

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte

AOK
Die Gesundheitskasse.

14/07/2012



30 Tage Durst für die Religion



Am heutigen Freitag, 20. Juli 2012, beginnt der Ramadan. Die Türken nennen diese muslimische Fastenzeit „Ramazan“. Vom Morgengrauen bis zur Dunkelheit darf nichts gegessen und getrunken werden. Wie halten Arbeitnehmer dies 30 Tage lang aus? >>

News!

Das Arbeitsschutzgesetz muss um eine Anti-Stress-Verordnung erweitert werden. Dies fordert der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) von der Bundesregierung. Dem DGB-Index für Gute Arbeit zufolge müssten 60 Prozent der Arbeitnehmer auch in ihrer Freizeit erreichbar sein, 33 Prozent sogar oft und sehr oft. Der DGB sagt, die ständige Erreichbarkeit von Mitarbeitern führe zu erheblichen Problemen für die Gesundheit der Beschäftigten, aber auch für die Wirtschaft selbst: Die Zahl psychischer Erkrankungen sei „geradezu explodiert“, so der DGB.

■ Richtig Urlaub machen

Auch wenn es keine drei Wochen sind - ein paar Tipps auf Seite 3 >>

■ Reiseapotheke

Was mindestens drin sein sollte auf Seite 4 >>

■ Gewinnspiel

auf der letzten Seite >>

Rücksicht nehmen auf den Ramadan

Beschäftigte, die während des Ramadans fasten wollen, sollten sich mit ihrem Betriebsarzt beraten. Dies empfiehlt die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga), deren Mitglied auch der AOK-Bundesverband ist.

Es gibt rund vier Millionen Muslime in Deutschland, etwa 57 Prozent davon wollen sich ganz an die Ramadan-Regeln halten, weitere 20 Prozent teilweise. Der Körper übrigens stellt sich bei einem gesunden Menschen recht schnell auf die neuen Regeln ein.



Nach Einbruch der Dunkelheit wird kräftig gegessen

Das Fasten – in der zweiten Sure, Vers 183, festgelegt – ist, wie das Glaubensbekenntnis, die Verrichtung der fünf täglichen Gebete, das Geben von Almosen und die Pilgerfahrt nach Mekka einmal im Leben für alle Moslems einer der fünf Grundpfeiler ihres Glaubens.

Während dieser vier Wochen, die sich wegen der kürzeren Dauer des islamischen Mondjahres von Jahr zu Jahr um etwa zehn Tage verschieben, ist den Moslems von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang Essen, Trinken, Rauchen und Geschlechtsverkehr untersagt. Der Fastentag dauert daher im Sommer um einige Stunden länger als im Winter. Ausnahmen gibt es auch: Reisende, Kranke, Kinder, Schwangere und stillende Mütter sind von dieser Vorschrift ausgenommen. Sie sollen den Ramadan zu einer anderen Zeit begehen oder - wenn sie dauerhaft krank sind - Armen etwas spenden.

An die 30 Tage dauernde Fastenzeit schließt sich drei Tage lang das Zuckerfest an (Seker Bayrami), an dem sich Verwandte und Bekannte gegenseitig besuchen und mit Süßigkeiten beschenken. Es beginnt in diesem Jahr am 19. August.

Ihr Gläubigen! Euch ist vorgeschrieben, zu fasten, so wie es auch denjenigen, die vor euch lebten, vorgeschrieben worden ist. Vielleicht werdet ihr gottesfürchtig sein. Das Fasten ist eine bestimmte Anzahl von Tagen einzuhalten.

2. Sure, Vers 183 im Koran

Arbeitgeber und Kollegen können helfen, indem sie versuchen, die Bedeutung des Ramadan zu verstehen und den betreffenden Muslim nach Möglichkeit körperlich weniger beanspruchen. Besondere Berücksichtigung könnten z.B. Anfragen nach Urlaub und der Wunsch nach flexibleren Arbeitszeiten am Morgen und am Abend finden.

Es ist auch sehr wichtig, dass muslimische Arbeiter und Angestellte die Möglichkeit erhalten, nach Ende des Fastenmonats Ramadan am Festgebet teilzunehmen. Dieses Zuckerfest ist für Muslime genauso bedeutsam wie Weihnachten und Ostern für Christen. Über eine Gratulation und einen Glückwunsch zu diesem Fest werden sich die Muslime sehr freuen.

Mehr dazu hier im Internet

So machen Sie richtig Urlaub

Mindestens drei Wochen – das ist die Faustformel für einen erholsamen Urlaub. Doch so viel Zeit hat nicht jeder. Ein paar Tipps können helfen, dennoch zu entspannen.

Wer sich erholen will, braucht Abstand vom anstrengenden Alltag. Deshalb sollte alles, was mit Ar-

beit zu tun hat, verbannt werden: Das Diensthandy wird abgeschaltet, E-Mails bleiben ungelesen und Fachzeitschriften kommen gar nicht erst in den Koffer. Öffnen Sie sich stattdessen für Neues. Machen Sie Platz im Kopf für frische Eindrücke, unbekannte Orte und fremde Menschen.

Wenn Sie mit der Familie verreisen, erwarten Sie nicht vom ersten Tag an ein intensives, harmonisches Zusammensein. An die viele Zeit miteinander müssen sich alle erst gewöhnen, und das kann ein paar Tage dauern. Hilfreich ist, wenn nicht immer alles gemeinsam geschehen muss. Das gilt auch für Paare: Will einer mal etwas auf eigene Faust unternehmen, sollte der andere nicht gleich den Urlaub oder gar die ganze Beziehung in Frage stellen.

Körperliche Betätigung ist für eine Rundum-Erholung ein wichtiger Helfer. Denn auch wenn der Liegestuhl lockt und viele Menschen gerade jetzt ausgiebig faulenzten möchten – der Körper freut sich über Herausforderungen. Egal, ob Schwimmen, Wandern, Klettern oder Kanufahren – Sport macht den Kopf frei und die Entspannung ist danach umso intensiver.

Damit die neu getankte Energie nach dem Urlaub länger hält, sollten Sie sich ab und zu Zeit nehmen für schöne Urlaubserinnerungen. Schaffen Sie sich kleine Urlaubsinselfen: Haben Sie einen schönen Stein oder bunte Muscheln mitgebracht? Als Dekoration im Badezimmer sehen die nicht nur hübsch aus, sondern bringen jeden Morgen ein wenig Urlaubserinnerung zurück. Und Ihre Fotos sollten nicht im PC vergraben bleiben. Suchen Sie sich ein paar besonders schöne aus und hängen Sie sie auf.

Mehr dazu im Internet



OLG

Ein Arzt ist verpflichtet, sich auf seinem Fachgebiet regelmäßig weiterzubilden.

Wenn er die einschlägige Fachliteratur nicht beachtet und einen Patienten deshalb falsch behandelt, könnte der Patient Schmerzensgeld verlangen, teilte das Oberlandesgericht Koblenz jetzt mit. Das Gericht sprach einer Patientin, die nach einer Operation drei Tage an einer heftigen, vermeidbaren Übelkeit litt, ein Schmerzensgeld in Höhe von 1.000 Euro zu. Die Klägerin war im März 2005 in einem Mainzer Krankenhaus operiert worden. Vor dem Eingriff hatte sie den Anästhesisten darauf hingewiesen, dass sie die üblichen Narkosemittel nicht vertrage. Dass es einen Wirkstoff gebe, der die Beschwerden lindere, sei mit wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen bereits 2004 in einer anerkannten Fachzeitschrift veröffentlicht worden. Infolge der Narkose litt die Frau im Anschluss an die Operation drei Tage an heftiger Übelkeit mit Erbrechen. Wegen dieser und anderer Operationsfolgen klagte sie gegen das Krankenhaus und den Arzt. Das Oberlandesgericht Koblenz verurteilte das Krankenhaus zur Zahlung des Schmerzensgeldes.

Az.: 5 U 1450/11



WAS GEHÖRT IN EINE REISEAPOTHEKE?

In eine Reiseapotheke für die ganze Familie gehören mindestens:

- Wundschutzcreme/Wundheilsalbe, Mittel zur Wunddesinfektion
- Pflaster, Verbandsmaterial, Schere und Pinzette
- Fieberthermometer und Präparate gegen Fieber (Achtung! Zäpfchen müssen gekühlt aufbewahrt werden.)
- Mittel gegen Durchfall, die auch für Kinder geeignet sind
- Elektrolytlösungen
- bekömmliche Tees mit Kamille, Fenchel oder Kümmel gegen Magen-Darm-Probleme
- Nasentropfen speziell für Kinder
- Antihistamin-Gel zur Behandlung von Insektenstichen
- für Kinderhaut verträgliches Insektenschutzmittel.

WER ZAHLT IMPFUNGEN BEI ARBEIT IM AUSLAND?

Wenn Arbeitnehmer nicht in Urlaub, sondern zum Arbeiten ins Ausland geschickt werden, kommen einige Pflichten auf den Arbeitgeber zu. So muss er bei Entsendung in Tropen oder Subtropen für eine besondere ärztliche Untersuchung sorgen: Ein Arzt mit besonderen Fachkenntnissen über die speziellen klimatischen und gesundheitlichen Belastungen sowie über die ärztliche Versorgung am vorgesehenen Tätigkeitsort muss beratend hinzugezogen werden. Der Arzt gibt Hinweise auf eine erforderliche Malaria prophylaxe und führt die entsprechenden Schutzimpfungen durch. Diese Untersuchungen und Impfungen zahlt in jedem Fall der Arbeitgeber. Krankenkassen zahlen nicht bei berufsbedingten Auslandsaufenthalten. Auch der Beschäftigte darf vom Arbeitgeber nicht an den Kosten beteiligt werden. Gesetzlich geregelt ist dies im Arbeitsschutzgesetz (§ 1 ArbSchG), aber auch im Sozialgesetzbuch (§ 21 SGB VII).



INTERESSANTE LINKS

- Eis und einige Wahrheiten:

<http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Eis-Zehn-Mythen-und-Wahrheiten-63619.html>

- Baden in Bayern:

http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/hygiene/wasser/badeseen/eu_badestellen_bayern_links.htm



FRAGE - ANTWORT

Wie heißt das Fest unmittelbar nach dem Ramazan?

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

Einsendeschluss:
27. Juli 2012

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

Gewinnerin des letzten Preisrätsels:
Monika Ludwig, 85622 Feldkirchen



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

