Gesund, fit, schön

95 Prozent ignorieren Symptome

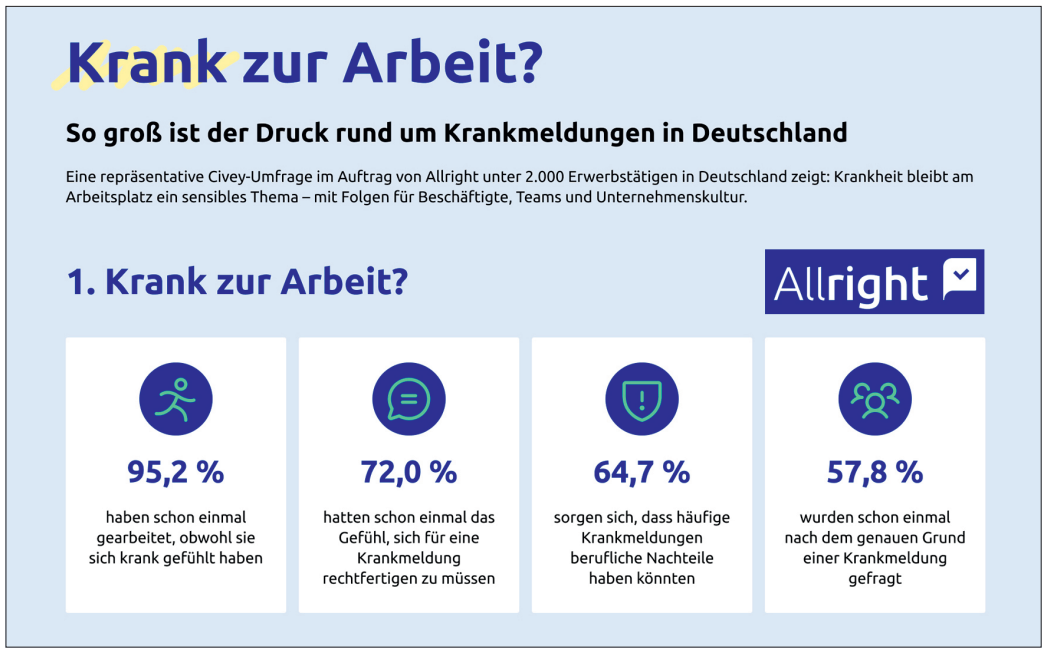
Krank sein, aber trotzdem arbeiten: Für viele Erwerbstätige in Deutschland ist das offenbar Alltag. Eine repräsentative Umfrage unter 2.000 Erwerbstätigen zeigt: 95,2 Prozent der Befragten haben schon einmal gearbeitet, obwohl sie sich krank gefühlt haben. Gleichzeitig berichten viele von Rechtfertigungsdruck, unangenehmen Nachfragen und der Sorge vor beruflichen Nachteilen. Vor dem Hintergrund der geplanten Neuregelung zur Krankschreibung ab dem ersten Krankheitstag gewinnt diese Debatte zusätzlich an Relevanz.

Auch im Arbeitsumfeld ist sogenannter Präsentismus weit verbreitet: 72,3 Prozent der Erwerbstätigen erleben sehr oder eher häufig, dass Kollegen trotz Krankheit arbeiten. Die Ergebnisse machen deutlich: Krankheit bleibt am Arbeitsplatz ein sensibles Thema, mit Folgen für Beschäftigte, Teams und Unternehmenskultur. Die Umfrage zeigt deutlich: Krankheit ist am Arbeitsplatz noch immer ein sensibles Thema. 72,0 Prozent der Erwerbstätigen hatten schon einmal das Gefühl, sich für eine Krankmeldung vor ihrem Arbeitgeber rechtfertigen zu müssen. 41,7 Prozent sagen sogar, dies sei „auf jeden Fall“ der Fall gewesen, weitere 30,3 Prozent antworten mit „eher ja“.

Besonders auffällig ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen: Während 67,1 Prozent der Männer angeben, sich bereits für eine Krankmeldung rechtfertigen zu müssen, sind es bei Frauen 76,5 Prozent.

Noch deutlicher zeigt sich der Druck bei jüngeren Beschäftigten. Unter den 18- bis 29-Jährigen geben 82,1 Prozent an, sich schon einmal für eine Krankmeldung gegenüber ihrem Arbeitgeber rechtfertigen zu müssen. Bei den 30- bis 39-Jährigen sind es 77,2 Prozent. In der Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen 50,7 Prozent.

Ein weiterer Befund der Umfrage: 57,8 Prozent der Erwerbstätigen wurden von ihrem Arbeitgeber oder ihrer Führungskraft schon einmal nach dem genauen Grund einer Krankmeldung gefragt. 39,9 Prozent verneinen dies, 2,3 Prozent machen keine Angabe. Zudem berichten jüngere Erwerbstätige häufiger von entsprechenden Nachfragen als ältere Beschäftigte: 65,5 Prozent der 18- bis 29-Jährigen wurden schon einmal nach dem genauen Grund ihrer Krankmeldung gefragt. Bei den 50- bis 64-Jährigen liegt der Anteil bei nur 46,7 Prozent.



Wilde Beeren



Grundsätzlich darf man wildwachsende Früchte in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf sammeln. Das erlaubt die „Handstraußregelung“. Sie gilt auf öffentlichen Grünflächen, in Parks oder in Wäldern. In Naturschutzgebieten und bei besonders geschützten Pflanzen kann es strengere Regeln geben. Hinzu kommt: Nicht überall sind Beeren und Co. ein unbedenklicher Genuss. Besonders vorsichtig sollten Sammler bei Früchten sein, die an vielbefahrenen Straßen wachsen. Vor allem bodennahe Beeren können stark verschmutzt sein. Deshalb gilt: Besser nur dort pflücken, wo die Pflanzen mit etwas Abstand zur Straße wachsen. Wilde Beeren sollte man immer erst zu Hause gründlich waschen. Werkfoto: R+V

Schwieriger Überblick

Viele Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, obwohl sie diese oft gar nicht brauchen.

„Im Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel den Überblick zu behalten ist schwierig - viele Menschen verlassen sich auf unhaltbare Werbeversprechen und glauben fälschlicherweise, unterversorgt zu sein“, sagte Professor Dr. Mona Tawab, wissenschaftliche Leiterin des Zentrallaboratoriums Deutscher Apotheker (ZL) in Eschborn.

Rund die Hälfte der Bundesbürger glaubt fälschlicherweise, dass Nahrungsergänzungsmittel das gleiche wie Arzneimittel sind und auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft seien. Dazu die Expertin: „In den sozialen Medien wird oft das Blaue vom Himmel versprochen, Studienergebnisse verdreht oder Fakten schlicht erfunden. Deshalb ist es unverzichtbar, dass das Apothekenteam mit kompetenzbasierter Beratung und patientenindividuellen Empfehlungen die Gesundheitskompetenz der Verbraucher stärkt.“

Dr. Mona Tawab: „Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur teuer, sondern können auch gesundheitliche Schäden verursachen. Sie können zudem die Wirkung von Arzneimitteln stören.“

Auf hohem Niveau halten

Tiefenentspannung im Spa, Mitochondrien-Optimierung am Thermalpool, Präventionsdiagnostik zwischen Yoga und Heilwasserbad - was klingt wie die Agenda eines Zukunftskongresses, ist im Bayerischen Thermenland bereits Realität.

Die fünf Heilbäder Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach, Bad Gögging und Bad Abbach - mit zusammen rund 6,4 Millionen Übernachtungen jährlich Europas beliebteste Gesundheitsregion - erschließen konsequent das Potenzial von Longevity: dem wissenschaftlich fundierten Ansatz, die gesunde Lebensspanne zu verlängern, Alterungsprozesse zu verlangsamen und die körperliche wie mentale Leistungsfähigkeit so lange wie möglich auf hohem Niveau zu halten.

Heilende Wirkung

Das entscheidende Plus der Region: fast 20.000 Quadratmeter Wasserfläche und fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Thermalquellen, deren Wirkstoffkombination seit Beginn der Messungen nahezu unverändert ist. Ihre heilende Wirkung auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche ist vielfach wissenschaftlich nachgewiesen.

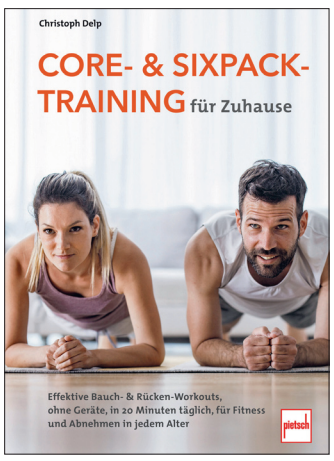


Krankheitsbezogene Werbung ist für Nahrungsergänzungsmittel gesetzlich verboten. Werkfoto: ABDA



Länger gesund leben: Longevity trifft Heilwasser im Bayerischen Thermenland. Werkfoto: Tourismusverband Ostbayern/Frank Heuer

Neue Impulse



Dieses Buch (128 Seiten) bietet ein ganzheitliches Trainingskonzept für alle, die selbstständig, effektiv und flexibel trainieren möchten. In fünf klar strukturierten Teilen führt Autor Christoph Delp von den Grundlagen über moderne Fitnessprinzipien bis hin zu praxiserprobten Trainingsplänen. Kompakte Kurz-Workouts und Übungen ohne Geräte stärken gezielt Bauch, Rücken und Körpermitte (Core), fördern Fettverbrennung und verbessern Stabilität. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - für jeden das passende Programm. Ideal für Menschen ab 40, aber auch für Jüngere, die gesund, stark und fit bleiben wollen - mit bewährten Methoden und neuen Impulsen. ISBN: 978-3-613-51021-0

Herstellernachweise: **95:** Flightright GmbH, Revaler Str. 28, 10245 Berlin, service@flightright.de; **Schwieriger:** ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Heidestr. 7, 10557 Berlin, Tel: 030/40004-0; **Auf:** Tourismusverband Ostbayern, Im Gewerbepark D 04, 93059 Regensburg, Tel.: 0941/58539-12; **Wilde:** R+V Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/5330; **Neue:** Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/21080-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST