



SCHOTT
glass made of ideas

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei SCHOTT

„Bleib gesund! Du bist mir wichtig.“

SCHOTT ist ein global aufgestellter Technologiekonzern

SCHOTT ist ein **internationaler Technologiekonzern** mit mehr als 125 Jahren Erfahrung auf den Gebieten **Spezialglas, Spezialwerkstoffe** und **Spitzentechnologien**. Mit vielen unserer Produkte sind wir **weltweit führend**.

Unsere **Hauptmärkte** sind die Branchen Hausgeräteindustrie, Pharmazie, Elektronik, Optik, Solarenergie, Transportation und Architektur.

Wir bekennen uns zum **nachhaltigen Wirtschaften** und setzen uns bewusst für **Mitarbeiter, Gesellschaft** und **Umwelt** ein.



Weltweit kundennah

Nordamerika

- ▣ Kanada
- ▣ Mexico
- ▣ USA

Europa

- | | | | |
|------------------|---------------|------------------------|-------------------------|
| ○ Dänemark | ▣ Italien | ▣ Russische Föderation | ▣ Tschechische Republik |
| ▣ Deutschland | ○ Kroatien | ▣ Schweden | ▣ Türkei |
| ▣ Frankreich | ○ Niederlande | ▣ Schweiz | ▣ Ungarn |
| ○ Griechenland | ○ Österreich | ▣ Spanien | |
| ○ Großbritannien | ○ Polen | | |

Südamerika

- ▣ Argentinien
- ▣ Brasilien
- ▣ Kolumbien

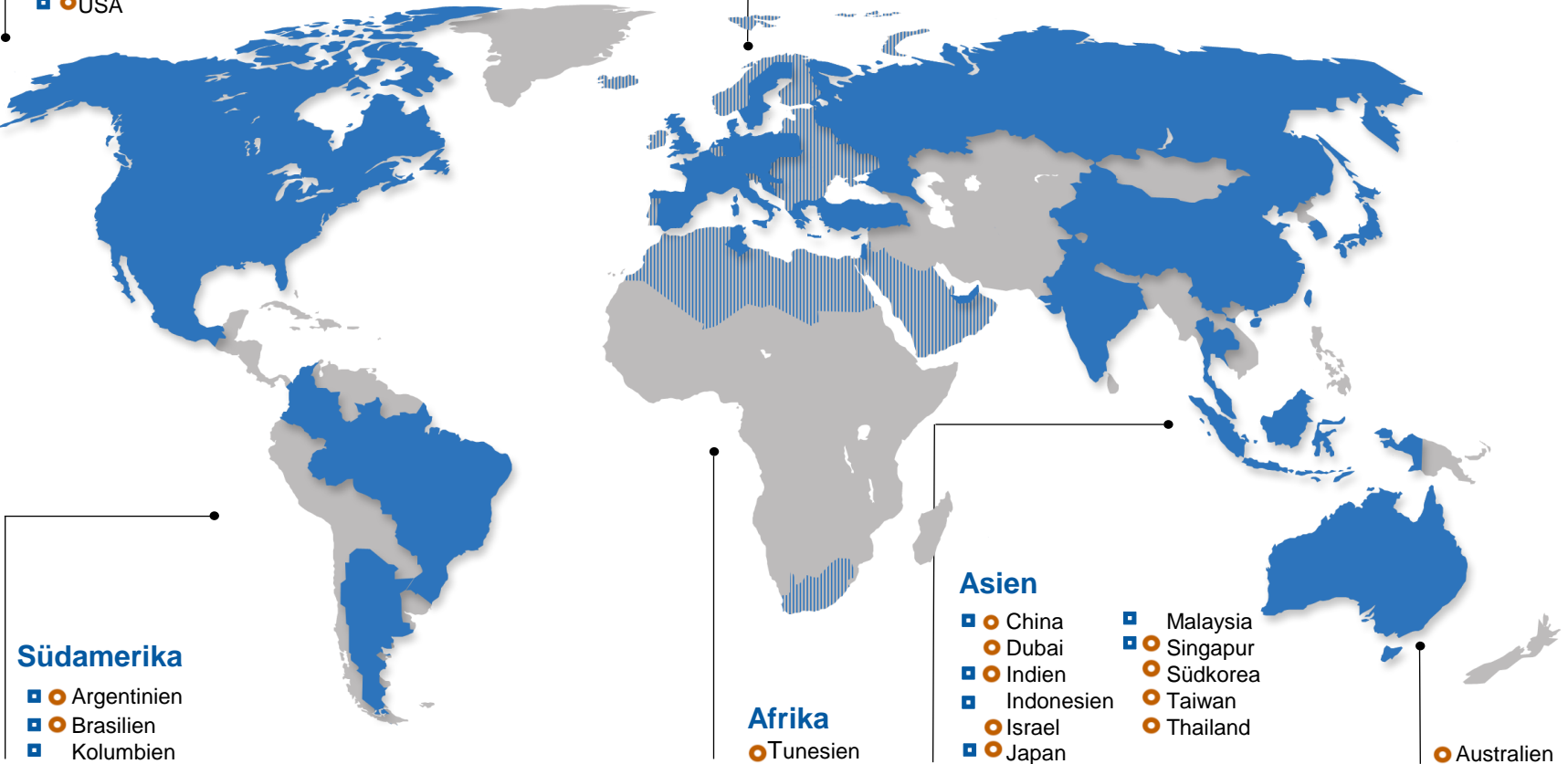
Afrika

- Tunesien

Asien

- | | |
|--------------|------------|
| ▣ China | ▣ Malaysia |
| ○ Dubai | ▣ Singapur |
| ▣ Indien | ○ Südkorea |
| ▣ Indonesien | ○ Taiwan |
| ○ Israel | ○ Thailand |
| ▣ Japan | |
- Australien

▣ Standorte ○ Sales Offices



Wir machen SCHOTT zu einem wichtigen Bestandteil im Leben jedes Menschen, zum Beispiel ...



... im Haus:

Wir helfen beim Kochen, Backen und Kühlen
und sorgen für wohlige Wärme



SCHOTT CERAN® Glaskeramik-Kochflächen

Vorreiter bei "grüner" Glaskeramik ohne Zusatz von Arsen und Antimon

Veredelte Flachgläser für Backöfen, Kühlschränke
und Waschmaschinen

SCHOTT ROBAX® transparente Glaskeramik
für Kamine und Kaminöfen

... im Gesundheitswesen: Wir verpacken Medikamente sicher



FIOLAX® Glasröhren für pharmazeutische Primärverpackungen

Ampullen und Fläschchen

Karpulen für Insulin-Pens

Vorfüllbare Spritzen aus Glas
und High-Tech Polymer

Weltweit über 7 Mrd. Einheiten jährlich für höchste Qualitätsanforderungen der Pharmaindustrie

... im Auto, im Flugzeug, in der Bahn:
Wir sorgen für Sicherheit und Komfort beim Reisen



Gehäuse für Airbagzünder und Gurtstraffer,
Glas-Metall-Durchführungen und Spezialgläser für Elektronik
und Sensorik, Glasröhren für Halogenlampen

Innovatives Kabinendesign mit Licht und Glas

Spezialgläser für Brand- und Sichtschutz

... in der Kommunikation:

Wir sind dabei, wenn Sie telefonieren, surfen und fotografieren



Quarzgehäuse für Mobiltelefone

Linsen, Prismen und Filter für Digitalkameras
und Hochleistungsprojektoren

Displayglas **SCHOTT Xensation™ Cover**
für Navigationssysteme,
Smartphones und Tablet PCs

... im Weltall:

Wir sind bei spektakulären Forschungsprojekten dabei



ZERODUR® Glaskeramik-Spiegelträger
für die größten Spiegelteleskope



Der erste Mensch auf dem Mond (1969) -
dokumentiert mit optischen Gläsern von SCHOTT

„Sieh dir die Menschen an, wie hart sie arbeiten
und verliere nie den Respekt vor Ihnen.“

Otto Schott im Jahr 1925

Unsere Werte heute: Einander respektieren Verantwortungsvoll handeln Werte schaffen

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei SCHOTT

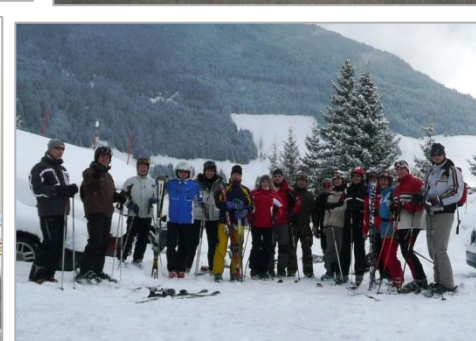


„Sieh dir die Menschen an, wie hart sie arbeiten
und verliere nie den Respekt vor Ihnen.“

Otto Schott im Jahr 1925

Unsere Werte heute: Einander respektieren Verantwortungsvoll handeln Werte schaffen

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei SCHOTT



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement

Unsere Werte

- Einander respektieren
→ „Bleib gesund!
Du bist mir wichtig.“
- Verantwortungsvoll handeln
→ Führung und Gesundheit
- Werte schaffen
→ Arbeitsfähigkeit erhalten



Strategische Herausforderungen

- Globalisierung
- Demographie
- Fachkräftemangel
- Gesundheitssystem

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Verhältnisprävention

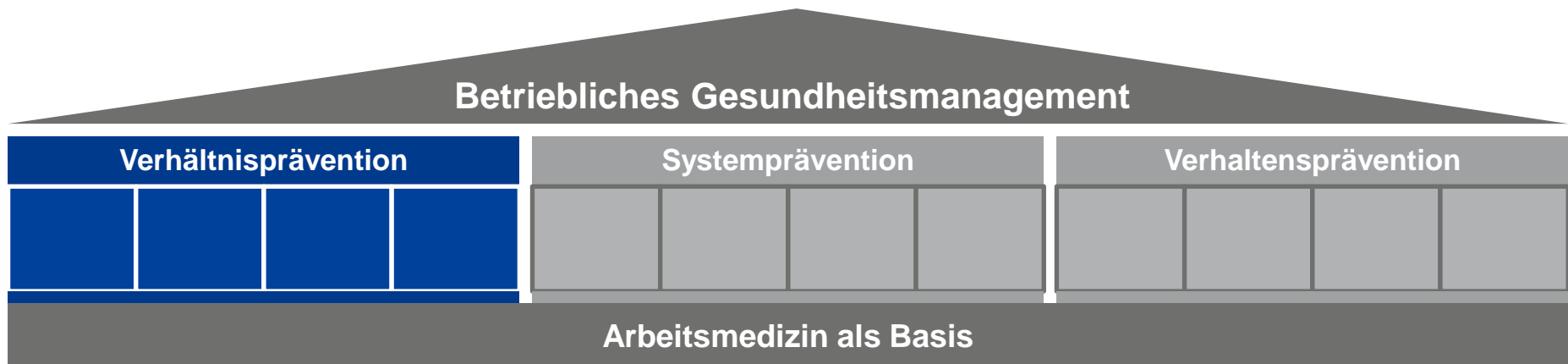
Systemprävention

Verhaltensprävention

Arbeitsmedizin als Basis

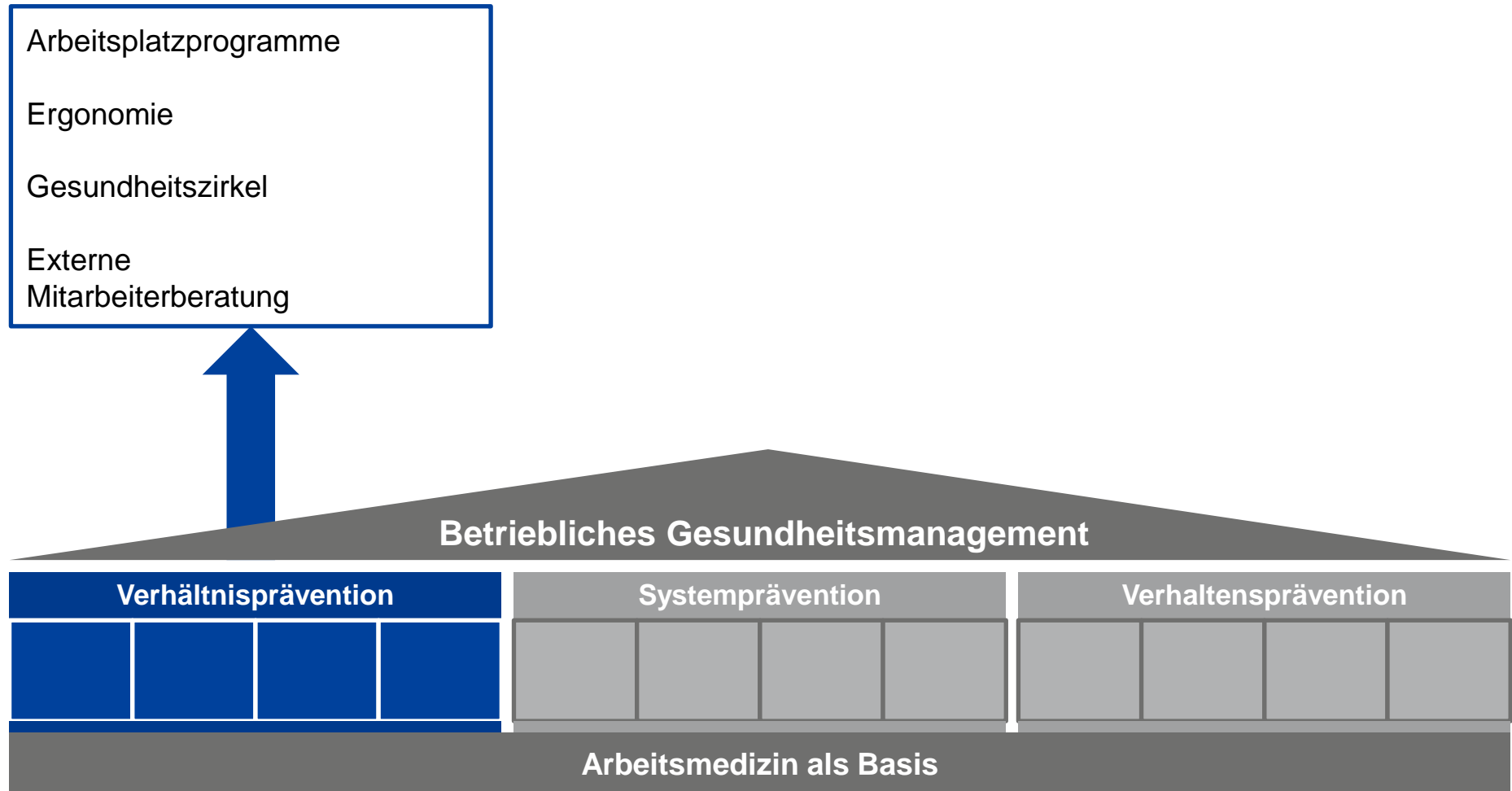
Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement

Arbeitsplatzprogramme

Ergonomie

Gesundheitszirkel

Externe
Mitarbeiterberatung



- Schulung gesundheitsgerechter Haltung
- Gemeinsam mit Mitarbeitern Entwicklung der Arbeitsabläufe nach ergonomischen Gesichtspunkten
- Anschaffung von Arbeitshilfen
- Üben von Hebe- und Tragetechniken
- Ausgleichstraining und Entspannung

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Verhältnisprävention

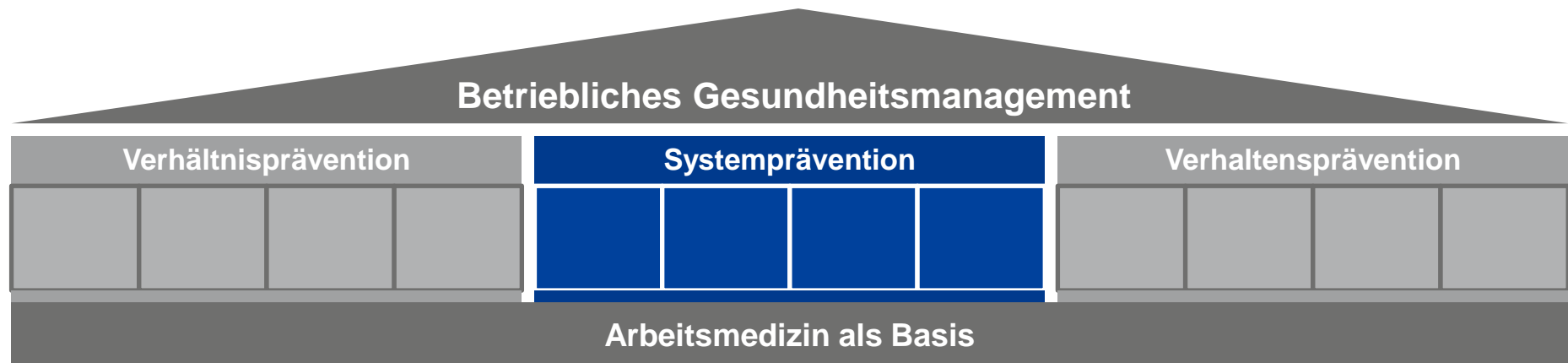
Systemprävention

Verhaltensprävention

Arbeitsmedizin als Basis

Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement

Schulungen „Führung & Gesundheit“
Eingliederungsmanagement (BEM)
Checks für Führungskräfte, Schichtarbeiter und ältere Mitarbeiter
Rückkehr- und Fehlzeitengespräche



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Verhältnisprävention

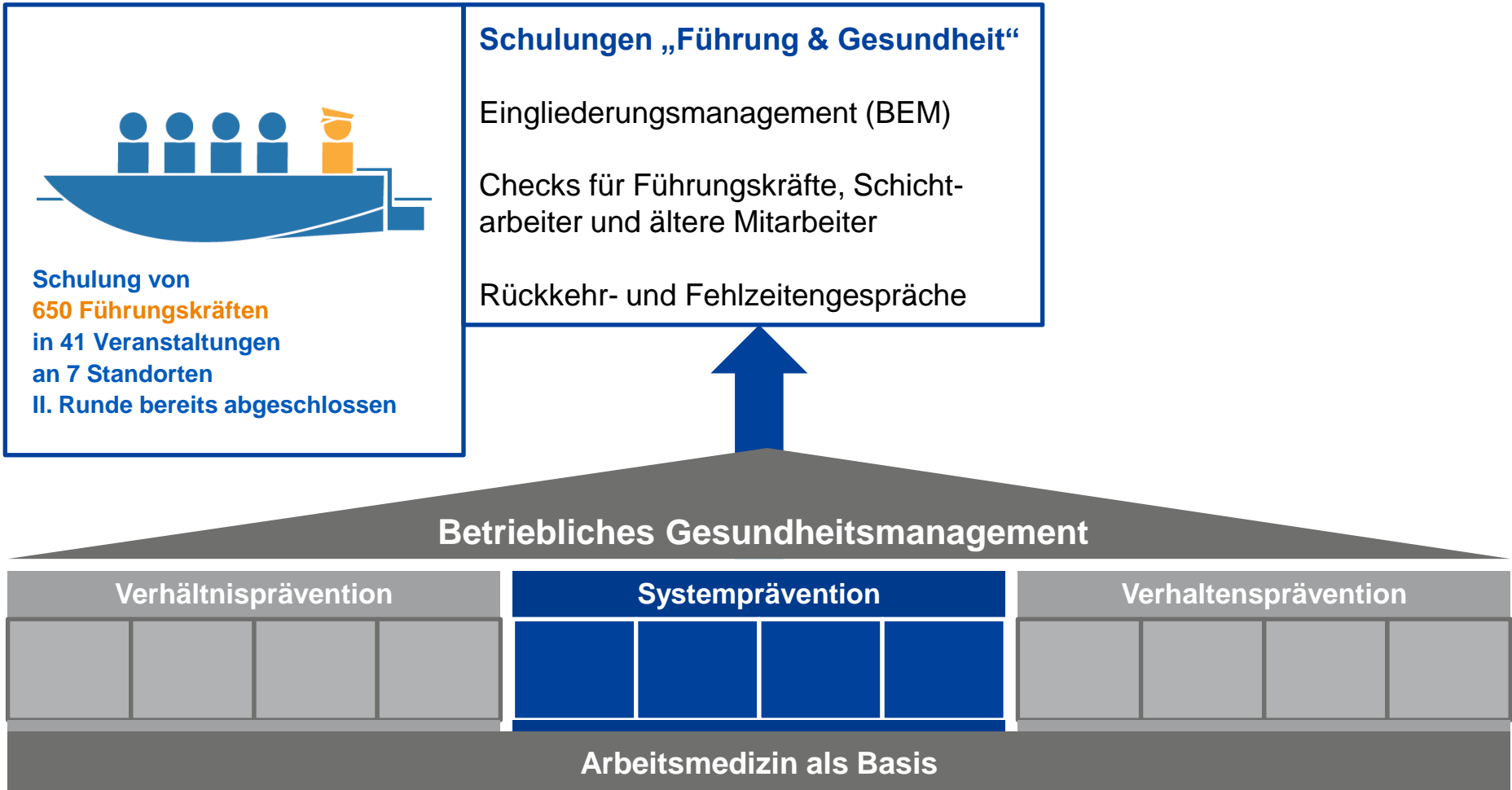
Systemprävention

Verhaltensprävention

Arbeitsmedizin als Basis

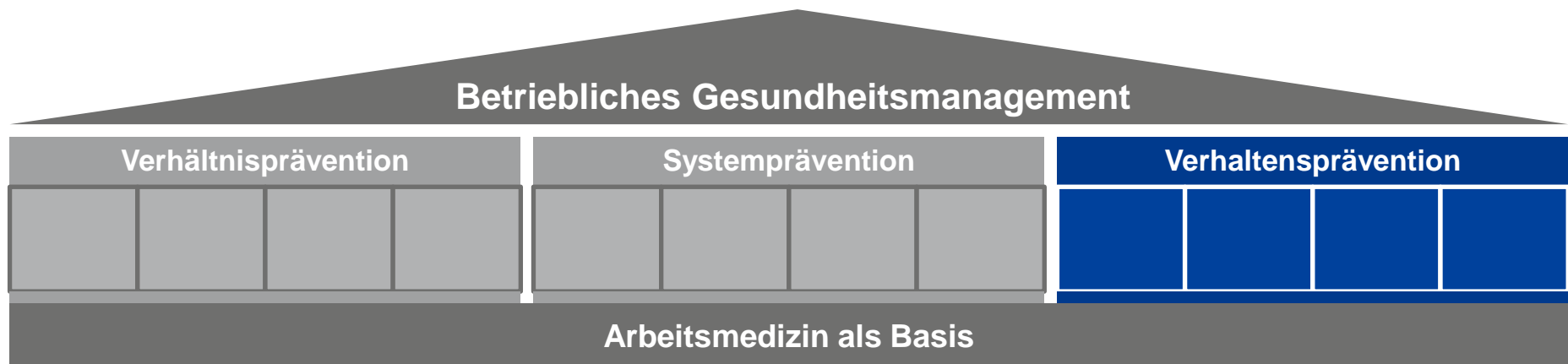
Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



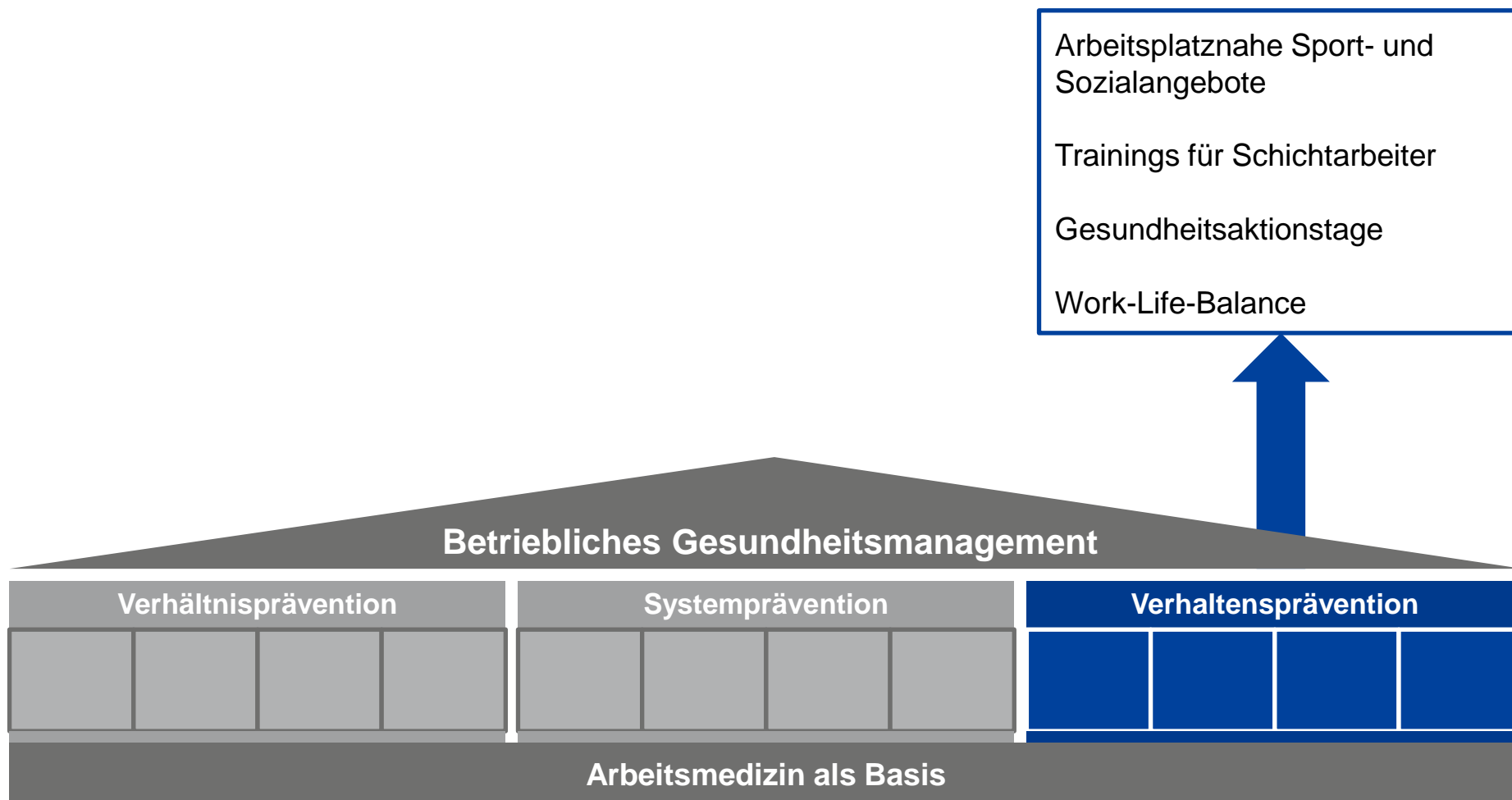
Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit

Fokusthemen im Gesundheitsmanagement



Arbeitsplatznahe Sport- und Sozialangebote

Trainings für Schichtarbeiter

Gesundheitsaktionstage

Work-Life-Balance

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Verhältnisprävention

Systemprävention

Verhaltensprävention

Arbeitsmedizin als Basis

Zielgruppen innerhalb des Unternehmens

Schichtarbeiter

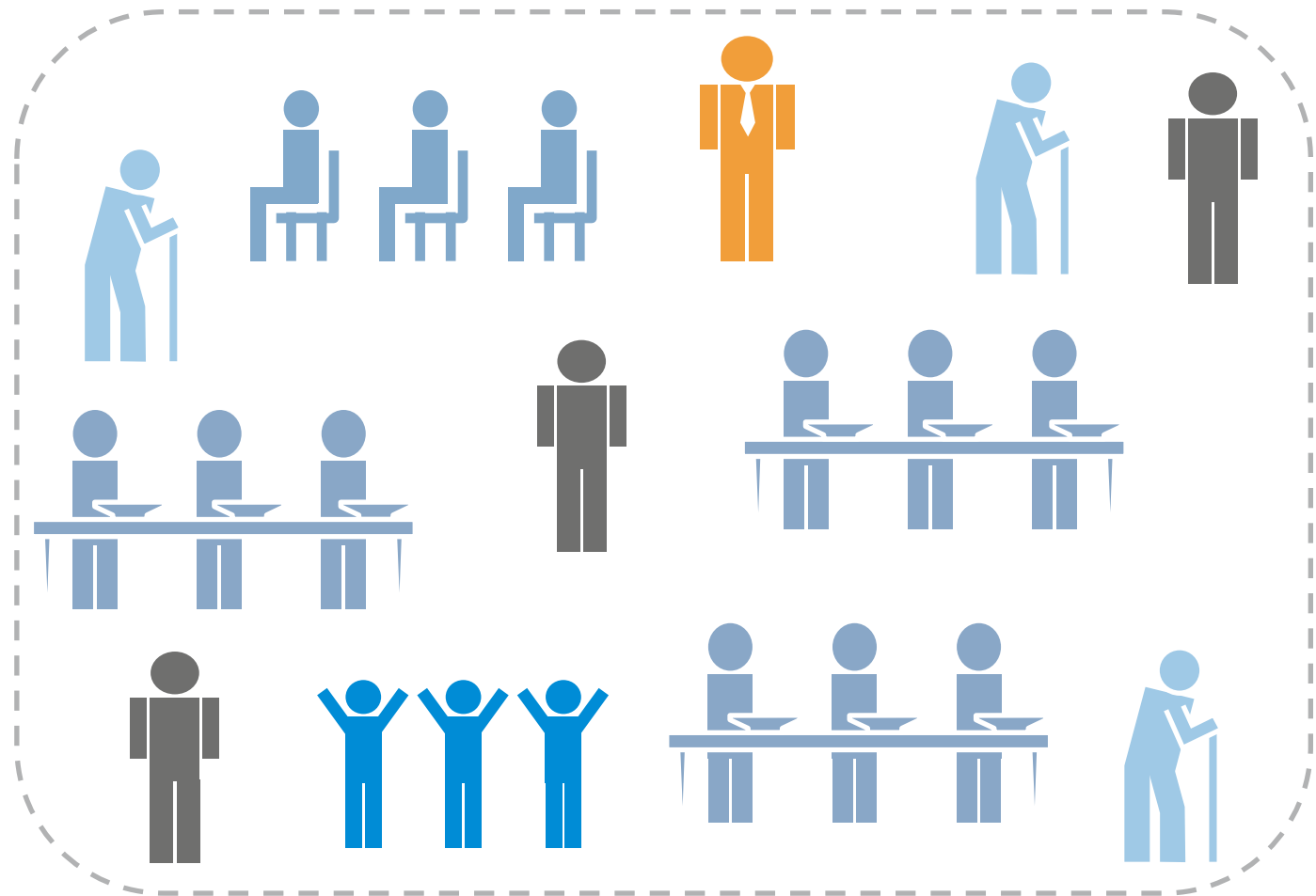
Ältere

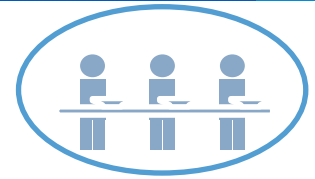
Leistungsgewandelte

Auszubildende

Angestellte

Führungskräfte

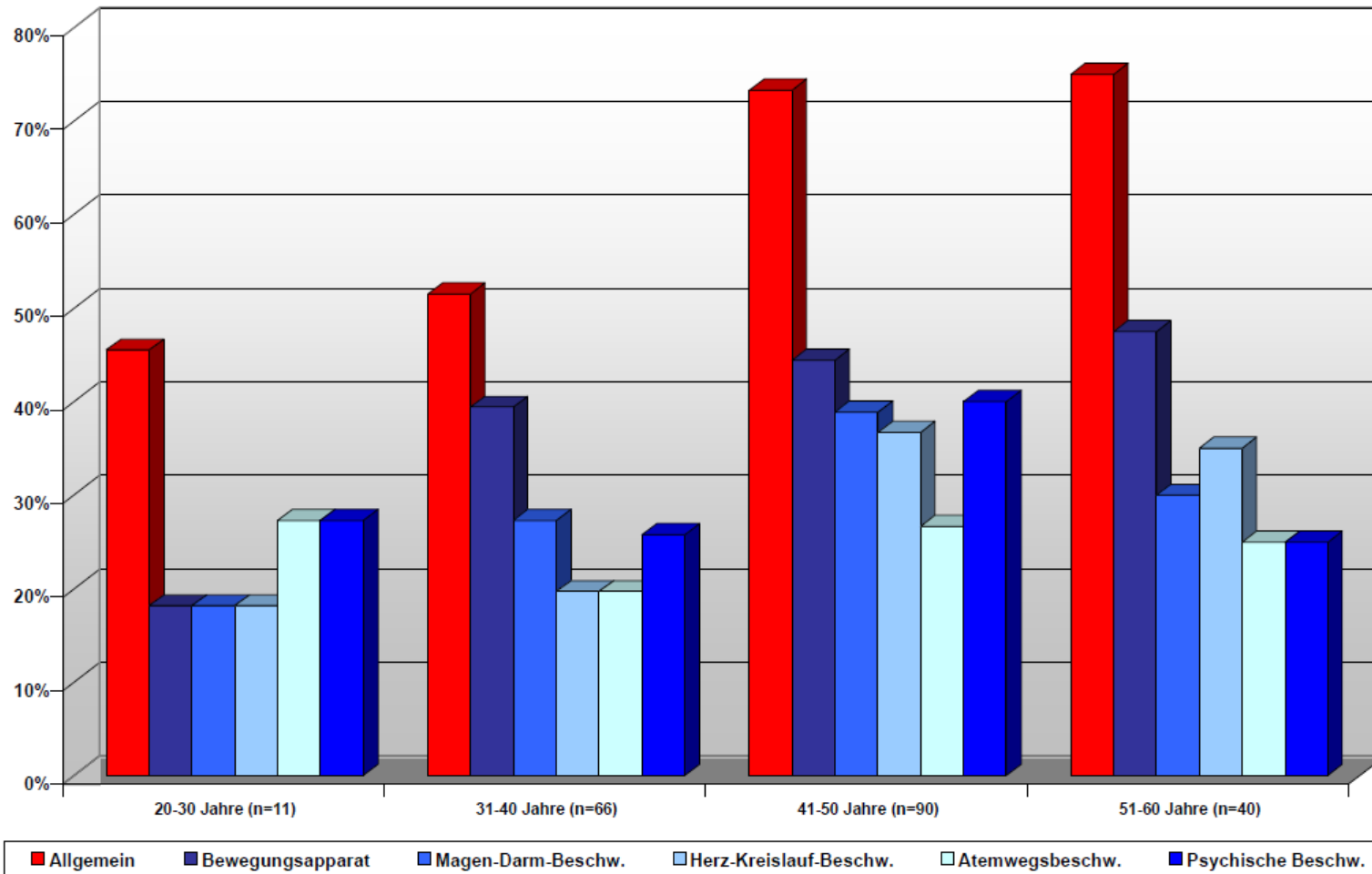




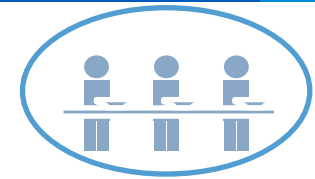
Schichtarbeit als Gesundheitsrisiko?!

Befragung von Schichtarbeitern am Standort Mainz (2008, n=271)

66% der Befragten klagen über gesundheitliche Beschwerden*:



*Mehrfachnennungen möglich



Drei-Tages-Maßnahme „G-Schicht“



**Die G-Schicht –
Präventionsangebot
für Schichtarbeiter**



Die G-Schicht

Schicht- und Nachtarbeit sind eindeutige Risikofaktoren, die eine negative Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben. Aufgrund der Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf klagen Schichtarbeiter des Öfteren über gesundheitliche Beschwerden. Umso wichtiger ist es deshalb, durch gesundheitsgerechtes Verhalten gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Mit der Gesundheits-Schicht, kurz G-Schicht, möchten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Median-Adelsbergklinik in Bad Berka ein speziell entwickeltes Programm zur Erhaltung Ihrer Gesundheit anbieten.

Damit Sie uns möglichst lange mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung erhalten bleiben, ermöglichen wir Ihnen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ein Präventionsangebot, welches medizinische Untersuchungen und Gesundheitsschulungen vereint.



Was ist die G-Schicht?

In einem dreitägigen stationären Aufenthalt in der Adelsbergklinik Bad Berka erhalten Sie einen umfassenden **medizinischen Check-Up**, u. a. mit Ganzkörperuntersuchung, Elektrokardiogramm (EKG) in Ruhe und unter Belastung sowie verschiedene Ultraschalluntersuchungen.

Nach der ärztlichen Untersuchung nehmen Sie das kompakte Therapie- und Schulungsangebot in Anspruch. So erlernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, werden zu regelmäßiger Bewegung motiviert und über gesunde Ernährung informiert.

Folgende Trainings und Schulungen werden für Sie angeboten:

- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Bewegungstherapie
- Entspannung
- Speisenzubereitung in der Lehrküche
- Informationen zur Ernährung im Schichtrhythmus
- Massageliege „Medy Jet“




Wer kann an der G-Schicht teilnehmen?

Sie können dieses Angebot wahrnehmen, wenn Sie

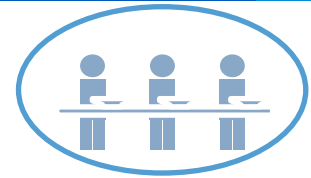
- mindestens 10 Jahre im Schichtbetrieb tätig sind,
- nicht kürzlich einen Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik hatten,
- unter gesundheitlichen Einschränkungen oder Risikofaktoren leiden, wie z. B. Übergewicht oder Nikotinkonsum, und
- motiviert sind, langfristig etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wie läuft die G-Schicht ab?

Der Betriebsarzt und/oder Ihr Vorgesetzter bespricht mit Ihnen eine mögliche Teilnahme an der G-Schicht. Über die Personalabteilung können Sie weitere Informationen zu dem Programm erhalten. Den Aufnahmetermin stimmt die Klinik zusammen mit Ihnen und dem Arbeitgeber ab. Die Diagnosen unterliegen selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht.

Vor dem stationären Aufenthalt machen Sie einen Termin im werksärztlichen Dienst aus, um Blut für die Laboruntersuchung entnehmen zu lassen. Während des dreitägigen Aufenthalts in der Klinik erhalten Sie Vollverpflegung und sind in gemütlichen Einzelbettzimmern untergebracht.

Nach der Maßnahme haben Sie die Möglichkeit den Betriebsarzt oder die Personalabteilung aufzusuchen, um weitere arbeitsplatznahe Gesundheitsangebote abzuleiten.



Erfolge bereits deutlich sichtbar

G-Schicht zeigt Wirkung

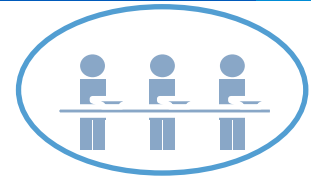
- zahlreiche Diagnosen wurden neu erkannt oder bestehende Erkrankungen einer verbesserten Therapie zugeführt
- 76% der Teilnehmer treiben anschließend regelmäßig Sport; 20% gelegentlich
- 40% haben ihre Ernährung umgestellt bzw. verzichten auf einzelne ungesunde Speisen
- Schichtgruppen treiben im Nachgang wöchentlich angepasst an die Schichtzeiten gemeinsam Sport



KompPAS – Kombinierte Präventionsleistung für Arbeit mit Schichtanteilen

- SCHOTT wurde aufgrund bestehender Kooperationen und Engagement als Pilotunternehmen ausgewählt
- 10-Tages-Maßnahme in einer Reha-Klinik sowie mehrwöchige-ambulante Phase zur Vermeidung chronischer Erkrankungen bei Schichtarbeitern
- Finanziert durch die RV Rheinland-Pfalz





Teilzeit in Schicht

Tarifvertrag Teilzeit im Schichtbetrieb

abgeschlossen:

1. Präambel

Die Reduzierung der Arbeitszeit sollte zu einer signifikanten Arbeitsentlastung im Sinne der Gesundheitsförderung führen. Die Realisierung der Teilzeit in Schicht soll die Attraktivität der Schichtarbeit sowie die Qualifikation der Schichtmitarbeiter per se über alle Altersgruppen hinweg nachhaltig steigern. Die Betriebsparteien erstellen dazu für Schichtbetriebe entsprechende Teilzeitmodelle und definieren eine jeweils organisatorisch sinnvoll darstellbare Anzahl an Teilzeitarbeitsplätzen.

Zur Wahrung der Wettbewerbsfähigkeit ist in Schichtbetrieben ein reibungsloser, störungsfreier und Kosten angemessener Produktionsablauf zu gewährleisten. Insbesondere sind die Maschinenlaufzeiten optimal zu nutzen. Dementsprechend ist qualifiziertes Schicht-Personal einzusetzen bzw. vorzuhalten. Die auch nur kurzfristige Unterbrechung des Produktionsablaufs führt zu erheblichen und wirtschaftlich nicht tolerierbaren Produktionsausfällen. Um dies zu verhindern, ist insbesondere während der Maschinenlaufzeiten eine lückenlose Personalabdeckung erforderlich.

Diese Besonderheiten müssen nach Ansicht der Tarifvertragsparteien im Rahmen von Teilzeitbegehren im Schichtbetrieb angemessen berücksichtigt werden. Gleichwohl wird die Bedeutung von Teilzeit zur gesundheitlichen Entlastung von Mitarbeitern, die im Schichtbetrieb arbeiten, und zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf nicht verkannt. Dies soll durch die zusätzliche Entnahme vor- oder nachgelagerter Schichten zu den je nach Schichtplan hinterlegten Freischichten erfolgen.

Folgende Tarifvereinbarung regelt Teilzeit für Mitarbeiter im Schichtbetrieb im Sinne von § 8 Abs. 4 S. 2 TzBfG.

2. Geltungsbereich

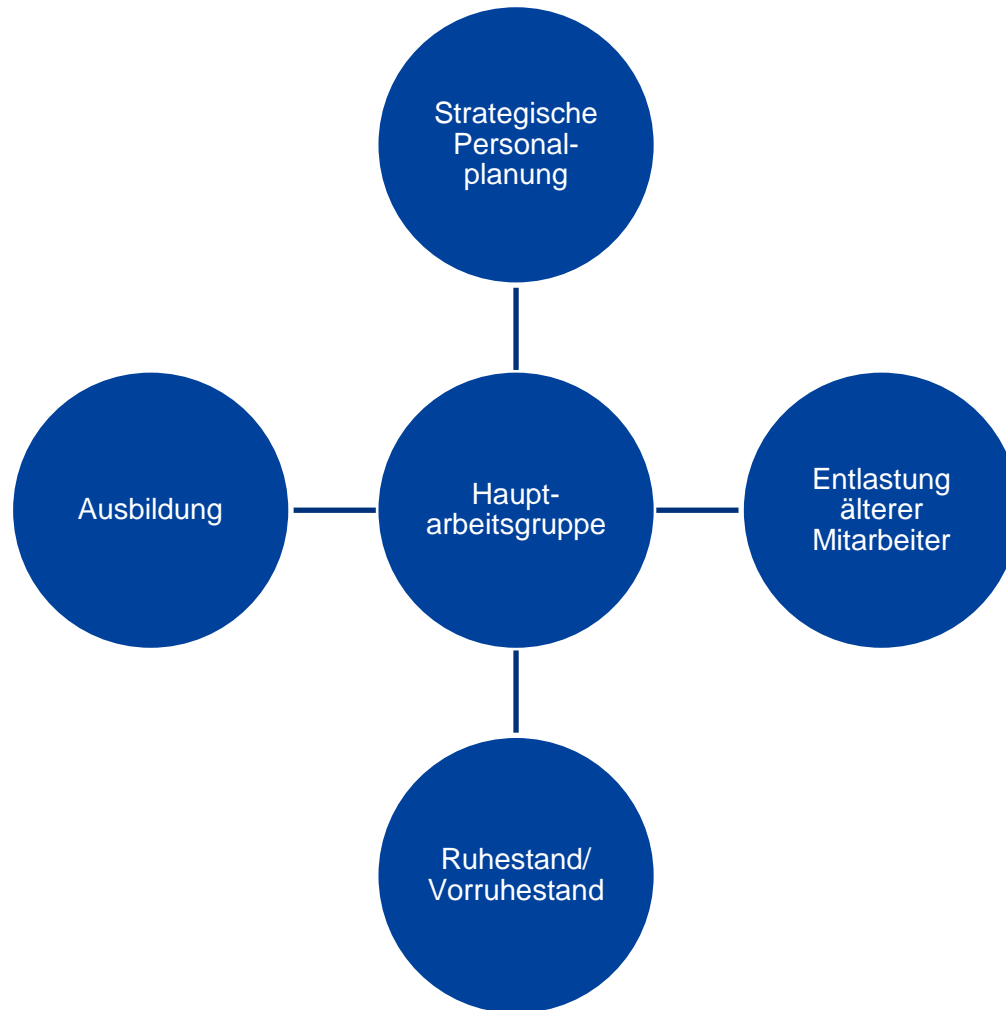
räumlich: alle Unternehmen des SCHOTT Konzerns mit deren Betrieben im Inland.

persönlich: alle Mitarbeiter im Schichtbetrieb innerhalb des SCHOTT Konzerns im Inland, die regelmäßig im Schichtbetrieb beschäftigt sind.



Der erfolgreiche Umgang mit der demographischen Entwicklung

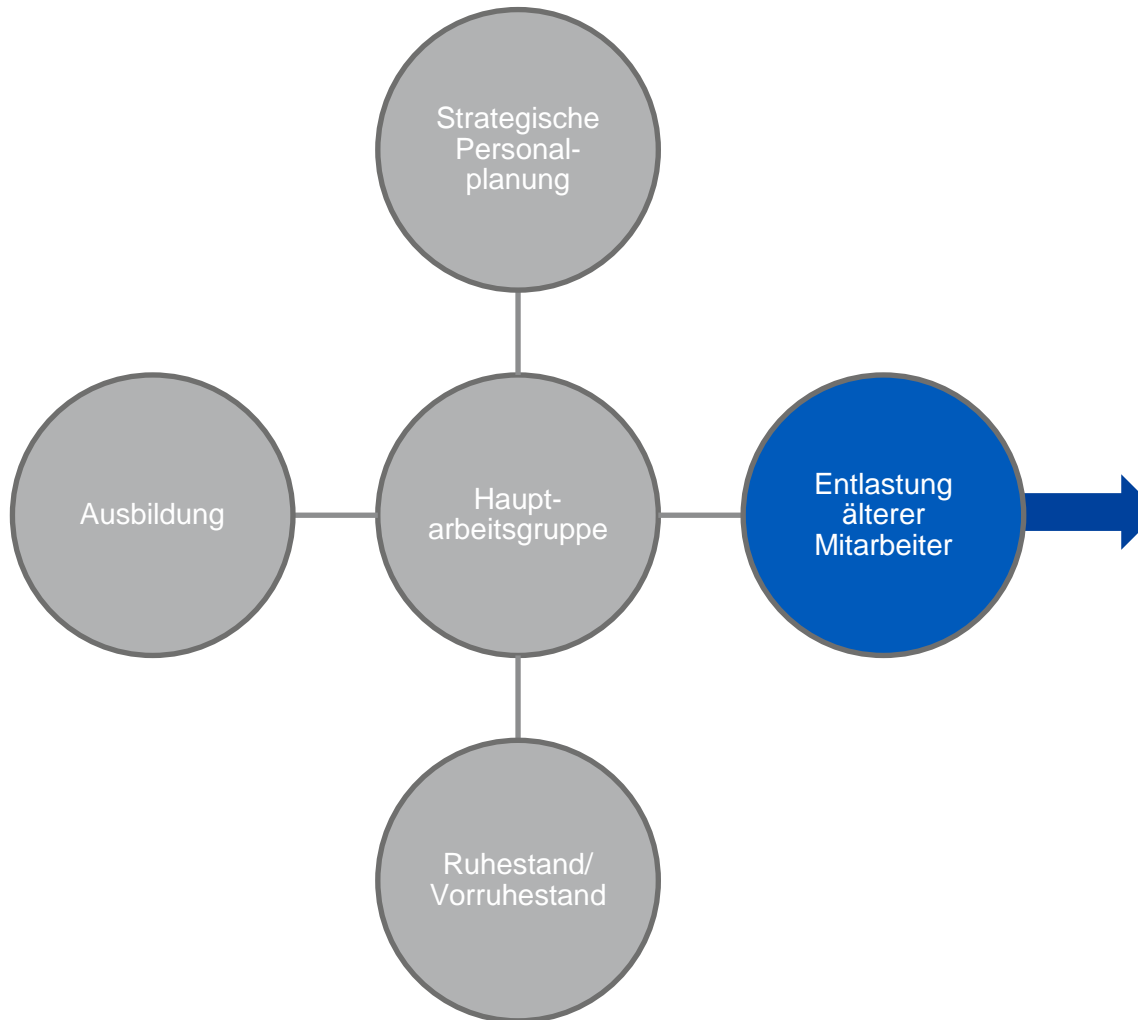
Bildung von fünf interdisziplinären Arbeitsgruppen





Der erfolgreiche Umgang mit der demographischen Entwicklung

Bildung von fünf interdisziplinären Arbeitsgruppen



Check Up – Untersuchungen für SCHOTT Mitarbeiter Über 45

Entwickelt innerhalb der Arbeitsgruppe „Demographie“
Freiwilliges Präventionsangebot zur Früherkennung von Risikofaktoren und Erkrankungen

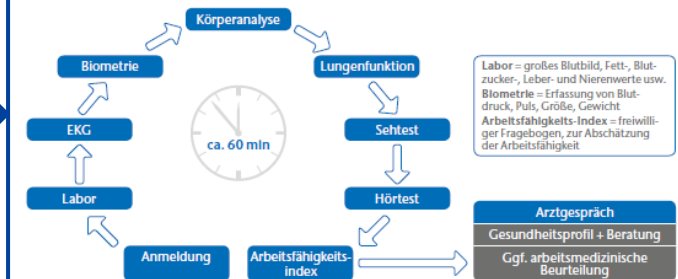
Wer kann dieses Angebot wahrnehmen?

- Mitarbeiter ab 45 Lebensjahren alle 3 Jahre

Wie wird dieser Check Up durchgeführt?

Der jeweilige Betriebsarzt führt diese Untersuchungen durch. Ohnehin anstehende Vorsorgeuntersuchungen können mit diesem Präventionsangebot verbunden werden. Bei Bedarf kooperiert das Unternehmen mit einem niedergelassenen Arzt falls es weiterer Abklärungen bedarf.

Untersuchungsinhalte:



Vorteile:

- Dieses Angebot umfasst deutlich mehr als der Standard-Check Up bei der gesetzlichen Krankenversicherung.
- Risikofaktoren und behandlungsbedürftige Erkrankungen können frühzeitig erkannt werden.
- Individuell zugeschnittene, betriebliche Angebote können abgeleitet und, möglichst arbeitsplatznah und an die Arbeitszeitmodelle angepasst, angeboten werden.
- Die Ergebnisse bilden die Basis für die Ableitung von Präventionsmaßnahmen.

Die Untersuchungen sind ein freiwilliges Angebot und die Diagnosen unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht!

Bei Fragen oder Anregungen zu diesem Angebot, wenden Sie sich bitte an Ihren Werksarzt oder den zuständigen Personalreferenten.



Betriebliches Eingliederungsmanagement – Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit in Bad Gandersheim

Was ist das Besondere des Programms?

Im Rahmen eines 5-tägigen stationären Aufenthaltes in der Rehabilitationsklinik an der Gande werden Sie allen medizinischen Fachgruppen zur Begutachtung und Beratung vorgestellt. Eventuell werden ergänzende diagnostische Maßnahmen erforderlich. So erhalten die Ärzte der Klinik in kürzester Zeit einen ganzheitlichen Überblick über das Zusammenwirken von Krankheitsfolgen, den eingetretenen Funktionsstörungen und der psychischen Krankheitsverarbeitung. Hiernach wird gemeinsam mit Ihnen beurteilt, ob und wenn ja, welche Einschränkungen in Bezug zu Ihrer beruflichen Belastungsfähigkeit daraus erfolgen.

Unter Einbeziehung neuester arbeitsmedizinischer Untersuchungsmethoden erarbeiten die Ärzte der Klinik auf dieser Basis ein individuelles passgenaues Eingliederungs-



konzept oder leiten medizinische oder auch berufliche Rehabilitationsmaßnahmen für Sie ein.

Durch die langjährige Kompetenz der ausgesuchten Rehabilitationsklinik in

- sozialmedizinischer Begutachtung für die Rentenversicherungsträger
- der engen Kooperation mit den Rehabilitations-Fachberatern der Rentenversicherungsträger
- der engen Kooperation mit Werkärzten

hat die Paracelsus Klinik an der Gande sehr viel Erfahrung in der beruflichen Eingliederung erworben.





Programme für Auszubildende

- **Welcome-Veranstaltungen mit Info zu den Maßnahmen des Gesundheitsmanagements**
- **3 Std. Part Gesundheit beim 1-wöchigen Methodenseminar aller Azubis des 1. Lehrjahres, u.a. mit Software „Zukunftsreise“**

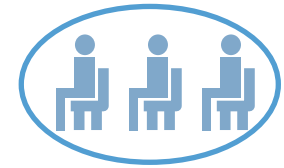


1.) Diana als 55 jährige Raucherin 2.) Diana als 23 jährige Nichtraucherin 3.) Diana als 55 jährige Nichtraucherin

- **Gesundheitstage für alle Azubis des 2. Lehrjahres, u.a. gemeinsames Kochen, Fitness, Stressmanagement, Suchtprävention**



Stressmanagement



„Sinustraining“

- **Inhalt**
 - 3-Ebenen Stressgeschehen (Stressampel)
 - Kompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
 - Prävention von stressbedingten Gesundheitsgefahren
 - Kurzform der progressiven Relaxation
- **Ablauf**
 - 3 Seminare á 4 Stunden
 - Maximal 15 Teilnehmer

„Stress Control“

- 6 Termine á 90min
im Abstand von 2 Wo.
- Über 100 Tn. möglich

Die sechs Sitzungen behandeln verschiedene Themen, die mit Stress in Verbindung stehen:

1. Willkommen zu *Stress Control*
2. Stärken Sie Ihren Körper
3. Regulieren Sie Ihre Gedanken
4. Steuern Sie Ihr Handeln
5. Begegnen Sie Ihrer Panik
6. Vertiefen Sie Ihren Schlaf und halten Sie Ihre Zukunft auf Kurs

Da Stress ein weit verbreitetes Problem ist, können Sie gerne jemanden zu Ihrer Unterstützung mitbringen oder jemanden, der sich ebenfalls dafür interessiert.

Vor jeder Sitzung erhalten Sie Kursbücher, mit denen Sie sich auf die einzelnen Themen vorbereiten können.

Fit for Work –

Individuelle Anpassung
der Inhalte je nach
Zielgruppe
möglich



FIT FOR WORK

Gesundheitsseminar TSV SCHOTT 14. Januar 2011

in Kooperation mit der Abteilung Medizin und Prävention der SCHOTT AG
Institut für Sportwissenschaften Universität Mainz

08:15 Treffpunkt Albert-Schweitzer-Straße 22, 55128 Mainz
(Empfang an der Einfahrt zum Institut, Schranke)

08:30 Begrüßung
Bedeutung von körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit
Einführung in die Leistungsdiagnostik
(Prof. Dr. Dr. Perikles Simon / Dr. med. Margit Emmerich / Till Pleuger, Dipl.-Sportwissenschaftler / Björn Sterzing, Dipl. Sportwissenschaftler)

09:00 Individuelle Leistungsdiagnostik
(Dr. med. Ella Lachtermann / Björn Sterzing, Dipl.-Sportwissenschaftler)

Erich-Schott-Centrum

12:00 Mittagessen im SCHOTT-Kasino

13:00 Worklife Balance
(Oliver Korz, Dipl.-Psychologe)

14:30 Fit und Gesund durch richtige Ernährung
(Dr. Petra Wiegand, Dipl.-Ökotrophologin)

15:15 Energy Management
(Tanja Wittmann, Dipl.-Sportwissenschaftlerin)

Otto-Schott-Sportzentrum

16:15 Fitness-Workout für Zuhause
(Matthias Ströher, TSV SCHOTT Gesundheitstrainer)

16:45 Progressive Muskelentspannung
(Borislav Damljan-Kuhn, TSV SCHOTT Gesundheitstrainer)

17:15 Individuelle Auswertung der Leistungsdiagnostik
Trainingsberatung & Trainingsempfehlungen
(Abteilung Sportmedizin Universität Mainz / TSV SCHOTT Gesundheitsteam)

Newsletter zu verschiedenen Themen in Deutsch & Englisch

Bleib gesund! Du bist mir wichtig.

MEDIZIN & PRÄVENTION



SCHOTT
glass made of ideas

Ausgabe 15 | Mai 2013

Rehabilitationssport beim TSV SCHOTT

Der TSV SCHOTT hat sein Angebot im Gesundheitssport erweitert und bietet seit kurzem auch ärztlich verordneten Rehabilitationssport an. In vier Gruppen können Sie je nach Empfehlung des Arztes 1-2 mal pro Woche am Rehabilitationssport teilnehmen und so Ihren Gesundheitszustand optimieren. Egal ob Probleme mit dem Rücken, der Wirbelsäule, den Gelenken oder auch bei Osteoporose, beim TSV SCHOTT können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun.

Sie benötigen nur eine Verordnung des Arztes und eine Genehmigung Ihrer Krankenkasse, dann können Sie sich bei Dorothee Marietta Dreßler, TSV SCHOTT Sporttherapeutin, zu einem unserer Kurse anmelden. Für Sie entstehen dabei keine Kosten.

Dorothee Marietta Dreßler
Telefon: 06131-681897
E-Mail: tsv.gesundheit@tsvschott.de
TSV SCHOTT Mainz
Karlsbader Straße 23
55122 Mainz
www.tsvschott.de



Neue Beiträge beim TSV SCHOTT

Auf Grund der zahlreichen Leistungen und des umfassenden Angebotes des TSV SCHOTT müssen ab 01. Juli 2013 die Mitgliedsbeiträge minimal erhöht werden.

Als SCHOTT Mitarbeiter erhalten Sie eine extra Vergünstigung!

Nutzen Sie das individuelle Angebot des TSV SCHOTT zur Trainingsplanung im eigenen Fitness- und Gesundheitstrainingszentrum:

- Ausführliche Anamnese
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Einweisung in die Fitnessgeräte

Das Fitness- und Gesundheitszentrum des TSV SCHOTT kostet für SCHOTT Mitarbeiter, zusätzlich zur Vereinsmitgliedschaft, nur 5 € im Monat und bietet Ihnen viele Möglichkeiten, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Andere Vereinsmitglieder müssen im ersten Jahr 25 € zusätzlich zahlen.



Fitness- und Gesundheits-trainingszentrum

Beiträge ab 01.07.2013

Erwachsene	11,00 Euro/Monat
Studenten/Rentner	8,50 Euro/Monat
Auszubildende	8,50 Euro/Monat
Schüler/Jugend	7,00 Euro/Monat
Familienbeitrag	21,00 Euro/Monat
Schott Fitness	5,00 Euro/Monat

Medizin + Prävention

2

SCHOTT

„Sinus-Training“ – Kompetenz-Training zum Umgang mit Stress und Belastungen

Auf Grund des überaus positiven Feedbacks zum letzten Stressmanagement-Seminar „Sinustraining“, finden im Herbst zwei neue Kurse bei SCHOTT statt.

Im Training werden einzelne Methoden und Strategien des Stressmanagements behandelt. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Übungen, die nachhaltig die Kompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen im Alltag steigern. Das Training erhöht damit die Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen und erweitert das eigene Repertoire. Die aktuellen Fähigkeiten werden analysiert und neue Wege und Optionen werden erarbeitet.



Kurs I	27.08., 13-17 Uhr
	04.09., 13-17 Uhr
	01.10., 14-18 Uhr
Kurs II	02.10., 13-17 Uhr
	15.10., 13-17 Uhr
	29.10., 13-17 Uhr

Die Kosten werden durch den SCHOTT Arbeitskreis Gesundheit sowie anteilig durch die gesetzliche Krankenversicherung getragen.

Sie müssen keinerlei Kosten übernehmen. Die Teilnahme am Kurs ist jedoch Freizeit! Ein Workflow über den Vorgesetzten ist dementsprechend nicht notwendig.

Weitere Informationen und Anmeldung über Katharina Putze ☎ -3354.

Tipps zur Stressbekämpfung

Ändern Sie die Dinge, die Sie ändern können. Stress baut sich Zug um Zug auf. Deshalb kann es schon helfen, wenn Sie die Stressfaktoren bei der Arbeit identifizieren.

Die, die Sie ändern können, sollten Sie auch ändern – selbst wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt (z.B. den Schreibtisch aufzuräumen oder Ordnung in Ihre E-Mails zu bringen).

Setzen Sie sich und anderen klare Grenzen. Am Ende Ihres Arbeitstages sollten Sie nicht mehr an die Arbeit denken. Achten Sie darauf, dass tägliche Überstunden nicht zur Routine werden.

Organisieren Sie Ihren Tagesablauf. In Stresssituationen weiß man oft nicht mehr, was man als Nächstes tun sollte. Wenn Sie glauben, nicht alle Aufgaben erledigen zu können, beginnen Sie einfach mit der, die gerade auf Sie zukommt. Planen Sie Ihren Tag. Denn in einer halben Stunde intensiver und gut organisierter Arbeit erreichen Sie genauso viel, als wenn Sie eine Stunde im Chaos herumwuseln.

Machen Sie bewusste Pausen. Versuchen Sie nicht, Ihre Anspannung mit Hilfe von Alkohol, Nikotin oder Essen zu lösen. Ein Spaziergang um den Block oder ein paar tiefe Atemzüge können schon helfen, einen klaren Kopf zu bekommen – es wird leichter, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Ändern Sie Ihre Erwartungshaltung. Stress kommt teilweise aus Ihnen selbst heraus, wenn Sie z.B. zu viel von sich verlangen. Überprüfen Sie Ihre eigene Erwartungshaltung und orientieren Sie sich an Zielen, die Sie und Ihre Kollegen bei der Arbeit auch tatsächlich erreichen können.

Sagen Sie sich „Stopp“ und denken nach. Je mehr Sie sich bei einer Aufgabe unter Druck setzen, desto geringer ist die Chance, dass Sie sie auch schaffen. Wie gestresst Sie sich auch fühlen: Nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie, Abstand zu gewinnen. Betrachten Sie die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln und planen Sie erst dann Ihren nächsten Schritt. Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn man Sie in solchen Stresssituationen mit zusätzlichen Arbeiten beauftragt.

Lernen Sie zu reden. Haben Sie keine Angst davor, mit Kollegen zu sprechen oder nach Hilfe zu fragen. Das ist kein Zeichen für Versagen, sondern ein Zeichen für gute Teamarbeit.

Weitere Informationen finden Sie bei Medizin und Prävention zum Thema des Monats: „Dem Stress begegnen“!

Das Schnell-Entspannen-Programm

► Lernen Sie, bewusst zu atmen: Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft an, dann sagen Sie sich „jetzt los“, und atmen tief aus. Atmen Sie so einige Zeit natürlich weiter und machen Sie sich jedes Ausatmen bewusst.

► Wechseln Sie bei einzelnen Muskelgruppen gezielt zwischen Anspannung und Entspannung. Spannen Sie zum Beispiel Ihre Handmuskeln an, halten Sie einen Moment und lassen Sie dann locker. Machen Sie das gleiche mit den Muskeln am Fuß oder am Bauch. Versuchen Sie, während der Entspannungsphase alle Spannungen aus dem Körper „abfließen“ zu lassen.

► Lockern Sie Ihre Schultern, lassen Sie sie nach unten fallen.

► Setzen Sie diese (oder Ihre persönliche) Entspannungstechnik bewusst vor oder bei herausfordernden und belastenden Situationen ein. Sie werden schnell spüren, wie gut Ihnen das tut.

Quelle: INCA – Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte

Newsletter zu verschiedenen Themen in Deutsch & Englisch



Helpful Information on Manual Handling

Manual handling

More than a third of all over-three-day injuries are caused by manual handling - the transporting or supporting of loads by hand or by bodily force. The most common consequence of intensive manual handling is back pain.

- If you have back pain, try to remain as active as possible and continue with your daily activities. Moderate activity, such as walking or doing everyday tasks, will help recovery.
- Take painkillers, such as paracetamol or ibuprofen, if you feel the need to.
- Hot or cold compression packs may also help reduce the pain. You can buy compression packs from your pharmacy, or a bag of frozen vegetables and a hotwater bottle will work just as well.
- By changing your sleeping position you can take some of the strain off your back and ease the pain. If you sleep on your side, draw your legs up slightly towards your chest and put a pillow between your legs. If you sleep on your back, placing a pillow under your knees will help maintain the normal curve of your lower back.

www.nhs.uk

Best Practice for Manual Handling SCHOTT AG Mainz:



Pictures by Karim Abramovskiy

Lifting

- Think before lifting. Plan the lift, Can handling aids be used? Where is the load going? Is the load too heavy for one person? Do you need help?
- Adopt a stable position. Your feet should be apart with one leg slightly forward to maintain balance.
- Be prepared to move your feet during the lift to maintain your stability.
- Get a good hold. The load should be hugged as close as possible to the body at hip level.
- At the start of the lift, slight bending of the back, hips and knees is preferable to fully bending the back or fully bending the hips and knees.
- Don't bend the back any further while lifting. This can happen if the legs begin to straighten too early during the lift, putting pressure on the back.
- Change directions with your feet, not your back. To avoid a twist, take a step or steps when necessary.



Keep the load close to your body and lift by pushing up with your legs. When lowering, face the place you have selected and lower the load slowly, bending your knees, never your back and let your legs do the work.

Pictures by DHHS (NIOSH) Publication No. 2007-131

Carrying

- **Reduce the load weight and the frequency of carry**
Redesign packaging, use smaller easier to carry containers or limit the quantities of product in containers. Bring goods in by bulk with mechanical handling, loads which cannot be manually handled. Reduce carry distance, improve load carrying techniques, eliminate obstacles etc.
- **The carry distance**
Pushing / pulling and conveyors, extendable conveyors particularly useful to reduce carrying to or from loading bays and vehicles. Design work area to locate loads closer to or at destinations. Carry loads via the most direct route.
- **Asymmetrical trunk / load**
Improve the design and position of handholds and grips, stabilise and centralise the load centre of mass, reduce intrinsically harmful characteristics, make the load more compact - less likely to obstruct movement or vision.
- **Grip on load**
Use tools (or mechanical aids) which grip awkward loads and provide convenient handles for carrying, alter the texture and finish of the load to improve grip, use gloves with high frictional qualities, minimise intrinsically harmful characteristics, handles or cut outs which permit the operative to exert a strong power grip are preferred, loads with shifting contents or which sag could be stabilised (put in solid container) to reduce the likelihood of the operative needing to rapidly alter grip to control the load. Straps and supports may be helpful to reduce the emphasis on gripping the load with the hands / arms to support the weight, the load may lend itself to carrying on the shoulder.
- **Floor surface**
Remove loose materials from walkways or around the workstation, ensure aisles and gangways are free of obstruction, maintenance programs should identify and remedy floor damage. In wet or otherwise slippery areas: increase the roughness of the floor, provide matting which allows the contaminant to drain below it, consider moving to dry systems for maintaining hygiene standards, provision of suitable footwear.
- **Eliminate the manual lifting in the task**
Reduce the repeated handling of the same load throughout a process. Match workstation heights with trolleys and conveyors. Manoeuvre loads instead of carrying. Link separate processes in a production line. Use mechanical handling aids to eliminate carrying

For more information you can have a look on <http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Treatment.aspx>



Platform truck



Shelf trolley



Conveyor with turntable



Roll cage

hse.gov.uk

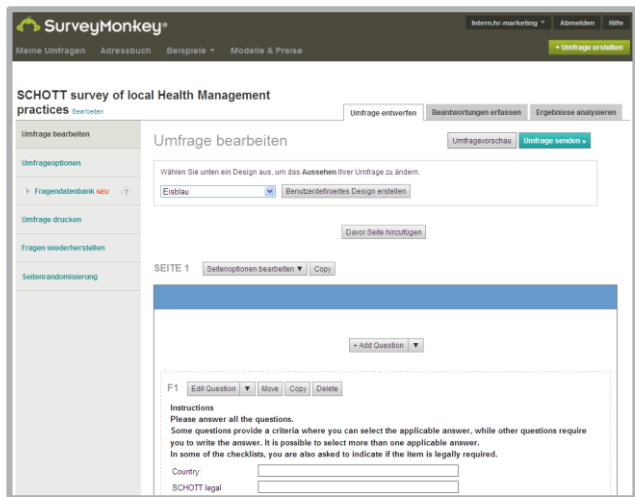
© SCHOTT AG

Entwicklung des „Corporate Health Management“

2011

- Abteilung „Corporate Occupational Medicine and Prevention“
- Referentin für Gesundheitsmanagement eingestellt
- Bestandsabfrage der Gesundheitsangebote und –ressourcen weltweit: Health Survey

- Großes Presseecho u.a. FAZ, Süddeutsche Zeitung, DGUV Magazin ‚Arbeit & Gesundheit‘



Entwicklung des „Corporate Health Management“

2011

- Abteilung „Corporate Occupational Medicine and Prevention“
- Referentin für Gesundheitsmanagement eingestellt

2012

- Strategieentwicklung und Verankerung in den Unternehmenszielen
- Etablierung weltweiter Standards im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

- „Meeting Point Health“ als internationales Kommunikationsmedium mit den 6 Symbolen der Gesundheitsförderung
- Logo „Bleib gesund! Du bist mir wichtig.“ als unternehmensweites Symbol des Gesundheitsmanagements



Entwicklung des „Corporate Health Management“

2011

- Abteilung „Corporate Occupational Medicine and Prevention“
- Referentin für Gesundheitsmanagement eingestellt


2012

- Strategieentwicklung und Verankerung in den Unternehmenszielen
- Etablierung weltweiter Standards im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Ziele
2013

- Weltweite Gesundheitsaktionen basierend auf regionalen Gegebenheiten und Bedürfnissen
- Ergonomie@SCHOTT – Konzernweite Qualifikationen und systematische Bewertungen

- Weltweite Informationskampagne zu Diabetes mit Aktionstagen in Indien und China
- Abonnement Enhesa – Klarheit über gesetzliche Regularien der Länder



SCHOTT
glass made of ideas

Diabetes – Are you at risk?
Stay healthy! I do care for you.

Are you at risk for type 2 diabetes? – Test it!

- How old are you?
Less than 40 years (0 points)
40 – 49 years (1 point)
50 – 59 years (2 points)
60 years and older (3 points)
- Do you have a mother, father, sister or brother with diabetes?
No (0 points)
Yes (1 point)
- Have you ever been diagnosed with high blood pressure?
No (0 points)
Yes (1 point)
- Are you physically active (e.g. sports...)?
Yes (0 points)
No (1 point)
- What is your weight status? (see chart at right)

Add up your score:

height (cm)	weight (kg)	54 – 64	65 – 68	69 +
147	54 – 64	65 – 68	69 +	
150	56 – 67	68 – 69	90 +	
152	58 – 69	70 – 92	93 +	
155	60 – 71	72 – 95	96 +	
157	62 – 74	73 – 98	99 +	
160	64 – 76	77 – 101	103 +	
163	66 – 78	78 – 103	106 +	
165	68 – 81	82 – 105	109 +	
168	70 – 84	83 – 111	113 +	
170	72 – 86	87 – 113	116 +	
173	74 – 89	90 – 115	119 +	
178	77 – 92	93 – 121	123 +	
178	79 – 94	95 – 126	127 +	
180	81 – 97	98 – 129	130 +	
183	83 – 100	101 – 133	134 +	
188	86 – 105	104 – 137	138 +	
188	88 – 108	106 – 141	142 +	
193	91 – 108	109 – 144	145 +	
193	93 – 111	111 – 148	149 +	

1 point | 2 points | 3 points
You weigh less than the amount in the left column: 0 points

If you scored 4 or higher:
You have an increased risk for having type 2 diabetes. However, only your doctor can confirm. If you have type 2 diabetes or prediabetes (a condition that precedes type 2 diabetes in which blood glucose levels are higher than normal), talk to your doctor or occupational doctor to see if additional testing is needed.

This test is in accordance with the Diabetes Risk Test from the American Diabetes Association.

Bei SCHOTT wird die Gesundheit der Mitarbeiter als höchstes Gut verstanden und in allen Entscheidungen und Beurteilungen berücksichtigt.

**„Bleib gesund!
Du bist mir wichtig.“**