenn die Nase kribbelt

NEWS

■ **Kilos purzeln:** Hochgerechnet mehr als 450.000 Kilogramm haben die bisher knapp 100.000 Absolventen des AOK-Ernährungsprogrammes „Abnehmen mit Genuss“ verloren. Das ergab eine wissenschaftliche Erhebung. Die Gewichtsreduktion der Frauen lag im Schnitt bei 4,4 Kilogramm, bei den Männern bei 5,9 Kilogramm. Seit Start des Programms 2001 haben sich rund 203.000 Menschen für das AOK-Angebot entschieden, 85,5 Prozent davon waren weiblich.

■ **Raucher leben gefährlich**
Die gesetzliche Unfallversicherung schützt nicht in der Rauchpause

SEITE 3

■ **Männer weinen heimlich**
Seelische Erkrankungen sind beim starken Geschlecht noch tabu

SEITE 4

Schniefende Nasen, tränende Augen

Endlich ist der Frühling da. Das bedeutet für viele von uns aber auch: Die Saison schniefender Nasen und tränender Augen hat begonnen. Eine Pollenflugallergie – im Volksmund besser bekannt als Heuschnupfen – ist lästig und kann auch am Arbeitsplatz zum Problem werden.

Die Augen sind gerötet und tränen. Die Nase läuft, alle paar Minuten überfällt einen eine heftige Niesattacke – typische Symptome eines Heuschnupfens. Wann er ausbricht, hängt von der Witterung ab.

Ist der Winter mild, können schon im Dezember erste Haselnusspollen fliegen

und Beschwerden auslösen. Häufige Auslöser einer Pollenallergie sind sogenannte Frühblüher wie Hasel, Erle und Birke sowie Gräser und Beifuß. Auch Ambrosia, ein aus Nordamerika stammendes Traubenkraut, bereitet inzwischen vielen Menschen Probleme und verlängert die Pollensaison bis in den November hinein.

Stadtmenschen bekommen häufiger Allergien als Landmenschen, unter anderem weil die Verkehrsabgase in der Stadt Pollen aggressiver machen. Folgende Zahlen unterstreichen die Dimension der Pollenallergie:

- ▶ *In Deutschland leiden darunter etwa 16 bis 18 Millionen Erwachsene.*
- ▶ *Experten zufolge hat sich die Zahl der Pollenallergien seit Anfang der 1980er Jahre verdreifacht.*
- ▶ *Das Risiko für chronisches Asthma ist bei Heuschnupfen-Patienten bis zu drei Mal höher.*
- ▶ *Etwa 147.000 Fehltage im Job entstehen jährlich bei AOK-Versicherten wegen Heuschnupfen, gemeinsam mit Asthma bronchiale sind es fast 900.000.*

Nach Angaben des Verbandes der Betriebs- und Werksärzte (DBW) kann sich eine Pollenflugallergie auch im Arbeitsleben zum handfesten Problem entwickeln. Entzündete Augen und häufiges Niesen seien nicht nur lästig, sondern beeinträchtigten unter Umständen auch die Aufmerksamkeit.

Bei akuten Symptomen an der Nase und den Augen sind in der Regel Antihistaminika in Tabletten-, Spray- oder Tropfenform angezeigt. Sie sind größtenteils rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Doch Vorsicht: Ältere Antihistaminika machen oft sehr müde und schlapp. Bei risikoreichen Arbeiten und beim Bedienen komplexer Maschinen könne das gefährlich sein, warnen Betriebsärzte.

Ratsam ist es deshalb, sich in der Apotheke nach der neueren Generation der Antihistaminika zu erkundigen. Bei anhaltenden Problemen mit der Allergenbelastung am Arbeitsplatz sollten Betroffene den Betriebsarzt aufsuchen und weitere Behandlungsschritte mit ihm abklären. „Erste Hilfe“ schafft mitunter richtiges Lüften. In der Stadt sind früh morgens, auf dem Land am späten Abend die wenigsten Pollen in der Luft.



Voice@work sucht Freiwillige

Die Frauenhofer Gesellschaft will untersuchen, wie Menschen mit Kommunikationsbeeinträchtigung besser am Arbeitsleben teilhaben können. Ziel des sogenannten Voice@Work-Projektes ist es, einen Leitfaden für Betriebe, Institutionen und Verbände zu erstellen. Dieser soll aufzeigen, wie Arbeitnehmer mit Kommunikationsbeeinträchtigung im Job richtig beschäftigt werden können und wie ein kollegiales Miteinander zu organisieren ist. Für die Untersuchung suchen die Wissenschaftler Betroffene, Betreuer sowie Arbeitgeber, die bereit sind, ihre Erfahrungen mit elektronischen Kommunikationshilfen im beruflichen Alltag einzubringen. Das Voice@Work-Projekt wird von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung gefördert.

Mehrheit bei AOK & Co. versichert

Das Gros der Arbeitnehmer in Deutschland ist Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse. Insgesamt seien rund 90 Prozent in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), teilte das Statistische Bundesamt in Wiesbaden jetzt mit. Von den Selbstständigen waren im Jahr 2011 insgesamt 54 Prozent bei AOK & Co. gesetzlich krankenversichert. Damit waren 86 Prozent aller Er-

werbstätigen Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse. Privat krankenversichert waren zuletzt 13 Prozent aller Erwerbstätigen in Deutschland.



HERZ-AKTIV-TAG

Am 11. Mai 2013 findet der 3. Bayerische Herz-Aktiv-Tag statt. Dazu lädt die Herz-Landesarbeitsgemeinschaft Bayern in die Klinik Höhenried am Starnberger See ein. Beginn ist 10.30 Uhr. Das Programm „Bayern2 Radio“ sendet live das „Gesundheitsgespräch“ mit Dr. Marianne Koch und Werner Buchberger. Auch die Gesundheitskasse ist als Partner des Aktionstages mit von der Partie. Mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther geht es ab 14.00 Uhr zum Nordic Walking auf den AOKparcours im Klinikpark.

Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenfrei, die Teilnehmerzahl allerdings begrenzt. Teilnahmeplätze sind noch frei.

■ **Weitere Informationen und Anmeldung unter:**



RISKANTE PAUSE

Die Unfallversicherung gilt nicht in der Rauchpause. Das entschied das Sozialgericht Berlin. Eine Krankenschwester hatte gegen die Berufsgenossenschaft geklagt. Die Pflegerin war beim Rückweg von einer Rauchpause, die wegen des Rauchverbotes außerhalb des Gebäudes stattfand, in der Eingangshalle mit dem Haushandwerker zusammengestoßen. Dieser hatte einen Eimer Wasser getragen, den er beim Zusammenprall verschüttete. Die Klägerin rutschte aus und versuchte sich mit der rechten Hand abzufangen. Dabei erlitt sie einen Bruch der Speiche. Die Richter gaben der Genossenschaft Recht: Verunglückten Arbeitnehmer während der Zigarettenpause, seien sie nicht unfallversichert, so die Richter. Rauchen sei eine rein persönliche Angelegenheit ohne Bezug zur beruflichen Tätigkeit.

Männer weinen heimlich

Depression, Burnout & Co.: Männer geraten wie Frauen in psychische Notlagen. Doch zumeist gilt das vermeintlich starke Geschlecht nur dann als krank, wenn der Körper schwächelt. Denn Männer verschweigen häufig ihre Probleme, und Ärzte fragen zu wenig nach.

Diesen Schluss ziehen die Autoren des „Männergesundheitsberichts 2013“. Im Fokus standen psychische Erkrankungen. Berichtet wird über das „Geschlechterparadoxon“. Dieses Paradoxon bestehe darin, dass bei Frauen mehr Depressionserkrankungen diagnostiziert und damit behandelt werden als bei Männern, obwohl bei letzteren eine deutlich erhöhte Suizidrate festzustellen ist. Das zeige, wie stark seelische Erkrankungen von Männern in unserer Gesellschaft „tabuisiert und stigmatisiert“ würden.

Darüber hinaus seien psychische Leiden beim vermeintlich starken Geschlecht medizinisch unterdiagnostiziert. Nach Ansicht der Studienautoren liegt das zum einen daran, dass die Symptomatik seelischer Erkrankungen „geschlechtsspezifisch unterschiedlich“ sei. Die männliche Depression äußere sich beispielsweise oft in einem erhöhten Risiko- oder Suchtverhalten, verstärkter Aggression und vermehrter Gewaltbereitschaft. Solche „männlichen Symptome“ verdeckten oft



die klassischen Merkmale einer Depression wie Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen sowie sozialem Rückzug und erschwerten dem Hausarzt die Diagnose. Zum anderen passten psychische Erkrankungen nicht in das männliche Selbstbild und würden von den Betroffenen häufig verneint.



INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
- Paragrafen und mehr:



FRAGE – ANTWORT

Wie viel Prozent aller Arbeitnehmer in Deutschland sind gesetzlich krankenversichert?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:

10. Mai 2013

Gewinner des letzten Preisrätsels:

Hiltrud Geier, 89312 Günzburg

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen