

Alles SVLFG

Magazin für Sicherheit & Gesundheit



03/26

Schutzausrüstung:

Begleiter im Alltag

Sicherheit: In sieben Schritten

Gesundheit: Differenzierter behandeln

Treffpunkt INTERFORST

Unter dem Motto „Sicher und gesund zum Zukunftswald“ präsentieren wir vom 15. bis 18. Oktober auf der INTERFORST in München unsere praxisnahe Sonderschau. Höhepunkt ist die Fällarena: Erstmals werden die Vorführungen per Livestream aus der Perspektive des Motorsägenführers übertragen. So lassen sich Sicherheitsfälltechnik, der Einsatz von Funkfällkeilen und Seilwindenfällungen aus einer völlig neuen Perspektive erleben. Darüber hinaus zeigen wir, wie sich Arbeits- und Gesundheitsschutz im Forstalltag praktisch umsetzen lassen – von technisch sicheren Forstraktoren mit Rückewagen, der Wartung von Motorsägen und Werkzeugen, dem Einsatz mit Akkusägen und Spillwinden über Fahrsimulatoren sowie Vibrationen beim Einsatz von Motorsäge und Freischneider. Ebenfalls im Fokus stehen die Themen Persönliche Schutzausrüstung und ergonomische Pflanzverfahren bis hin zu Baumbewertung, Jagdsicherheit und biologischen Gefährdungen im Wald mit Schwerpunktthema Gefährdung durch Zecken. Mit Mitmachaktionen, kostenfreien Gesundheitstests und einem Forst-Quiz lädt die Sonderschau zum Informieren und Ausprobieren ein. Besuchen Sie uns auf der INTERFORST und nehmen Sie nützliche Impulse für einen sicheren und gesunden Forstalltag mit.



Weitere Informationen zur INTERFORST finden Sie online unter:

► www.interforst.com/de



INHALT

11 Sicherheit: Strom über dem Feld



16 Gesundheit: Vorsorgeuntersuchungen



04 Gut geschützt. Jeden Tag.

Titel



Zur Online-Ausgabe:

► www.svlfg.de/alles-svlfg-3-2026

18 Leben: Früher hinschauen



21 360 Grad: Aufgepasst vor Betrug

Sicherheit

- 06 Sieben Schritte zur Sicherheit
- 08 Rinder verstehen
- 10 Jagdleiterseminare
- 12 Unfallgeschehen

Gesundheit

- 13 Pack's leichter an
- 14 Aufrecht läutern
- 15 Entspannter mit Vorauszahlung
- 17 Differenzierter behandeln

Leben

- 20 Abschalten? Gar nicht so einfach

360 Grad

- 22 Rentenantrag: So einfach geht's digital
- 23 Seminare, Kontakt, Impressum

Kinder schützen

Die SVLFG fördert in Kooperation mit der Hochschule Osnabrück das Forschungsprojekt „KidSafeSense“. Das Projekt soll die Sicherheit von Kindern in der Landwirtschaft durch die Validierung KI-gestützter Kamerasysteme erhöhen. Im Fokus steht die Frage, wie zuverlässig solche Systeme Kinder in der Nähe von Landmaschinen erkennen. Ende Juli stellte das Projekt die Zwischenergebnisse vor. Erste Versuchsreihen an einem Prüfstand, der Kamerasysteme unter realistischen Bedingungen auf Kindererkennung untersucht, laufen bereits. „Wir haben ein besonderes Interesse daran, die Kindererkennung in Kamerasystemen zu verbessern. Wenn Kinder bei einem Unfall beteiligt sind, ist die emotionale Belastung für alle Beteiligten besonders groß. Deshalb wollen wir mit technischen Lösungen dazu beitragen, solche Unfälle zu verhindern“, so Henner Braach, Vorstandsvorsitzender der SVLFG. „Mit dem Forschungsprojekt wollen wir praxistaugliche Lösungen für Assistenzsysteme voranbringen.“

Mehr Informationen unter:

► www.svlfg.de/forschung-hsosnabrueck



3,7 %

weniger meldepflichtige
Arbeits- und Wegeunfälle
in 2025 – da müssen wir
dranbleiben!

Gefährdung entscheidet

Seit der Gesetzesänderung im Mai 2026 hängt die Bestellung von Sicherheitsbeauftragten stärker von der tatsächlichen Gefährdung im Betrieb ab. In Betrieben mit 21 bis 49 Beschäftigten muss ein Sicherheitsbeauftragter nur bei besonderen Gefahren für Leben und Gesundheit bestellt werden, beispielsweise im Forst oder in der Großviehhaltung. Grundlage ist die Gefährdungsbeurteilung des Arbeitgebers. Die LBG kann die Bestellung weiterhin anordnen. Für Unternehmen mit bis zu 20 Beschäftigten besteht unverändert keine Bestellpflicht. In Betrieben ab 50 Beschäftigten ist mindestens ein Sicherheitsbeauftragter gesetzlich vorgeschrieben, bei erhöhten Risiken entsprechend weitere. Damit gewinnt die Gefährdungsbeurteilung nach § 5 Arbeitsschutzgesetz an Bedeutung. Die Unfallverhütungsvorschrift VSG 1.1 gilt, soweit es die gesetzliche Regelung vorgibt. Unsere Aufsichtspersonen beraten Sie gerne. Zudem bieten wir kostenfreie Schulungen für Sicherheitsbeauftragte der Mitgliedsbetriebe an.

Mehr Informationen unter:

► www.svlfg.de/seminar-fuer-sicherheitsbeauftragte



Sichere Pferdehaltung

Die Broschüre B21 „Pferdehaltung“ wurde umfassend überarbeitet und an den aktuellen Stand angepasst. Sie informiert praxisnah über sicheres Arbeiten im Umgang mit Pferden und gibt wertvolle Hinweise zur Unfallverhütung im Betriebsalltag.



Hier geht's zur
Broschüre:

► www.svlfg.de/b21





Ob Schutzbrille, Visier oder Sicherheitsschuhe:
Die passende PSA schützt vor Verletzungen.

Schutzausrüstung

Gut ausgestattet. Jeden Tag.

Persönliche Schutzausrüstung (PSA) sollte für alle in der Grünen Branche Tätigen zum Arbeitsalltag gehören. Nach Kopf- und Handschutz in der letzten Ausgabe stellen wir Ihnen Fuß-, Schnitt- und Augenschutz vor.

PSA ist immer dann besonders wichtig, wenn Gefährdungen technisch oder organisatorisch nicht ausgeschlossen oder reduziert werden können. Unfälle bleiben leider trotzdem nicht aus. Betroffen waren zwischen 2023 und 2025 am häufigsten die Füße. Geeignetes Schuhwerk ist demzufolge in der Grünen Branche unerlässlich.

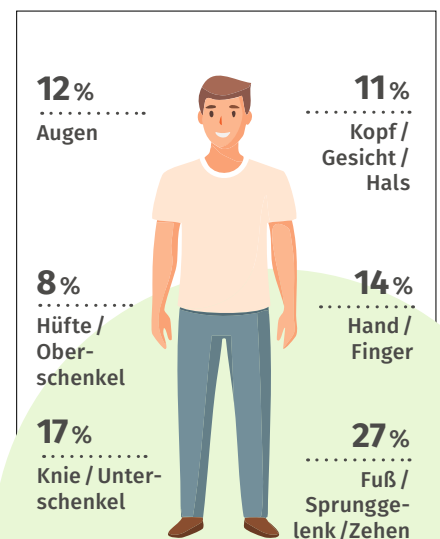
Fußschutz

Schmerzhafte Unfälle wie Kuhtritte oder umfallende Werkgegenstände können bei Knochenbrüchen langwierige Ausheilungsprozesse nach sich ziehen. Sicherheitsschuhe gehören insbesondere beim Umgang mit Großvieh sowie bei land-, forstwirtschaftlichen und gartenbaulichen Arbeiten

zur Standard-PSA. Auch in Werkstätten und bei Bauarbeiten schützen sie. Bewährt haben sich Sicherheitsschuhe der Kategorie S3, die sich durch eine durchtrittssichere Sohle und eine Zehenschutzkappe, die vor Lastgewichten schützt, auszeichnen. Im Stall und auf schlammigen Baustellen eignen sich auch Gummi- oder Kunststoffschuhe, die zusätzlich einen wirkamen Nässeschutz bieten.

Schnittschutz

Leider ereignen sich immer noch zu viele Schnittverletzungen mit der Motorsäge. Deshalb ist nicht nur bei Forstarbeiten, sondern generell beim Umgang mit der Motorsäge unter anderem eine Schnittschutzhose zu



Häufigste Verletzungen bei Unfällen ohne PSA (2023–2025)



links: Schnittschutzfasern werden bei Kontakt mit der Sägekette herausgezogen und bringen sie zum Stillstand.
rechts: Geeignete Brillen schützen vor schädlicher UV-Strahlung.

tragen. Diese schützt vor der scharfen Kette, indem sie die Motorsäge blockiert. Dazu gehören auch geeignete Stiefel mit Schnittschutzeinlage. Je nach Tätigkeit kann außerdem Schnittschutz für Oberkörper und Hände erforderlich sein, beispielsweise mit Motorsägearbeiten bei zwei Personen in einer Hubarbeitsbühne.

Wie funktioniert überhaupt Schnittschutz? Schnittschutzmaterial besteht aus langen, reißfesten Fasern, welche sich in mehreren Lagen direkt unter dem Oberstoff der Kleidung befinden. Bei Berührung mit der Sägekette werden die Fasern blitzschnell herausgezogen, wickeln sich um das Antriebsrad und bringen die Säge in Sekundenbruchteilen zum Stehen.

Beim Kauf von Schnittschutzprodukten muss man sich zwischen einer der Schnittschutzklassen 1 bis 3 entscheiden. Je höher die Klasse, desto stärker der Schnittschutz, allerdings steigen damit auch ergonomische und thermische Belastungen an. Schnittschutzhosen der Klasse 1 bieten in der Regel ausreichenden Schutz vor Schnittverletzungen durch auslaufende Motorsägen. Höhere Schnittschutzklassen eignen sich vor allem für wenig geschulte (Gelegenheits-) Anwenderinnen und Anwender.

Wichtig: Achten Sie beim Waschen Ihrer Schnittschutzausrüstung unbedingt auf die Herstellerangaben. Hohe

Temperaturen oder starkes Schleudern können dazu führen, dass die Schnittschutzeinlagen ihre Funktion verlieren. Unabhängig von den Waschbedingungen hat Schnittschutzkleidung nur eine maximale Anzahl an Waschgängen, bevor ihre Wirksamkeit nachlässt. Auch andere Faktoren wie Kettenöl, Kraftstoff oder Harz können den Schutz unwirksam machen. Es ist unerlässlich, dass Schnittschutzkleidung regelmäßig erneuert wird.

Augenschutz

Augenverletzungen, zum Beispiel beim Arbeiten mit dem Trennschneider, führen allzu oft zu einem Sehkraftverlust. Im schlimmsten Fall kommt es zum Erblinden. Neben mechanischen Gefährdungen gibt es auch chemische (zum Beispiel Melkmaschinenreiniger, Stalldesinfektion oder Pflanzenschutzmittel) und optische Schädigungen (zum Beispiel Schweißarbeiten, Sonnenstrahlung).

Solche Schutzbrillen besitzen einen seitlichen Schutz oder sind getönt zwecks UV-Schutz. Zur besseren Übersicht sind die Verwendungsbereiche von Schutzbrillen nach Codezahlen gegliedert (in der Regel auf der Brille eingepreßt). Als Alternative zur Schutzbrille kann je nach Art der Gefährdung auch ein vollständiger Gesichtsschutz benutzt werden: Zum Einsatz kommen hierbei Schutzschilde wie Gittervisiere (zum Beispiel bei Arbeiten mit der Motorsäge als Späneschutz) oder Polyamid- bzw. Polycarbonatvisiere (zum Beispiel bei Arbeiten mit dem Trennschneider oder Freischneider als Steinschlagschutz).

Der Markt bietet unzählige Produkte. Lassen Sie sich beraten und probieren Sie einfach verschiedene PSA-Angebote aus. Denn nur wenn es nicht „zwickt“, dann wird es auch gerne getragen.

ONLINE

Weitere Informationen

In der Ausgabe 2 haben wir über Kopf- und Handschutz informiert. Mehr dazu können Sie hier online nachlesen:
► www.svlfg.de/alles-svlfg-2-2026#sicherheit

In unserem Prämiensystem fördern wir auch PSA-Produkte wie gebläseunterstützte Atemschutzgeräte, Otoplastiken, Sonnenschutz und Kühlkleidung.

► www.svlfg.de/preamiensystem



Gefährdungsbeurteilung

Sieben Schritte zu mehr Sicherheit

Risiken erkennen, Maßnahmen festlegen und Sicherheit verbessern: So gelingt die Gefährdungsbeurteilung mit der Handlungshilfe der SVLFG.

Maschinen, Tiere, Gefahrstoffe, körperlich belastende und manuelle Tätigkeiten – in der Grünen Branche gibt es viele potenzielle Gefahren. Wer diese frühzeitig erkennt und geeignete Maßnahmen ergreift, schützt sich und Beschäftigte, vermeidet Ausfallzeiten und sorgt für sichere Arbeitsabläufe. Die Gefährdungsbeurteilung (GBU) ist dafür das wichtigste Instrument. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, Sicherheit und Gesundheit ihrer Beschäftigten zu gewährleisten. Sie können die praktische Umsetzung einzelner Aufgaben auf Führungskräfte oder andere geeignete Personen übertragen.



Sichere Arbeitsabläufe beginnen damit, mögliche Gefährdungen frühzeitig zu erkennen.

Die GBU hilft dabei, Arbeitsbereiche systematisch zu betrachten, Gefährdungen zu erkennen, passende Schutzmaßnahmen festzulegen und ihre Wirksamkeit zu prüfen. So bietet sie die Chance, Arbeitsabläufe im Betrieb kontinuierlich zu verbessern.

Wir unterstützen Sie dabei mit einer praxisnahen Handlungshilfe, die alle erforderlichen sieben Schritte verständlich erklärt und speziell auf die Grüne Branche zugeschnitten ist. Gut zu wissen: Eine Gefährdungsbeurteilung ist kein einmaliges Dokument.

Sie hilft, Risiken dauerhaft im Blick zu behalten und den Betrieb sicher weiterzuentwickeln. Die Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung folgt einem kontinuierlichen Regelkreis. Das strukturierte Vorgehen stellt sicher, dass alle Risiken im Betrieb systematisch erfasst und beseitigt oder minimiert werden. Wie Sie bei der Arbeit mit der GBU schrittweise vorgehen, sehen Sie im Schema auf der rechten Seite.

Tipp

Unterstützung direkt in Ihrem Betrieb

Guter Arbeitsschutz muss nicht kompliziert sein – vor allem nicht, wenn man die richtige Unterstützung an seiner Seite hat. Der Sicherheitstechnische Dienst (STD) der SVLFG berät Betriebe individuell und praxisnah. Dabei stehen umsetzbare Lösungen im Mittelpunkt, die zu Ihrem Betrieb passen. Er unterstützt unter anderem bei der Erstellung von GBU und der Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes.

Nutzen Sie diesen Service für Ihren Betrieb und fordern Sie gerne unverbindlich ein Angebot des STD an unter:

► www.svlfg.de/sicherheitstechnischer-dienst



► www.svlfg.de/gefaehrungsbeurteilung

GBU

Sieben Schritte
auf einen Blick



Tierkenntnis

Die Sprache der Rinder verstehen

In der Ausbildung zu Rindertrainerinnen und Rindertrainern lernen elf Technische Aufsichtspersonen, wie sich Rinder sicher und stressarm bewegen lassen. Einblicke in die Ausbildung und das Training mit den Tieren.



die Begrüßung versteht“, erklären die beiden Ausbilder aus Oberschwaben Ewald Baur und Robert Bosch. „Sie merkt aber sofort, ob der Mensch ruhig oder hektisch ist.“

Die Gruppe besteht aus elf angehenden Rindertrainerinnen und Rindertrainern, zwei von ihnen

Rinder lesen

Wer Tiersignale erkennt, kann sicherer arbeiten.

kommen aus Österreich. In einem zweiwöchigen Lehrgang lernen sie, Rinderverhalten besser zu verstehen, Tiere sicher zu bewegen und ihr Wissen später

in Seminaren an Versicherte weiterzugeben. Den Abschluss bilden eine theoretische und eine praktische Prüfung. Was zunächst wie eine freundliche Geste wirkt, folgt einem klaren Prinzip. Wer die Rinder lesen

kann, kann ihr Verhalten einschätzen – und dadurch sicher mit ihnen arbeiten. „Die Körpersprache der Tiere früh zu erkennen, ist entscheidend“, sagt Rinderexperte Benedikt Rodens, der den Lehrgang geplant und organisiert hat.

Jeder Handgriff muss sitzen:
Das Anlegen von Seil und Halfter wird intensiv geübt.



Zu Beginn schlüpfen alle in Overall und Gummistiefel. Stallhygiene geht vor. Draußen zeigt das Thermometer an diesem Tag 38 Grad. Im Rinderoffenstall des Hofgutes Neumühle in Münchweiler an der Alsenz ist es kaum kühler.

Die Kuh hebt kurz den Kopf, bleibt aber ruhig stehen. Erst jetzt setzt sich der Ausbilder in Bewegung: langsam und von der Seite, ohne Hektik. Auf dem Programm stehen Arbeiten direkt am Tier. Bevor er in den Schlagbereich tritt, um ein Halfter anzulegen, spricht er das Tier ruhig an: „Grüß Gott.“ Die Gruppe schmunzelt. Eine Kuh begrüßen, eine nette Geste? Nein, denn dahinter steckt eine wichtige Botschaft. „Es geht nicht darum, dass die Kuh

Fünf Tipps: Sicherer Umgang mit Rindern

Oft sind es kleine Verhaltensänderungen, die den Umgang mit Rindern sicherer machen. Diese fünf Hinweise lassen sich ohne großen Aufwand in den Betriebsalltag integrieren:

- **Erst beobachten, dann handeln.** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schätzen Sie das Verhalten des Tieres ein.
- **Seitlich an das Tier herantreten.** Vermeiden Sie es, frontal auf das Rind zuzugehen.
- **Ruhig ansprechen und Hektik vermeiden.** Eine gelassene Stimme und ruhige Bewegungen wirken sich auf das Tier aus.
- **Beim Halfteranlegen engen Körperkontakt halten.** So spürt das Tier, wo Sie sich befinden.
- **Fluchtwege im Blick behalten.** Achten Sie darauf, wie das Tier ausweichen könnte, und sorgen Sie dafür, dass Sie selbst jederzeit sicher zurücktreten können.

INFORMATION



Elf angehende Rindertrainerinnen und Rindertrainer – bereit, ihr Wissen später in Seminaren weiterzugeben.

Die erfahrenen Ausbilder vermitteln zahlreiche Praxistipps. Arbeiten am Tier sollten möglichst außerhalb des Schlag- und Trittbereichs erfolgen. Ist direkter Kontakt erforderlich, hilft enger Körperkontakt. So lassen sich Bewegungen des Tieres frühzeitig wahrnehmen. Das zeigt sich etwas beim Anlegen eines Seils. Ein Seilknoten wird nicht nur einmal gezeigt und dann abgehakt. Die Teilnehmenden üben ihn in Zweiergruppen immer wieder. Denn wer später Versicherten einen Handgriff vermitteln will, muss ihn selbst sicher beherrschen.

Signale erkennen

Die nächste Herausforderung ist Low-Stress-Stockmanship (LSS) – ein Ansatz für einen stressarmen Umgang mit Rindern. Er beruht auf dem Verständnis für das natürliche Verhalten der Tiere. Wer weiß, wie eine Kuh ihre Umgebung wahrnimmt und auf Bewegungen reagiert, kann gezielter handeln und muss weniger Druck ausüben. Ausbilder Roland Dengler zeigt, wie das funktioniert. Begriffe wie Balance-Linie, Bewegungszone und Zonenkonzept bleiben dabei nicht theoretisch. Die Teilnehmenden erleben unmittelbar, wie sehr die Position des Betreuers das Verhalten der Tiere beeinflusst. Ein Schritt nach vorn kann Bewegung auslösen. Ein Schritt zur

Seite kann ein Tier in eine bestimmte Richtung lenken. Wer sich zurücknimmt, kann eine Situation beruhigen.

Am Nachmittag geht es vom Wissen in die Praxis. Nach der Besichtigung einer Mutterkuhhaltung vor Ort üben sie das Separieren mit LSS an einer Gruppe Jungrinder. Für die Tiere ist das eine Situation, in der viele Reize gleichzeitig zusammenkommen: Wo steht der Mensch? Wohin schaut er? Wie schnell bewegt er sich? Welche Ausweichmöglichkeit gibt es? Die angehenden Rindertrainer lernen, solche Signale frühzeitig wahrzunehmen und die natürlichen Reaktionen der Tiere für ein sicheres Handling zu nutzen. Der richtige Abstand, der passende Winkel und der richtige Zeitpunkt

entscheiden darüber, ob ein Tier ruhig mitgeht oder ausweicht.

Wissen für mehr Sicherheit

Warum investiert die Berufsgenossenschaft in diese Ausbildung? Weil der Umgang mit Rindern weiterhin zu den besonders unfallträchtigen Bereichen der Landwirtschaft gehört. Im Fünfjahresdurchschnitt ereignen sich in Deutschland jährlich rund 4.500 meldepflichtige¹ Arbeitsunfälle mit Rindern. Sieben davon enden tödlich. Viele gefährliche Situationen lassen sich jedoch beeinflussen. Wer das Verhalten eines Rindes erkennt, seine Körpersprache richtig deutet und die eigene Position bewusst einsetzt, kann kritische Momente vermeiden oder entschärfen. Dieses Wissen vermitteln wir in unseren Seminaren „Rinder besser verstehen“. Allein im vergangenen Jahr fanden 123 Seminare mit insgesamt 2.310 Teilnehmenden statt. Die neuen Trainerinnen und Trainer wollen dazu beitragen, dieses Angebot weiter auszubauen, damit mehr Menschen in der Rinderhaltung sicher arbeiten können.

¹ Meldepflichtig sind Arbeits- und Wegeunfälle, die eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen oder den Tod zur Folge haben.

ONLINE

Interesse an einem Seminar?

Die Seminare „Rinder besser verstehen“ richten sich an Rinderhalterinnen und Rinderhalter sowie an Beschäftigte, die mit Rindern arbeiten. Wenn Sie Interesse an einem Seminar in Ihrer Region haben, wenden Sie sich gerne an Ihre Ansprechperson bei der SVLFG. Kontakt und weitere Informationen unter:

► www.svlfg.de/rinderhaltung



Jagdleiterseminare

Gemeinsame Sache

Zusammen mit der SVLFG bietet die Landesjägerschaft Niedersachsen (LJN) Seminare für Jagdleiterinnen und Jagdleiter an.

Ziel ist es, den Jagdleitern das erforderliche Wissen für die Planung, Organisation und Durchführung von Gesellschaftsjagden zu vermitteln, um einen reibungslosen und sicheren Jagdbetrieb sicherzustellen.

Bei Gesellschaftsjagden benennt der Jagdherr einen Jagdleiter, sofern er diese Aufgabe nicht selbst übernimmt. Der Jagdleiter erteilt den Schützen und Treibern mit der Jagdansprache alle notwendigen Anordnungen für einen sicheren und geordneten Jagdablauf.

Zu Seminarbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz im Jagdbetrieb. Dabei wird erläutert, wer bei welchen Tätigkeiten versichert ist und welche Voraussetzungen hierfür gelten.

Abhängig von der jeweiligen Art der Gesellschaftsjagd – etwa Niederwildjagd, Drückjagd auf Schalenwild oder Erntejagd – sollten bereits bei der Planung wichtige Parameter durch den Jagdleiter berücksichtigt werden. Dazu

gehören unter anderem: Erste Hilfe sicherstellen, Rettungspunkt festlegen sowie Verständigung während der Jagd organisieren (beispielsweise über Mobiltelefon oder Jagdhorn). Ebenso wird geprüft, ob durch die Jagd Dritte gefährdet werden, was wiederum Verkehrssicherungsmaßnahmen bedingen kann, zum Beispiel Straßenbeschilderungen. Weitere Aspekte sind der sichere Transport von Jägern gemäß Straßenverkehrsordnung, die Standbesetzung, die Schussfeldfreigabe sowie der mögliche Einsatz von Jagdhelfern.

Bei der Jagdansprache werden den Teilnehmenden alle sicherheitsrelevanten Vorgaben aus der „Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz Jagd“ (VSG 4.4) anhand praxisnaher Bilder aus dem Jagdbetrieb anschaulich vermittelt und erläutert.

Durch eine offene Vortragsweise sowie Fragen und Anregungen der Teilnehmenden wird das Seminar lebendig und interessant gestaltet. Zusätzlich werden Broschüren, zum Beispiel zur Jagd allgemein, Erntejagd und zu si-

cheren Hochsitzkonstruktionen sowie Flyer und Checklisten zur Jagdansprache bei Schalenwild-, Niederwild- und Erntejagden ausgegeben. Darüber hinaus gibt es Tipps zu Informationsangeboten in unserem Internetauftritt sowie zum Prämiensystem über das Versichertenportal.

Wer an einem Jagdleiterseminar teilnehmen möchte, kann sich an Sven Lübbers (Landesjagdverband Niedersachsen) wenden.

Telefon: 05041 2915

Allgemeine Fragen zur Sicherheit bei der Jagd beantworten die Präventionsexperten der SVLFG:

- Jürgen Meyer, Telefon: 0173 2080317 (Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg, Thüringen, Sachsen-Anhalt, Sachsen)
- Georg Lange, Telefon: 0173 2716529 (Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Baden-Württemberg)
- Peter Kratzer, Telefon: 0171 8131158 (Bayern)

Jagdleiterseminar im Februar 2026 in Melle mit Referent Jürgen Meyer von der SVLFG.



ONLINE

Schauen Sie sich unsere Videos zur sicheren Jagd an unter:

- www.youtube.com/@svlfg3082
Suchbegriff: Jagd



Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch unter:

- www.svlfg.de/jagd



Freileitungen

Strom über dem Feld

Ein Augenblick kann lebensgefährlich sein: Gerät eine Landmaschine an eine Freileitung, droht höchste Gefahr. Wie Sie Unfälle vermeiden und im Ernstfall richtig reagieren.

Ausreichenden Abstand zu Freileitungen zu halten, ist die wichtigste Maßnahme, um Unfälle zu vermeiden. Vor Arbeiten in ihrer Nähe ist deshalb eine Gefährdungsbeurteilung erforderlich. Dabei wird das Umfeld auf mögliche Risiken geprüft – ebenso wie die Abmessungen der eingesetzten Fahrzeuge und Maschinen. Der notwendige Sicherheitsabstand hängt von der Netzspannung ab. Bei Spannungen über 220 kV oder wenn die Spannungshöhe unbekannt ist, sind mindestens fünf Meter Abstand einzuhalten.

Reicht der Sicherheitsabstand nicht aus, darf die Freileitung keinesfalls unterquert werden. Informieren Sie in diesem Fall das zuständige Versorgungsunternehmen. Es kann die Leitung für die Dauer der Arbeiten spannungsfrei schalten.

Vor Beginn der Arbeiten sollten alle Beteiligten über mögliche Gefahren und Schutzmaßnahmen unterwiesen werden. Das gilt besonders bei Einsätzen von Lohnunternehmen, deren Beschäftigte mit dem Betrieb oder dem Feld möglicherweise nicht vertraut sind.

Und wenn es doch passiert?

Kommt eine Maschine mit einer Freileitung in Berührung, heißt es: Ruhe bewahren und schnell handeln. Die Arbeiten sind sofort einzustellen, der Gefahrenbereich von etwa 20 Metern abzusperren und das Versorgungsunternehmen zu informieren. Ist dieses nicht erreichbar, helfen Feuerwehr oder Polizei weiter.



Bei Arbeiten unter oder im Umfeld von Freileitungen gilt vor allem eins: Auf Abstand achten!

Auch beim Aus- und Einsteigen besteht Lebensgefahr, wenn ein Arbeitswerkzeug oder das Fahrzeug selbst eine spannungsführende Leitung berührt. Der Fahrerstand darf daher erst nach Abschaltung der Stromversorgung verlassen werden. Ist das Fahrzeug noch fahrbereit, sollte die fahrführende Person versuchen, es aus dem Gefahrenbereich zu bringen. Wurde das Fahrzeug aber bereits verlassen, darf sie keinesfalls wieder einsteigen.

Zwingt eine akute Notsituation wie ein Brand zum Ausstieg, gilt: Steigen Sie

nicht normal aus, sondern springen Sie mit geschlossenen Füßen möglichst weit vom Fahrzeug ab. Stellen Sie sicher, dass Sie bei der Landung nur auf den Füßen aufkommen und den Boden nicht mit den Händen berühren. Anschließend gewinnen Sie mit kleinen Sprüngen und geschlossenen Füßen Abstand zum Fahrzeug. Alarmieren Sie zudem die Feuerwehr bzw. Rettungskräfte.

Dieser Beitrag ist gemeinsam mit der Westnetz GmbH, Standort Wesel, entstanden.

ONLINE

Vorsicht bei Strom, Wasser oder Gas

Mehr Informationen zum sicheren Arbeiten im Umfeld von Freileitungen und weiteren Versorgungsleitungen finden Sie online:

► www.svlfg.de/versorgungsleitungen



Unfallgeschehen

Dieser eine Moment

In dieser Serie berichten wir über Arbeits- und Wegeunfälle, die sich in der Praxis ereignet haben, und erklären, wie solche Situationen verhindert werden können.

In den Arm geschnitten

Ein Mitarbeiter eines Baumpflegerunternehmens war mit dem Rückschnitt einer zirka zwölf Meter hohen Buche beauftragt. Hierzu verwendete er einen Hubsteiger und eine Top-Handle-Motorsäge. Als er einen zirka fünf Zentimeter dicken Ast abschneiden wollte, hielt er diesen mit der linken Hand fest und benutzte die Motorsäge mit der rechten Hand. Während der Arbeiten rutschte er ab und schnitt sich in den linken Unterarm. Dabei zog er sich schwere Schnittverletzungen zu und war zwölf Wochen arbeitsunfähig.

► So geht es besser

Top-Handle-Motorsägen sind Spezialmotorsägen, bei denen der Griff im oberen Bereich angebracht ist. Die besondere Griffanordnung ermöglicht den Einsatz in beengten Arbeitsbereichen. Diese Sägen sind nur für Baumarbeiten vorgesehen und müssen mit beiden Händen geführt werden. Nur besonders ausgebildete Personen dürfen sie verwenden.

Vom Hochsitz gestürzt

Ein Jagdpächter verabschiedete sich am Abend von seiner Frau, um Schwarzwild zu bejagen. Als er am frühen Morgen nicht nach Hause zurückgekehrt war, versuchte seine Frau, ihn anzurufen. Da sie ihn nicht erreichte, veranlasste sie eine Suchaktion. Der Mann wurde regungslos am Fuß eines Hochsitzes aufgefunden. Trotz der sofort eingeleiteten Rettungskette und umgehend durchgeführten Erste-Hilfe-Maßnahmen konnte er nicht mehr reanimiert werden. Bei der Unfalluntersuchung wurde festgestellt, dass in etwa 2,50 Meter Höhe eine Leitersprosse gebrochen war. Dieser Defekt hatte den Absturz wahrscheinlich verursacht.

Wie konnte das passieren?

Hochsitze müssen vor jeder Benutzung einer Sichtprüfung unterzogen werden. Darüber hinaus ist mindestens einmal jährlich eine gründliche Prüfung ihres Zustands erforderlich. Bei der Untersuchung des Hochsitzes wurden deutliche Mängel festgestellt. Der Hochsitz war nicht mehr verkehrssicher und hätte nicht benutzt werden dürfen.

Vorsicht im Umgang mit Pflanzenschutzmitteln

Ein Landwirt füllte ein Herbizid in die Einspülschleuse einer Pflanzenschutzspritze ein. Dabei rutschte ihm der Kanister aus der Hand, wodurch das Mittel herausspritzte. Da er keine Schutzbrille trug, gelangte das Herbizid direkt in sein linkes Auge und verursachte eine schwere Verätzung. Zudem führte der ungeschützte Hautkontakt an der Hand zu einer akuten und schmerzhaften Hautreaktion.

► So geht es besser

Beim Umgang mit Pflanzenschutzmitteln ist die vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstung (PSA) zu tragen. Insbesondere eine Schutzbrille oder ein Visier sowie geeignete Pflanzenschutzhandschuhe hätten die Augen und die Haut wirksam geschützt. Noch sicherer ist der Einsatz eines geschlossenen Transfersystems (Closed Transfer System, CTS). Dieses verbindet den Pflanzenschutzmittelkanister direkt und leakagefrei mit der Pflanzenschutzspritze. Dies vermeidet den Kontakt mit dem konzentrierten Pflanzenschutzmittel und reduziert deutlich das Expositionsrisiko.

Laubbläser

Pack's leichter an



In der Grünen Branche längst Realität: Der Umstieg vom Verbrenner zum Elektroantrieb. Akkubetriebene Helfer sind in Landwirtschaft, Forst und Gartenbau bereits weit verbreitet.

Nachdem wir in den vergangenen Ausgaben bereits einige dieser Geräte vorgestellt haben, sind heute die akkubetriebenen Blasgeräte an der Reihe. Diese Helfer werden sowohl zum Laubsammeln als auch zum Reinigen von Mähdreschern und Co. verwendet.

Früher gehörten zum Laubbläser entweder ein Elektrokabel oder ein Benzinmotor. Allerdings waren sowohl die geringe Reichweite als auch das laute Motorgeräusch große Nachteile. Dazu kamen beim Verbrennungsmotor Abgase und Vibrationen.

Heute ist das anders. Die Blasgeräte werden mit Akku angeboten. Es gibt sie als handgehaltene Geräte oder als Profigeräte mit rückengetragenen Batteriespeichern. Die Geräte zeichnen sich durch leichte Handhabung und flexible Einsatzmöglichkeiten aus. Außerdem sind Profigeräte angenehm leise. Das liegt am Wegfall des Ver-

brennungsmotors und der optimierten Luftführung bei gleichzeitig hoher Leistung. Mit konstruktiven Maßnahmen wird zudem ein angenehmerer Klang erreicht. Störende Frequenzen und Geräuschspitzen wurden eliminiert. Kein Wunder also, dass die Laubbläser mit Akkuantrieb gerne in dicht besiedelten und lärmsensiblen Bereichen eingesetzt werden.

Darauf ist zu achten

Beachten Sie beim Arbeiten mit Laubbläsern die Sicherheitsregeln der jeweiligen Bedienungsanleitung. Denn auch bei modernen Geräten entstehen Staub und Lärm. Denken Sie deshalb an Schutzbrille, Gehörschutz und Atemschutz! Da besonders auf sandigen Böden viel gesundheitsschädlicher Staub entstehen kann, sollten Laubbläser dort nicht verwendet werden. Wichtig ist auch, dass sich keine anderen Personen im direkten Umkreis aufhalten. Oft unterschätzt



Klein und kabellos: Handgehaltene Gerät

wird ein möglicher Rückstoß, den leistungsstarke Geräte verursachen. Achten Sie deshalb auf einen sicheren Stand, um Stürze zu verhindern. Ein geringes Gewicht des Gerätes in Kombination mit einem ergonomischen Tragesystem minimiert zudem Fehlhaltungen und macht die Arbeit angenehmer.

Wer Betriebsgelände, Wege, Hofflächen und Arbeitsbereiche von Schmutz und Laub befreien möchte, ist mit modernen Blasgeräten gut gerüstet. Die Geräte sind leise, emissionsfrei und ergonomisch. Werden die gesetzlichen Vorgaben zu Einsatzzeiten und -gebieten sowie die Regeln zum Arbeits- und Gesundheitsschutz beachtet, können sie eine echte Arbeitserleichterung sein.



Einfach zu schultern

Rückengetragener Laubbläser

Forst

Aufrecht durch den Jungbestand

Ergonomisches Läutern mit modernen Pflegegeräten – wir zeigen, wie es geht: aufrechte Körperhaltung statt Rückenbelastung, weniger Vibration und Lärm sowie ein Zuschuss von bis zu 300 Euro pro Maschine.

Stürme, extreme Dürre und Borkenkäferbefall haben den Wäldern in den vergangenen Jahren stark zugesetzt. Schätzungen zufolge müssen bundesweit rund 500.000 Hektar Fläche wiederbewaldet werden. Jungbestandspflege und Läuterung werden deshalb weiter zunehmen und mit zu den wichtigsten Aufgaben im Forst gehören.

Üblich ist bislang die Läuterung mit leichten Motorsägen. Moderne Akku-Pflegegeräte wie die STIHL HTA 150 oder die Husqvarna 530iPX ermöglichen demgegenüber ein ergonomischeres Arbeiten. Mit Tragesystem und Rundumgriff lassen sich die Maschinen sicher führen und gezielt zwischen den Bäumen manövrieren. Sie sind leicht, vibrationsarm, leise und arbei-

„Ich möchte das Gerät nicht mehr missen.“

Hans Holland

bewirtschaftet in seinem Hofgut 260 Hektar Wald bei Ochsenhausen.



ten ohne direkte Emissionen – ideal für dichte und schwierige Bestände.

Im Praxiseinsatz bewährt

Hans Holland arbeitet seit zwei Jahren mit einer STIHL HTA 150 in seinem Naturwald bei Ochsenhausen in Baden-Württemberg. In diesem Jahr hat er mithilfe des Prämiensystems der SVLFG ein zweites Gerät angeschafft. Für die Jungbestandspflege sei das Gerät ideal. Früher habe er mit der kleinen Motorsäge gearbeitet und sich für viele tiefe Schnitte bücken

oder sogar knien müssen. Mit dem langen Schaft des Akku-Pflegegeräts könne er heute aufrecht arbeiten und Äste oder Stämmchen in unterschiedlichen Höhen gezielt entfernen, berichtet er. Das schone Rücken und Gelenke und mache die Arbeit zudem auch sicherer, denn es erhöhe zugleich den Abstand zur Sägeschiene. Auch der Elektromotor überzeugt ihn. Seine Empfehlung: Die Anschaffung lohnt sich, besonders mit der Förderung über das Prämiensystem der SVLFG.

Akkubetriebene Pflegegeräte wie die STIHL HTA 150 ermöglichen aufrechtes Arbeiten mit ergonomischer Gewichtsverteilung.

ONLINE

Bis zu 300 Euro Zuschuss sichern

Aktuell erfüllen die Akku-Pflegegeräte STIHL HTA 150 und Husqvarna 530iPX die Voraussetzungen für eine Förderung als Jungwuchspflegegerät – mit bis zu 300 Euro Zuschuss pro Maschine. Pro Unternehmen mit Forst oder Gartenbau sowie je forstlichem und gartenbaulichem Lohnunternehmen kann 2026 ein Antrag bewilligt werden, auch wenn Sie 2025 bereits einen Zuschuss erhalten haben.

Wichtig: Antrag immer vor dem Kauf über das Versichertenportal „meine SVLFG“ stellen – erst nach Förderzusage kaufen und anschließend die Rechnung einreichen. Alle Details zum Prämiensystem unter:



► www.svlfg.de/praemiensystem

Zuzahlungen

Mit der Vorauszahlung entspannt durchs Jahr

Der Gesetzgeber hat eine Erhöhung der Zuzahlungen in der Krankenversicherung zum 1. Januar 2027 beschlossen. Doch es gibt Entlastungsmöglichkeiten.

Versicherte beteiligen sich in der Krankenversicherung mit ihren Zuzahlungen an zahlreichen Leistungskosten. Diese Beteiligung wird ab dem kommenden Jahr steigen. Jedoch schützt der Gesetzgeber die Versicherten aber auch vor einer zu hohen finanziellen Belastung: Die jährlichen Zuzahlungen sind auf zwei Prozent der Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt begrenzt. Für chronisch kranke Menschen gilt eine Belastungsgrenze von einem Prozent.

Gut zu wissen: Wer seine persönliche Belastungsgrenze voraussichtlich erreicht, kann sich mit einer Vorauszahlung bereits zu Jahresbeginn von weiteren gesetzlichen Zuzahlungen befreien lassen. Erfahrungsgemäß erreichen viele Versicherte diese Grenze jedes Jahr – beispielsweise, weil sie regelmäßig Medikamente benötigen oder sich in einer dauerhaften Behandlung befinden. Für sie kann die Vorauszahlungsaktion eine praktische Lösung sein.

So funktioniert es

Sie zahlen den Betrag Ihrer persönlichen Belastungsgrenze einmalig

Leistung	Zuzahlung bisher	Zuzahlung ab 01.01.2027
Arzneimittel, Hilfsmittel	10 % der Kosten (mind. 5, max. 10 Euro)	10 % der Kosten (mind. 7,50, max. 15 Euro)
Heilmittel, Häusliche Krankenpflege	10 % der Kosten sowie 10 Euro je Verordnung	10 % der Kosten sowie 15 Euro je Verordnung
Fahrtkosten	10 % der Kosten (mind. 5, max. 10 Euro je Fahrt)	10 % der Kosten (mind. 7,50, max. 15 Euro je Fahrt)
Haushaltshilfe, Soziotherapie	10 % der Kosten (mind. 5, max. 10 Euro pro Tag)	10 % der Kosten (mind. 7,50, max. 15 Euro pro Tag)
Stationäre Krankenbehandlung, Rehabilitationsmaßnahme	10 Euro je Tag	15 Euro je Tag

im Voraus an die LKK. Anschließend erhalten Sie einen Befreiungsausweis, der für das gesamte Kalenderjahr gültig ist. Es fallen keine weiteren gesetzlichen Zuzahlungen für das betreffende Kalenderjahr mehr an.

Neben der finanziellen Planbarkeit bietet die Vorauszahlung einen weiteren Vorteil: Sie müssen keine Quittungen sammeln und zur Erstattung ein-

reichen. Das spart Zeit und erleichtert den Alltag – besonders dann, wenn regelmäßig Gesundheitsleistungen in Anspruch genommen werden. Ob sich die Vorauszahlung für Sie lohnt, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Maßgeblich sind Ihre Bruttoeinnahmen sowie mögliche Freibeträge. Gerne unterstützen wir Sie bei der Berechnung Ihrer individuellen Belastungsgrenze und informieren Sie über die Voraussetzungen für eine Zuzahlungsbefreiung.



Weitere Informationen, einen Zuzahlungsrechner und das Antragsformular sowie die Möglichkeit eines Online-Antrags über unser Versichertenportal finden Sie auf unserer Internetseite:

► www.svlfg.de/behandlungskosten



Vorsorge

Der Mehrwert für Ihre Gesundheit

Wir übernehmen die Kosten für zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen. Seit April dieses Jahres zählt auch das Lungenkrebs-Screening dazu.

Gesund bleiben und Krankheiten möglichst früh erkennen: Dabei unterstützen wir Sie und Ihre Familie mit verschiedenen Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen. Hierzu zählen:

- die Krebsvorsorge
- der Gesundheits-Check-up 35
- die Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas
- die Vorsorgeuntersuchungen für Babys, Kinder und Jugendliche

Neu hinzugekommen ist seit 1. April das Lungenkrebs-Screening. Weil Menschen mit langjährigem und starkem Nikotinkonsum ein hohes Risiko haben, an Lungenkrebs zu erkranken, hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) für diese Personengruppe diese Früherkennungsuntersuchung mittels niedrig dosierter Computertomografie als neue Leistung der gesetzlichen Krankenkassen beschlossen. Ziel ist es, eine Krebserkrankung frühzeitig zu erkennen und sie zeitnah behandeln zu können, um so die Überlebenschancen deutlich zu verbessern. Personen im Alter von 50 bis 75 Jahren, die mindestens 25 Jahre lang in einem Umfang von rechnerisch 15 Packungsjahren geraucht haben und deren Nikotinkonsum noch andauert oder die diesen vor weniger als zehn Jahren eingestellt haben, können alle zwölf Monate eine Untersuchung der Lunge in Anspruch nehmen. Ein Packungsjahr entspricht dem Konsum von 20 Zigaretten pro Tag über ein Jahr. Der Hausarzt erfragt Dauer und Umfang des Zigarettenkonsums. Lie-

gen die Voraussetzungen vor, erfolgt die Überweisung in eine radiologische Praxis.

Alle angebotenen Maßnahmen führen nachweislich dazu, dass Krankheiten früher entdeckt, schwere Verläufe verhindert oder abgeschwächt und Erkrankungen teilweise sogar ganz verhindert werden.

Darmkrebs wird zum Beispiel entgegengewirkt, indem Polypen entfernt werden. In diesem Bereich sind die Erkrankungszahlen seit Aufnahme der Darmspiegelung ins Programm der Krebsvorsorge im Jahr 2002 zwar zurückgegangen, dennoch erhalten laut Robert Koch-Institut jedes Jahr zirka 55.000 Menschen die Diagnose Darmkrebs.

Laut dem Bundesministerium für Gesundheit erkranken in Deutschland jährlich zirka 69.000 bis 75.000 Personen an Brustkrebs. Hierzu weist eine Studie der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zum Mammografie-Screening 20 bis 30 Prozent weniger Todesfälle durch Brustkrebs bei den Teilnehmerinnen aus.



Seit 1. April übernimmt die Krankenkasse für bestimmte Personen die Kosten für eine Computertomografie der Lunge.

Durch die allgemeinen Gesundheits-Check-ups werden unter anderem Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Nierenerkrankungen diagnostiziert. Seit ihrer Einführung wurden zirka 20 Prozent mehr Krankheiten erkannt.

Viele Krankheiten lassen sich leichter heilen, wenn sie früh erkannt werden. Deswegen: Machen Sie das Thema Gesundheit zu Ihrem Projekt und nehmen Sie an den Vorsorgeprogrammen teil – auch wenn Ihnen nichts weh tut und Sie keine Beschwerden haben.

ONLINE

Ihre Vorsorge auf einen Blick

Welche Angebote Sie unter welchen Voraussetzungen in Anspruch nehmen können, erfahren Sie unter:

► www.svlfg.de/vorsorge



Frauengesundheit

Differenzierter behandeln

Dr. Alice Wermke, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Leipzig, spricht im Interview über geschlechtersensible Medizin.

Warum sind Frauen von Beschwerden des Bewegungsapparates besonders betroffen?

» Leider wissen wir noch nicht hinreichend, warum dies so ist. Mittlerweile wissen wir aber um hormonelle Einflüsse. Hier spielt vor allem das Östrogen eine Rolle, das nicht nur den Knochenstoffwechsel beeinflusst, sondern auch Muskulatur, Sehnen, Knorpel und Bindegewebe. Auch degenerative Gelenkerkrankungen wie die Arthrose werden bei Frauen häufiger beobachtet.

Spielen weitere Faktoren eine Rolle?

» Ja, die gibt es. Vor allem die Menopause stellt aus orthopädischer Sicht eine wichtige Phase bei Frauen dar. Hormonelle Veränderungen treffen hier auf altersbedingte Veränderungen von Knochen, Muskulatur und Gelenken. Dies kann Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates begünstigen. Insbesondere die Osteoporose nach den Wechseljahren wird künftig an Bedeutung gewinnen.

Welche therapeutischen Ansätze ergeben sich daraus?

» Vor allem Prävention ist wichtig. Körperliche Aktivität und Krafttraining können dem Verlust von Muskel- und Knochenmasse entgegenwirken. Zudem sollte das individuelle Osteoporose-Risiko berücksichtigt und Osteoporose gezielter diagnostiziert und behandelt werden. Dabei dürfen wir die Männer nicht vergessen, die auch von Osteoporose betroffen sind. Dies wird oft unterschätzt und bleibt dann häufig unbehandelt.

Spiegeln sich diese Erkenntnisse auch in Diagnostik und Therapie wider?

» Ja, zunehmend. Hier müssen jedoch geschlechtsspezifische Faktoren und unterschiedliche Lebensphasen wesentlich stärker berücksichtigt werden. Beispiele sind die Osteoporose und das zyklusabhängige Training im Spitzensport, bei dem die hormonellen Schwankungen während der Menstruation berücksichtigt werden.

Welche Ziele verfolgt die neu gegründete Arbeitsgemeinschaft „Geschlechtersensible Medizin“?

» Aktuell integrieren wir geschlechtsspezifische Unterschiede in Diagnostik, Prävention und Therapie in die Leitlinien der Orthopädie und Unfallchirurgie. Langfristig sollen sie selbstverständlicher Bestandteil des Leitlinienprozesses werden. Zudem wollen wir eigene Forschungsprojekte anstoßen und das Thema stärker in Aus- und Weiterbildung verankern.

Was ist Ihr Wunsch zum Ende dieses Prozesses?

» Geschlechtersensible Medizin muss selbstverständlicher Bestandteil ärztlichen Denkens werden. Dabei geht es nicht darum, Frauen und Männer grundsätzlich unterschiedlich zu behandeln, sondern aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse differenzierter vorzubeugen, zu diagnostizieren und zu therapieren.



Dr. med. Alice Wermke

Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Plastische Chirurgie am Universitätsklinikum Leipzig und stellvertretende Leiterin der Arbeitsgemeinschaft „Geschlechtersensible Medizin“ der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie

INTERVIEW

Suizidprävention

Früher hinschauen

Wer Warnsignale wahrnimmt und Hilfe vermittelt, kann entscheidend dazu beitragen, Leben zu schützen. In diesem Artikel geht es um ein ernstes, oft tabuisiertes Thema: um Suizide in der Grünen Branche.

Was können wir als SVLFG zu diesem Thema beitragen? Zahlen, Daten und Fakten? Das allein wäre zu nüchtern. Hinter jeder Geschichte stehen Menschen. Menschen, die glauben, völlig allein zu sein und keinen Hoffnungs-schimmer mehr zu sehen. Das Wichtigste ist, diese Menschen zu erreichen. Überhaupt zu erkennen, dass es ihnen nicht gut geht. Aus Scham oder in der vermeintlichen Absicht, die Familie zu schützen, verbergen viele Betroffene, wie schlecht es ihnen wirklich geht. Umso wichtiger ist es, genau hinzusehen und den Mut zu haben, die Sprachlosigkeit zu überwinden und Betroffenen den Weg zu passenden Hilfsangeboten zu eröffnen.

Erste Erkenntnisse

International gibt es bereits einige Studien zu diesem Thema. Für die Landwirtschaft in Deutschland lagen bislang jedoch kaum Erkenntnisse

vor. Deshalb hat die Arbeitsgruppe „Suizidprävention in der Grünen Branche“, die seit September 2024 unter dem Dach des Nationalen Suizidpräventionsprogramms (NaSPro) arbeitet, gemeinsam mit dem Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation (iqpr) die Studie „Suizidalität in der Grünen Branche – Die Sichtweise unterstützender Berufsgruppen“ durchgeführt.

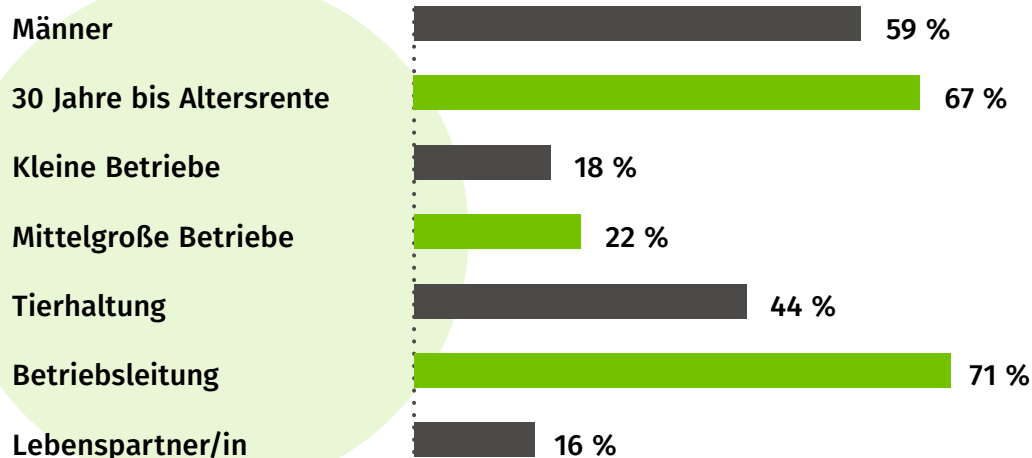
An der bundesweiten Befragung beteiligten sich 439 Fach- und Beratungskräfte aus rund 70 Organisationen. Dazu gehörten unter anderem Familien- und Prozessberatungen, Fachberatungen, Betriebs- und Dorfhilfe, Mitarbeitende der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, therapeutische Berufe sowie tierversorgende Berufe. Das Besondere an der Studie: Sie richtet den Blick auf diejenigen, die den Menschen in

der Grünen Branche täglich begegnen und Veränderungen oder Warnsignale oft als Erste wahrnehmen.

Was die Beratenden beobachten

Nach Einschätzung der Beratenden tritt das Thema Suizidalität in der Grünen Branche immer häufiger auf. Als wesentlicher Belastungsfaktor wird die Bedrohung der betrieblichen Existenz genannt. Häufig kommen mehrere Belastungen gleichzeitig zusammen. Ein erhöhtes Gefährdungspotenzial wird vor allem bei Männern, Menschen mittleren Alters, aktuellen

Bei welchen Zielgruppen finden gehäuft Gespräche rund um Suizidalität statt?



Die vollständige Auswertung der Befragungsergebnisse finden Sie unter:

► www.svlfg.de/alles-svlfg-3-2026
#befragungsergebnisse



Quelle: Bericht zur Befragung „Die Sicht der Beratenden zur Suizidalität in der Grünen Branche“



*Rechtzeitig Unterstützung anzunehmen,
kann neue Perspektiven eröffnen.*

Juliane Veas

Sprecherin der Arbeitsgruppe
„Suizidprävention in der Grünen Branche“
und alternierende Vorsitzende der
Vertreterversammlung der SVLFG



„Gemeinsam raus
aus der Tabuzone –
reden statt schweigen.“

Betriebsleitungen sowie in kleinen und mittelgroßen Betrieben und in tierhaltenden Betrieben gesehen. Nach den Einschätzungen der Befragten liegt bei vielen Betroffenen keine bekannte psychische Erkrankung vor oder sie wird nicht benannt beziehungsweise nicht thematisiert. Schwere seelische Krisen entstehen häufig durch das Zusammenwirken verschiedener Belastungen – etwa finanzielle Schwierigkeiten, Konflikte,

hohe bürokratische Anforderungen oder anhaltenden Dauerstress. Die Ergebnisse beruhen auf den persönlichen Einschätzungen von Fach- und Beratungskräften, die vielfach seit Jahren in engem Kontakt mit den Betrieben stehen. Durch die hohe Beteiligung von 439 Beratenden aus rund 70 Organisationen in allen Bundesländern vermittelt die Studie ein aussagekräftiges Bild der Situation.

Die Studie soll dazu beitragen, besser zu verstehen, wie häufig suizidale Äußerungen im Beratungskontext auftreten und welche Herausforderungen sich daraus für die Beratenden ergeben. Gleichzeitig macht sie deutlich, wie wichtig es ist, dass Beratende geeignete Hilfsangebote kennen und Betroffene frühzeitig darauf aufmerksam machen können. Ziel ist es, Menschen in der Grünen Branche in belastenden Lebenssituationen früher zu erreichen, sie zu ermutigen, über ihre Sorgen zu sprechen und passende Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen. Dieses Ziel verfolgt auch die Arbeitsgruppe „Suizidprävention in der Grünen Branche“, in der sich die SVLFG gemeinsam mit weiteren Partnern engagiert. Der alternierenden Vorstandsvorsitzenden der SVLFG und Sprecherin der Arbeitsgruppe Juliane Veas ist es ein besonderes Anliegen, Menschen in schweren Lebenssituationen frühzeitig mit geeigneten Ansprechpartnern und Hilfsangeboten in Kontakt zu bringen. Denn je früher Hilfe erfolgt, desto größer ist die Chance, Krisen gemeinsam zu bewältigen.

ONLINE

Hier finden Sie Hilfe

Haben Sie Suizidgedanken oder machen Sie sich um jemanden diesbezüglich Sorgen? Die Krisenhotline der SVLFG ist 24 Stunden erreichbar. Hier steht Ihnen psychologische Hilfe zur Verfügung, die auf Wunsch auch anonym genutzt werden kann.

Krisenhotline: 0561 785-10101

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e. V.:

- ▶ www.dgs-suizidpraevention.de/betroffene-und-angehoerige

Bei seelischen Krisen von Kindern und Jugendlichen:

- ▶ hage.de/arbeitsbereiche/gesund-aufwachsen/hilfs-und-beratungsangebote

Für Hinterbliebene:

- ▶ www.agus-selbsthilfe.de



Regeneration

Abschalten? Gar nicht so einfach

Die anstrengende Hochsaison ist vorbei. Endlich beginnt die wohlverdiente Auszeit. Doch warum stellt sich die Erholung oft nicht so schnell ein wie erwartet? Gute Regeneration lässt sich üben.

Direkt nach einer Phase hoher Stressbelastung ist man oft noch angespannt, rastlos und unruhig. Die Neurowissenschaft zeigt: Regeneration nach belastenden Zeiten ist ein aktiver Prozess. Erholung entsteht nicht allein durch Nichtstun. Die Erwartung, dass Erholung automatisch eintritt, sobald man nicht mehr arbeitet, greift zu kurz. Kopf und Körper brauchen oft Zeit und tatsächlich auch etwas Übung, um aus der Anspannung in den Ruhemodus zu kommen.

Die Fähigkeit, möglichst schnell zu regenerieren, eignet man sich am besten mitten in stressigen Zeiten an. Das Gehirn, die Schaltzentrale des Stresses, gewöhnt sich durch Wiederholungen an neue Reize und Abläufe. Regelmäßige kleine Unterbrechungen, Pausen von etwa einer Minute bis weniger als zehn Minuten, sogenannte „Mikropausen“, helfen dabei. Im Alltag steigern sie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit und wirken besser als zeitlich weit weg liegende Auszeiten, deren Erholungseffekt oft schnell verpufft. Das kann bedeuten, einfach eine Minute bewusst nichts zu tun. Sie können zum Beispiel den Körper strecken und dehnen oder für eine Minute die Augen schließen und sich den Lieblingsplatz vorstellen. Kurze Handychecks während der Arbeit zählen übrigens nicht als Mikropause, sie

verhindern sogar die mentale Regeneration! Aber Achtung: Mikropausen ersetzen nicht die „echten Arbeitspausen“.

Was Regeneration unterstützt

Der Sympathikus macht unseren Körper leistungsbereit, der Parasympathikus sorgt für Ruhe und Erholung. Regelmäßige Schlafzeiten, bewusste Mahlzeiten und feste Arbeitspausen helfen, dieses Gleichgewicht zu erhalten. Auch Kältereize – etwa kaltes Wasser im Gesicht oder eine kalte Nackendusche – können die Regeneration unterstützen. Ebenso fördern Dunkelheit und Stille die Erholung: Schon wenige Minuten in ruhiger Umgebung beruhigen Atmung und Herzschlag, lockern die Muskulatur und bringen das Gedankenkarussell zur Ruhe.

Tipp

Kurz auftanken

Finden Sie die Mikropausen, die zu Ihnen passen. Entscheidend ist Ihre persönliche Wahrnehmung – bei Art, Häufigkeit oder Dauer. Wichtig ist, die Pausen auch in Stresszeiten regelmäßig in den Alltag einzubauen!

ONLINE

Mehr für Ihr Gleichgewicht

Stress abbauen, gesund bleiben und neue Kraft tanken: Entdecken Sie die Gesundheitsangebote der SVLFG. Jetzt informieren:

► www.svlfg.de/gleichgewicht



Aufgepasst

Gemeinsam gegen Betrug

Abrechnungsbetrug im Gesundheitswesen ist längst kein Randthema mehr. Er verursacht jedes Jahr hohe Schäden, die am Ende von allen Beitragszahlenden getragen werden. Was Versicherte wissen sollten.

Erhebliche Schäden werden schon durch vermeintliche Kleinigkeiten verursacht: Ein immer noch aktuelles Phänomen sind unaufgeforderte Anrufe, insbesondere im Zusammenhang mit Pflegeleistungen. „Es sind noch nicht alle Pflegeleistungen ausgeschöpft“ heißt es dann zum Beispiel oder „Das erhalten Sie kostenlos“. In der Folge erhalten Versicherte unnötige Produkte, zudem oft von schlechter Qualität. Die Kosten gehen zu Lasten aller Beitragszahlenden. Seien Sie daher besonders vorsichtig bei unerwarteten Werbeanrufen oder wenn Sie zu schnellen Entscheidungen gedrängt werden.

Mitmachen ist strafbar

Nicht nur Leistungserbringer begehen Betrug. Immer wieder wird versucht, Versicherte aktiv in Betrugsmodelle einzubeziehen. So werden sie beispielsweise aufgefordert, durch ihre Unterschrift Leistungen zu bestätigen, die gar nicht erbracht wurden.

Auch im Bereich der Betriebs- und Haushaltshilfe werden bei Einsatz-

überprüfungen regelmäßig Fälle von Sozialleistungsbetrug aufgedeckt. Die abgerechnete Hilfe wurde entweder gar nicht erbracht oder bewusst für Tätigkeiten eingesetzt, für die sie nicht vorgesehen war. Solche Absprachen sind kein Kavaliersdelikt, sondern erfüllen den Straftatbestand des Betrugs. Wer mitmacht, muss mit strafrechtlichen Konsequenzen rechnen. Auch wenn zu Unrecht erhaltene Gelder zurückgezahlt werden, ist die SVLFG in der Regel gesetzlich verpflichtet, den Betrugsfall anzuzeigen.

Hinweise helfen

Die große Mehrheit aller Leistungserbringer und Versicherten handelt zuverlässig, ehrlich und verantwortungsbewusst. Betrugsfälle sind die Ausnahme. Umso wichtiger ist es, Verdachtsfälle frühzeitig zu erkennen. Melden Sie sich deshalb bei uns, wenn Ihnen etwas auffällt, zum Beispiel:

- Sie erhalten die Bewilligung einer Leistung, die Sie gar nicht beantragt haben.

- Jemand schlägt Ihnen vor, mehr Leistungen abzurechnen, als tatsächlich erbracht wurden (vielleicht sollen Sie davon sogar etwas abbekommen).

Am besten unterstützen Sie uns mit einer detaillierten und vorzugsweise schriftlichen Schilderung des Sachverhalts. Ihre Kontaktdaten sind für eventuelle Rückfragen wichtig, wir können dann dem Verdacht gezielter nachgehen. Möchten Sie anonym bleiben, können Sie das Hinweisformular auf unserer Internetseite nutzen.

► www.svlfg.de/fehlverhalten-im-gesundheitswesen

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Bewilligungsschreiben haben, wenden Sie sich gern an die dort genannte Ansprechperson. Bei einem Betrugsverdacht benötigen wir Ihre Schilderung in der Regel zusätzlich schriftlich.



INFO

Verdächtiger Anruf? Fragen Sie konkret nach:

- Wer ruft an?
- Für welche Firma?
- Aus welchem Grund?
- Woher haben Sie meine Kontaktdaten?

Geben Sie auf keinen Fall persönliche Daten preis und schließen Sie keine Verträge vorschnell am Telefon ab.

Kommt Ihnen das Gespräch merkwürdig vor, beenden Sie es sofort!

Service

Rentenanspruch stellen? So einfach geht's digital!

Ob selbst erledigt oder mit persönlicher Unterstützung: Für Ihren Rentenanspruch bietet Ihnen die SVLFG neben der persönlichen Beratung in einer Geschäfts- oder Beratungsstelle zwei digitale Wege – bequem, sicher und ohne Papierkram.

Sie möchten selbst aktiv werden? Im Versichertenportal „meine SVLFG“ können Sie Ihren Rentenanspruch selbstständig, sicher und jederzeit von zu Hause aus stellen. Einfach einloggen, Formular ausfüllen und absenden – ganz ohne Postweg und Wartezeit.

Für die sichere elektronische Kommunikation über das Versichertenportal benötigen Sie persönliche Zugangsdaten. Das kennen Sie zum Beispiel von Förderanträgen oder Ihrer Bank.

Sie brauchen Unterstützung?

Kein Problem: Buchen Sie sich einfach einen Termin für unsere Online-Beratung. In einem gemeinsamen Gespräch füllen wir den Rentenanspruch gemeinsam mit Ihnen aus – Schritt für Schritt, verständlich erklärt und direkt digital signiert.

Für die Online-Beratung ist keine Registrierung vorab notwendig. Sie können sich direkt auf unserer Internetseite www.svlfg.de/online-beratung einen Termin buchen. Alternativ scannen Sie den rechts abgebildeten QR-Code.

1.

Gehen Sie auf unsere Internetseite www.svlfg.de und klicken Sie auf die Personenfigur.



2.

Klicken Sie anschließend oben rechts auf „Anmelden/Registrieren“ und geben Ihre Daten ein.

 Anmelden / Registrieren

ONLINE

Unsere Online-Beratung

Hier können Sie direkt einen Termin für Ihren Rentenanspruch mit uns vereinbaren:

► www.svlfg.de/online-beratung



Tanja Gießler und Frank Postma
aus dem Team der Alterskasse
in Augsburg



„Wir machen das gemeinsam am Bildschirm – und die Versicherten sind richtig begeistert, wie schnell das geht.“

Seminare



Weitere Kurse unter ► www.svlfg.de/gleichgewicht ► www.svlfg.de/kurse-seminare

Stressmanagement Anmeldung: 0561 785-10512	13.10. – 16.10.2026 20.10. – 23.10.2026 <i>Aufbauseminar</i> 27.10. – 30.10.2026 18.01. – 21.01.2027 23.02. – 26.02.2027	29392 94086 37671 88410 39116	Wesendorf Bad Griesbach Höxter Bad Wurzach Magdeburg
Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema Anmeldung: 0561 785-10512	02.11. – 05.11.2026 18.11. – 21.11.2026 24.11. – 27.11.2026 07.12. – 10.12.2026 14.12. – 17.12.2026 11.01. – 14.01.2027 11.01. – 14.01.2027 09.02. – 12.02.2027 15.02. – 18.02.2027	37431 08523 35305 74821 94086 79283 94086 27419 88339	Bad Lauterberg Plauen Grünberg Mosbach-Neckarelz Bad Griesbach Bollschweil Bad Griesbach Groß Meckelsen Bad Waldsee
Betriebsaufgabe – auch ein Gesundheitsthema Anmeldung: 0561 785-10512	09.11. – 12.11.2026 24.11. – 27.11.2026 30.11. – 03.12.2026 25.01. – 28.01.2027 26.01. – 29.01.2027	88339 24211 94086 94086 49565	Bad Waldsee Dammendorf Bad Griesbach Bad Griesbach Bramsche
Gesundheit kompakt Anmeldung: 0561 785-10512	12.10. – 15.10.2026 16.11. – 19.11.2026 07.12. – 10.12.2026	94086 94086 88410	Bad Griesbach Bad Griesbach Bad Griesbach
Sicher und gesund arbeiten auf dem Friedhof Anmeldung: 0561 785-10477	13.10. – 15.10.2026	68165	Mannheim
Gesund Führen – Teil 1 Anmeldung: 0561 785-10477	21.10. – 23.10.2026	34123	Kassel
Präventionskultur - Prävention gemeinsam neu (er)leben Anmeldung: 0561 785-10477	10.11. – 12.11.2026	85072	Eichstätt
Achtsamkeitstraining im Arbeitsleben Anmeldung: 0561 785-10477	01.12. – 03.12.2026	34308	Bad Emstal

KONTAKT

Abteilung	Telefon
Telefonzentrale	0561 785-0
Krisenhotline	0561 785-10101
Gesundheitstelefon der Krankenkasse (kostenfrei)	0800 140554149090
Servicetelefon der Pflegekasse	0561 785-2033
Beratung zur Altersvorsorge für Frauen	0561 785 10020
Gesundheitsangebote „Mit uns im Gleichgewicht“	0561 785-10512
Seminare und Qualifizierungen zur Prävention	0561 785-10477
Zuschüsse für Sicherheit und Gesundheitsschutz	0561 785-10479
Betriebliche Gesundheitsförderung	0561 785-10010
Arbeitsschutzmanagement, Anerkennung von Schulungsstätten	0561 785-10478
Bestellung von Präventionsbroschüren	0561 785-10339

Impressum



Herausgeber: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, Weißensteinstraße 70 - 72, 34131 Kassel
Verantwortliche: Martina Opfermann-Kersten
 Telefon: 0561 785-18500
 E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Keine Gewähr für unverlangte Manuskripte. Nachdruck ist nach Rücksprache mit der Redaktion möglich. In diesem Magazin sind alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen. Bei den Adressangaben werden die Bestimmungen des Datenschutzes beachtet.

Bildnachweis: Titelbild: SVLFG, bearbeitet mit Adobe Firefly; S. 3: Hochschule Osnabrück; S. 14: STIHL, Porträt privat; S. 15: sasel77-stock.adobe.com; S. 16: wrudolf-stock.adobe.com; S. 17: Stefan Straube; S. 19: Aidesign-stock.adobe.com, Porträt privat; S. 20: Z A C-stock.adobe.com; S. 21: Andrey_Popov/shutterstock.com; S. 22: privat
Druckerei: L.N. Schaffrath Medienvertrieb GmbH, Marktweg 42-50, 47608 Geldern



SVLFG digital
#digitaleZukunft

meine SVLFG-App

Alles Wichtige an einem Ort.
Mit der SVLFG-App haben Sie wichtige Services
immer griffbereit: Termine, Versicherertenportal
„meine SVLFG“ und Vieles mehr.

meine SVLFG-App entdecken!

Hier QR-Code scannen und
kostenlos herunterladen:



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play

