

ORIGINAL

Der AOK-Newsletter für Betriebs- und Personalräte



08/04/2012

WIE BLAU IST DER MONTAG?

Man weiß nicht genau, woher der „Blaue Montag“ kommt. Jeder weiß aber, was er bedeutet: „Die meisten Krankmeldungen kommen am Montag an.“ Stimmt das überhaupt? Wann sind tatsächlich die meisten Mitarbeiter krank? >>

News!

Betriebliche Trainingsmaßnahmen erhöhen deutlich die Chancen von Hartz-IV-Empfängern, rasch einen Job zu finden. Dies zeigt eine neue Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung. Arbeitslose könnten durch Schulungen in Unternehmen ihre Qualifikation beweisen. Dadurch erhalten sie die Chance, anschließend übernommen zu werden.

■ **Frühjahrs müde?** Wir empfehlen Ihnen eine „Luftkur“ auf Seite 3 >>

■ **Laserdrucker:** Wenn's staubt, vorsichtig sein weiter auf Seite 4 >>

■ **Gewinnspiel** auf der letzten Seite >>

„Blau“ ist in Wahrheit nur der Dienstag

Neue Krankenstandsdaten räumen mit einem Märchen auf: dem „blauen Montag“. Warum Arbeitnehmer sich am Montag krankmelden, liegt meist nicht an Lust und Laune.

Wer schon einmal an einem Montag krank war und erst am Dienstag zum Arbeitsplatz zurückgekehrt ist, könnte das kennen: Im Kollegenkreis wird die Krankmeldung belächelt oder sogar mit frechen Sprüchen quittiert. Immer noch erscheint für viele der Verdacht verlockend, der Kollege oder die Kollegin habe den Montag „blauge-macht“.

Studien entlarven jedoch den „blauen Montag“ als Legende: Es stimmt nicht, dass die meisten Menschen am Montag krank werden, stellte das wissenschaftliche Institut der AOK in seinem „Fehlzeiten-Report“ fest, für den 629 Mil-

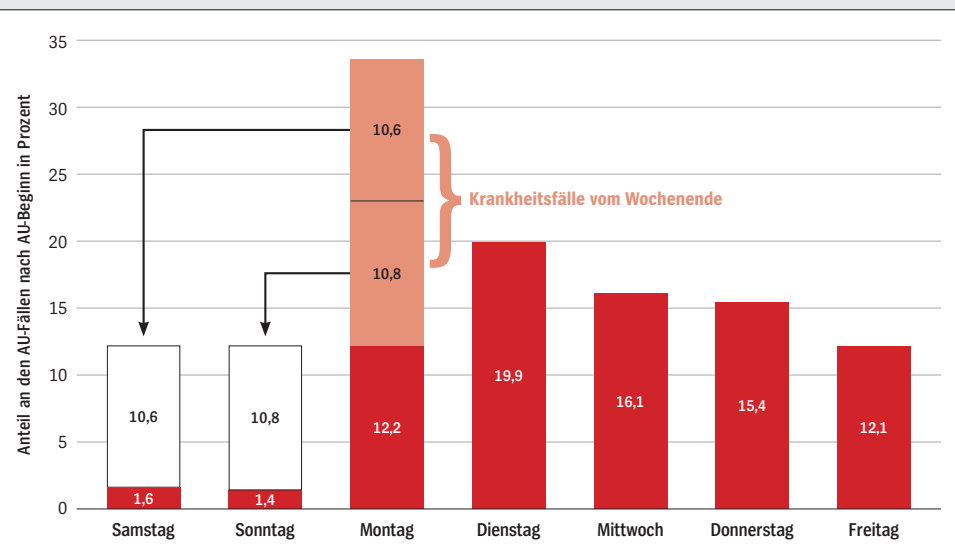
lionen Fehltage geprüft worden waren. Demnach trudelten 33,6 Prozent aller Krankmeldungen zwar tatsächlich an einem Montag beim Arbeitgeber ein. Fast zwei Drittel dieser Patienten waren aber bereits am Samstag oder Sonntag krank geworden, konnten sich dies aber erst am Montag vom Arzt attestieren lassen. Andere Krankenkassen kommen zu ähnlichen Ergebnissen oder legen sogar Zahlen vor, nach denen Arbeitnehmer an Montagen am häufigsten am Arbeitsplatz erscheinen. Insgesamt waren Arbeitnehmer 2010 kaum länger als im Vorjahr krank. Bei der AOK stieg die Anzahl der Fehltage 2010 bei den Versicherten ganz leicht von 17,3 (im Jahr 2009) auf 17,6. Dies entspricht einem Krankenstand von 4,8 Prozent unter AOK-Mitgliedern.

Vom „blauen Montag“ also keine Spur. Was es aber sehr wohl gibt, ist der „Montagsblues“: Denn wer am Wochenende spät ins Bett gegangen und spät aufgestanden ist, hat seinen Biorhythmus verschoben. Wenn dann am Montagmorgen der Wecker wieder früh klingelt, fällt das Aufstehen unendlich schwer. Da kann dann vielleicht nur ein starker Kaffee oder eine kalte Dusche helfen.

Hier gibt's mehr dazu >>

Am Dienstag - und nicht am Montag - werden die meisten Arbeitnehmer krank. Am Montag erreichen zwar die meisten Krankmeldungen die Betriebe, doch dabei sind Samstags- und Sonntagskranke.

Verteilung der Arbeitsunfähigkeitsfälle der AOK-Mitglieder nach AU-Beginn im Jahr 2010



Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK (WIAO)

Frische Luft gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahrs müde? Keine Lust zum Arbeiten? Vermutlich ist die Luft schlecht bei Ihnen im Büro. Lüften Sie einfach mal. Wir sagen Ihnen, wie.

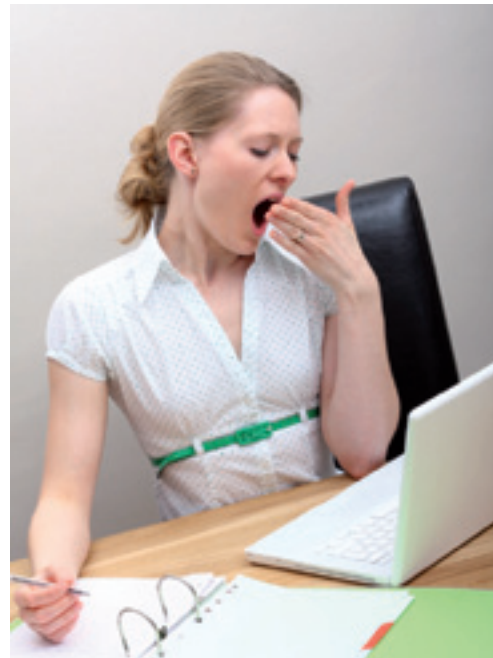
Müde und unkonzentriert – für viele Menschen im Büro ist das am Ende des Winters fast der Normalzustand. Mit zunehmendem Kohlendioxidgehalt in der Büroluft sinken Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Das einfachste Mittel dagegen ist Lüften, das obendrein kostenlos ist. Kühle Außentemperaturen sollten niemanden vom Lüften abhalten, denn ein wacher Verstand braucht viel Sauerstoff und kein Kohlendioxid. Am besten lüftet man stoßweise in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt. Hier einige Tipps.

Es ist sinnvoll, mehrmals am Tag bei weit geöffnetem Fenster fünf Minuten zu lüften – beispielsweise bei zwei Personen im Büro jede Stunde einmal. Vermeiden Sie dabei Zugluft. Wem am geöffneten Fenster zu kalt ist, der kann während des Lüftens kleine Erledigungen außerhalb

des Büros einlegen. Nur wenn das Fenster weit geöffnet ist, wird die Luft vollständig ausgetauscht (sogenanntes Stoßlüften). Bei der Lüftung „auf Kipp“ dauert der Frischluft-Austausch länger, oft wird das Fenster auf Dauer offen gelassen.

Der Fenstersturz kühlt so stark aus, dass sich Feuchtigkeit als Kondenswasser absetzt. Schimmelbildung wird begünstigt. Nicht vergessen: Während der Lüftungs-



pausen das Thermostatventil an der Heizung schließen! Über Nacht bleibt die Heizung eingeschaltet, damit der Raum nicht auskühlt. Übrigens: Schon ein Grad weniger im Büro spart bis zu sechs Prozent Heizkosten. Zwischen Heizung und Schreibtisch sollten rund 50 Zentimeter Platz sein.

Hilfe für die Schleimhäute bei trockener Raumluft im Winter: Trinken Sie viel; zwei bis drei Liter am Tag sind ohnehin empfohlen.

Die angenehmste Arbeitsatmosphäre herrscht bei Temperaturen zwischen 19 und 22 Grad Celsius. Allerdings unterscheidet sich das Wärmeempfinden von Mensch zu Mensch. Bevor jedoch der Kampf am Thermostat einsetzt, sollte man mit der richtigen Bekleidung für das eigene Wohlbefinden sorgen. Die Luft zwischen den Kleidungsstücken isoliert zusätzlich. Und wenn es zu warm wird, kann die oberste „Schicht“ einfach abgelegt werden.

Hier mehr zum Thema >>



LAG MÜNCHEN

Die Freistellung eines Betriebsratsmitglieds nach § 38 BetrVG führt zur Befreiung von der arbeitsvertraglich fixierten Hauptleistungspflicht zur Arbeit. Allerdings entbindet dies nicht von der Einhaltung der vertraglichen Arbeitszeit. Das stellt das LAG München in einem aktuellen Urteil klar. Das Abstellen auf die betriebsübliche Arbeitszeit kann in der Praxis allerdings problematisch sein. Denn betriebsübliche Arbeitszeiten sind solche, die die gesamte Belegschaft, ein Teil davon oder einzelne Mitarbeiter auf Grund ihres Arbeitsvertrags oder aus dem Tarifvertrag schulden. In solchen Fällen dürfen Betriebsratsmitglieder ihre Betriebsrats Tätigkeit so einteilen, wie es ihrer Ansicht nach am besten ist, um ihre Aufgaben ordnungsgemäß zu erfüllen. Das Gleiche gilt, wenn im Betrieb in Wechselschicht gearbeitet wird. Verwendet der Betrieb Zeiterfassungsgeräte, wie etwa Stempeluhren, haben die freigestellten Betriebsräte diese ebenfalls zu benutzen.

Az.: TaBV 56/11

TRINKEN - NICHT SAUFEN!

Der Suchtmittelkonsum in Deutschland verharrt auf hohem Niveau. Wie die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen am 12. April in Berlin bei der Vorstellung des »Jahrbuches Sucht 2012« mitteilte, sind zwischenzeitliche Erfolge bei der Reduzierung des Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsums Jugendlicher und junger Erwachsener zum Stillstand gekommen. Mittlerweile stiegen Alkohol- und regelmäßiger Cannabiskonsum bei jungen Menschen sogar wieder an. Selbst beim Tabakkonsum seien vereinzelt Zuwachsraten zu erkennen. Dramatisch zugenommen hat zudem die Zahl der Glückspielsüchtigen. Der Alkoholkonsum sank den Angaben zufolge im Jahr 2010 um ein Prozent auf 9,6 Liter reinen Alkohol. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Bier sank leicht auf rund 107 Liter jährlich, dafür wurde mit 20,5 Litern mehr Wein getrunken. Insgesamt habe ein Drittel der Männer im erwerbsfähigen Alter einen schädlichen Alkoholkonsum, bei den Frauen seien es neun Prozent.

DRUCKEN - NICHT STAUBEN!

Laserdrucker und Kopierer sind in der modernen Arbeitswelt weit verbreitet. Weniger verbreitet ist das Wissen um die Gesundheitsgefahren, die von Drucker- und Kopiereremissionen ausgehen können. Drucker und Kopierer setzen im Normalbetrieb Papierstaub, aber generell kaum Tonerbestandteile frei. Um hier auf der sicheren Seite zu sein, sollten Sie dafür sorgen, dass die Belastung durch freigesetzten Staub so gering wie möglich ist. Das lässt sich erreichen, wenn nur solche Laserdrucker und Kopierer eingesetzt werden, die dem Stand der Technik entsprechen. Darüber hinaus sollten selbstverständlich die üblichen Vorsorge-maßnahmen eingehalten werden. Worauf beim Umgang mit Laserdrucker & Co geachtet werden sollte, ist Thema dieses Merkblatts:



Hier finden Sie das Faltblatt >>



INTERESSANTE LINKS

- Hier geht's ins Archiv von „Original“ >> www.aok-original.de
- So sieht Ihre neue Gesundheitskarte aus: >> <http://www.aok.de/bayern/leistungen-service/elektronische-gesundheitskarte-35297.php>



FRAGE - ANTWORT

Wie heißt der „blaue Tag“ wirklich?

Gewinnen* Sie einen **50-Euro-Schein!**

Zugestellt per Post. Einsendeschluss:

4. Mai 2012

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

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Georg A. Arndt, 97616 Bad Neustadt



Newsletter abonnieren:
einfach hier klicken



Newsletter abbestellen:
einfach hier klicken

*Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen

