

Alles SVLFG

Magazin für Sicherheit & Gesundheit



03/25



Arbeitsunfall

Es geht immer weiter

Sicherheit: Fangfressgitter gehört dazu

Leben: So ticken die Generationen

Neues Prämiensystem

Für nächstes Jahr gibt es Neuigkeiten: Wir fördern natürlich weiter den Neukauf ausgewählter Präventionsprodukte. Ab dem 15. Januar 2026 ab 10 Uhr löst aber das neue Prämiensystem unser bisheriges ab. Künftig erhöhen wir den Förderbetrag von 1.000.000 Euro auf 4.000.000 Euro. Auch der Prämienkatalog enthält deutlich mehr Produkte.

Die Förderung ist auf 25 Prozent des letzten in Rechnung gestellten LBG-Beitrags begrenzt. Zudem werden maximal 25 Prozent der Anschaffungskosten erstattet. Im ersten Jahr können alle Unternehmen einen Antrag über das Versichertenportal stellen, auch wenn sie in 2025 teilgenommen haben. Am Ablauf selbst ändert sich nichts: Antrag stellen, Produkt nach Eingang der Förderzusage kaufen, Rechnung einreichen und den Auszahlungsbetrag erhalten.

Übrigens: Auch für das Jahr 2025 stehen noch Mittel zur Verfügung. Anträge können nur über das Versichertenportal „meine SVLFG“ gestellt werden. Registrieren Sie sich daher rechtzeitig, falls noch nicht geschehen.

Zum Titelbild: Diese hochmoderne Teilhandprothese stammt aus dem 3D-Drucker. Sie arbeitet rein mechanisch.



Weitere Informationen unter:

- www.svlfg.de/praeamiensystem
- www.svlfg.de/arbeitsicherheit-verbessern



Der Kauf funkferngesteuerter Fällkeile wird bezuschusst.

INHALT

06 Sicherheit: Fangfressgitter



Titel

04 Arbeitsunfall: Es geht immer weiter

16 Leben: So ticken Gen Z und Alpha



14 Gesundheit: Kurzfilme zur Ergonomie

22 360 Grad: Online-Vortrag Mutterschutz

Sicherheit

- 08 Arbeitsmittel: Kenntnisse gefragt
- 09 Dieser eine Moment
- 10 Arbeitsschutz als Starthilfe

Gesundheit

- 12 Führen als Fürsorge
- 13 Pack's leichter an
- 15 Zweitmeinung einholen

Leben

- 18 Stressmanagement: Zurück zu mehr Leichtigkeit

360 Grad

- 20 Ersatzbescheinigung
- 21 Tipps für die dunkle Jahreszeit
- 23 Seminare, Kontakte, Impressum

164.035

Besichtigungen und Beratungen
führte der Außendienst der Prävention
im Jahr 2024 durch. Die Beratungen
fanden sowohl im Betrieb als auch
telefonisch statt.

Vorsicht in Biogasanlagen

Das Substrat, das einer Biogasanlage zugeführt wird, enthält oft verschiedene Komponenten. Hier ist besondere Vorsicht geboten: Je nach Zusammensetzung kann das Risiko einer Exposition gegenüber Bio- und Gefahrstoffen sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist daher, in der Gefährdungsbeurteilung das jeweilige Regelwerk zu beachten.

Eine Empfehlung zur Vorgehensweise bietet die Informationsschrift „Wirtschaftsdünger in Biogasanlagen“.

► www.svlfg.de/biologische-arbeitsstoffe

► www.svlfg.de/biogasanlage

Höhere Bundesmittel senken Beiträge

119 Millionen Euro Bundesmittel tragen im Jahr 2025 zur Entlastung der versicherten Betriebe bei. Dank dem Plus von 20 Millionen Euro gegenüber dem Vorjahr kann die LBG die Beiträge für bundesmittelberechtigte Unternehmen in diesem Jahr zusätzlich senken. Für die meisten Mitglieder ergeben sich geringere Beiträge aber schon aus der reduzierten Umlage.

LBG-
Beitrag

2025

Neuer Online-Auftritt zur Elektrotechnik



Elektrische Betriebsmittel sicher nutzen: Auf unserer neuen Internetseite zum Bereich Elektrotechnik fassen wir kompakt und übersichtlich relevante Informationen rund um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zusammen. Neben zentralen Themen wie die Unfallverhütungsvorschrift „Elektrische Anlagen und Betriebsmittel“ (VSG 1.4), Brandschutz und Akkus stehen insbesondere Broschüren, Flyer und Checklisten zum Download bereit. Die Übersichtsseite ist erreichbar unter:

► www.svlfg.de/elektrotechnik





Arbeitsunfall

Es geht immer weiter

Wer mit Martin Zeilmann spricht, lernt einen positiven jungen Mann kennen. Kein Wunder, dass ihn die Unfallklinik in Murnau als Ansprechpartner für Patienten in ähnlicher Lage gewonnen hat.

Der 11. Juli 2024 veränderte Martins Leben in einer Sekunde. Der Forstwirt bei der Hospitalstiftung in Bayreuth verliert bei der Arbeit mit einem Sägespaltautomat – eine Maschine zum gleichzeitigen Sägen und Spalten – drei Finger der rechten Hand. Wie genau der Unfall passiert ist, daran kann er sich nicht mehr erinnern. Der Moment bleibt verschwommen, doch die Folgen sind deutlich: Der Azubi war beim Unfall dabei und sah Martin losrennen, um sich selbst zu verbinden. Geistesgegenwärtig leitete der Verletzte dabei auch seinen Vorgesetzten an, ihm den Oberarm abzubinden, um dann auf den Notarzt zu warten. Zu diesem Zeitpunkt war Martin stellvertretender Kommandant bei der Feuerwehr und für Erste Hilfe bestens

geschult, auch wenn er sie in dieser Situation leider selbst benötigte.

Unvermeidliche Amputation

Nach 14 Stunden Operation im Krankenhaus Bayreuth war die Einschätzung der Ärzte verheerend: Sie gaben den gerade wieder angenähten Fingern keine Chance. Doch so leicht wollte Martin nicht aufgeben und nahm Kontakt zur SVLFG auf. Der Reha-Manager Maximilian Baumgartner

vermittelte ihn so für eine Zweitmeinung in die Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik nach Murnau. Die Ärzte dort gaben ihr Bestes, doch durch die hinzugekommene Wundheilungsstörung stellte sich Martin langsam schon auf das Befürchtete ein: Die drei Finger mussten wieder abgenommen werden, jedoch mit dem Ziel einer optimalen Stumpfbildung, um auf eine Prothesenversorgung vorzubereiten.

Wie geht es weiter nach einem schweren Unfall?

Unsere Reha-Manager sorgen dafür, dass medizinische Rehabilitation, berufliche Wiedereingliederung und alle weiteren Hilfen Hand in Hand greifen – damit Schwerverletzte bestmöglich unterstützt werden.

Mehr Infos zu unserem Reha-Management finden Sie hier:

► www.svlfg.de/reha-management



INFO

„Für mich ist der Beruf Berufung.“

Nach der Amputation wurde ihm zu einer Umschulung geraten, aber Martin wollte es als Forstwirt probieren und erst akzeptieren, wenn es nicht klappt. „Für mich ist der Beruf Berufung“. Auch sein Arbeitgeber unterstützt ihn von Anfang an und bekräftigt, dass es einen Weg für Martin geben wird zurückzukommen, egal in welcher Form.

Mit allen geeigneten Mitteln

Dieser Grundsatz der Unfallversicherung macht es möglich: Die SVLFG versorgt Martin mit einer hochmodernen Teilhandprothese aus dem 3D-Drucker. Sie arbeitet rein mechanisch. Durch die Bewegung im Handgelenk schließen und öffnen sich die Finger. Mit einem besonderen Drehknopf ausgestattet, lässt sich zu-

dem der Griff individuell fester oder lockerer einstellen, um präzisen Halt zu ermöglichen. Rechtshänder ist der heute 31-jährige geblieben, auch wenn er manches mehr mit der linken Hand macht.

Zur zweiten Reha bringt Martin direkt Motorsäge und Schnittschutzausrüstung mit nach Murnau. Während der Arbeitstherapie testet er seine Prothese hier im Einsatz. Dass der Patient dann auf dem Klinikgelände Problembäume fällt, kommt auch nicht alle Tage vor. Da staunen selbst die Professoren. Die Fahreignungsprüfung zeigt: Auch mit dem Führerschein gibt es keine Probleme. Er darf ohne Einschränkung mit Schaltung oder Automatik fahren. Nach vier Wochen stufenweiser Wiedereingliederung startet

Martin nach weniger als einem Jahr zum 1. März 2025 wieder Vollzeit in seinem Beruf als Forstwirt. Mit seinen Kollegen klappt es super: „Wir ergänzen uns gut“, wenn doch mal eine für die Hand knifflige Aufgabe anfällt.

„Man muss immer einen Weg finden, wie es geht, und nicht irgendetwas suchen, warum es nicht geht!“ Mit dieser Einstellung geht Martin durchs Leben. Der größte Rückhalt waren und sind für Martin die Familie, seine Verlobte und seine Freunde. Sie haben ihm in der Akutsituation die Angst vor der Zukunft genommen und ihn immer unterstützt. Von der SVLFG bekam er während seiner Arbeitsunfähigkeit Verletzten-geld. Ein Gutachten zur Feststellung der Minderung der Erwerbsfähigkeit und eine gegebenenfalls daraus resultierende Verletztenrente stehen noch aus. Aktuell baut der werdende Vater das Haus um und ist weiterhin in Feuerwehr, Kirchenverwaltung und Jugendzeltlager aktiv.



Martin Zeilmann in Murnau mit Teilhandprothese Hero Gauntlet PK3 Open Bionics



Rinderhaltung

Sicherheitsfangfressgitter gehört dazu

4.500 Unfälle durch direkten Kontakt zu Rindern und seit 2021 pro Jahr zwischen fünf und acht Todesfälle - wir zeigen, wie solche Schicksale verhindert werden können.

Nach der Unfallverhütungsvorschrift „Tierhaltung“ (VSG 4.1) sind Rinder bei Behandlungen sicher zu fixieren und vom Rest der Herde zu trennen.

Diesen Tag wird Heinz Holzem, Milchviehhalter aus Heyroth in der Vulkaneifel, nie vergessen. Während der Feldarbeit rief ihn der Besamungstechniker an. Ein Rind sei im Stallabteil auf ihn losgegangen und ließe ihn

Gespräch nicht klar war, ob und wie schwer der Techniker verletzt wurde. „Ich hätte mir große Vorwürfe gemacht, wenn es in meinem Betrieb zu einem schweren Unfall im Umgang mit meinen Tieren gekommen wäre“, erzählt Holzem. Doch glücklicherweise blieb der Techniker unverletzt, konnte aber nur mit Hilfe von Holzem das Stallabteil wieder verlassen. Sofort stand der Entschluss fest, das alte Fressgitter durch ein modernes Sicherheitsfangfressgitter zu ersetzen. „Seitdem achten wir darauf, dass alle Tiere während der Besamung im Fressgitter sicher fixiert sind, bevor der Techniker das Stallabteil betritt. Das funktioniert natürlich nur, wenn das Stallabteil nicht überbelegt ist“, erklärt Holzem.

Zudem bietet eine Schlupföffnung am Futtertisch einen guten Zugang zum Stallabteil. Auch bei den Milchkühen achtet Heinz Holzem darauf, dass nach dem Melken die brünstigen Tiere vom Rest der Herde getrennt werden. Die Tiere werden dabei im Fressgitter fixiert und ein Absperrgatter sorgt dafür, dass der Rest der Herde keinen Zugang zu den Kühen hat.

Ulrich Biersbach, Besamungstechniker bei der Rinder Union West, ist begeistert: „Das ist eine einfache, kostengünstige, aber vor allem wirkungsvolle Einrichtung, die Arbeit im Stall für uns sicherer zu machen. Das Risiko, einen schmerzhaften Tritt zu bekommen, ist schon hoch genug, aber

es kommt auch oft zu Angriffen durch freilaufende Rinder“, erzählt er. Dabei ist ihm vor allem ein Fall im Gedächtnis geblieben: „Ein Kollege wollte eine brünstige Kuh in der Herde besamen. Dabei griff ihn eine andere Kuh an. Er verletzte sich die Hand dabei so schwer, dass er seine Tätigkeit als Besamungstechniker aufgeben musste“, erzählt er sichtlich betroffen.

Die Separation von der Herde hat aber noch einen anderen Vorteil: „Brünstige Kühe bringen ständig Unruhe in die Herde. Nicht selten kommt es zu Verletzungen, wenn sie in den Liegeboxen versuchen, auf andere Kühe aufzuspringen. Schon deshalb ist eine temporäre Trennung von der Herde sinnvoll“, so Biersbach.

Tieren den Stress nehmen

Bei Remco van Middelkoop aus Feusdorf in der Eifel ist Ulrich Biersbach ebenfalls regelmäßig im Einsatz. In die alten Stallungen hat van Middelkoop moderne Sicherheitsfangfressgitter installiert. „Am Ende des Tages wollen wir doch alle mit unserer Familie gesund am Tisch sitzen. Und dazu gehört es, dass die Arbeit mit unseren Rindern möglichst sicher ist“, sagt der Landwirt. Daher steht er mit Biersbach an Besamungstagen in engem Kontakt, damit er vor dessen Ankunft die zu besamenden Rinder im Fressgitter sicher fixieren kann. Den Rest der Gruppe sperrt er nach hinten weg. „Mir gefällt besonders gut, dass sich Herr van Middelkoop die



Heinz Holzem mit seinen im Fangfressgitter fixierten Jungrindern.

nun nicht mehr raus. Sofort machte sich der Unternehmer auf den Weg nach Hause, da ihm aus dem kurzen



Ulrich Biersbach bei der Besamung der fixierten Rinder.

Zeit nimmt, mir bei der Besamung zu helfen. Durch seine Anwesenheit kann er die Tiere beruhigen und ich kann mich voll auf meine Arbeit konzentrieren. Das senkt den Stresspegel bei den Tieren und erhöht den Besamungserfolg“, so Biersbach. Leider kommt er immer noch in Betriebe, die keine geeigneten Fixiermöglichkeiten für ihre Rinder haben. „Dort treiben wir die Rinder teils mehrmals durch das Stallabteil, bis sie endlich in einer Ecke oder Liegebox mehr schlecht als recht stehen bleiben. Die Tiere sind dann oft so aufgeregt und gestresst, so dass allein dadurch der Besamungserfolg geringer ausfallen kann“, so Biersbach weiter.

Daher gilt sein Appell allen Rinderhaltern, die sich bisher mit der Nachrüstung von Fangfressgittern und Selektionsbereichen schwergetan haben: „Natürlich kann man eine professionelle Selektion gerade immer dann vorsehen, wenn ein Stall auf grüner Wiese neu geplant wird. Aber es gibt viele Beispiele aus der Praxis, dass gute Lösungen leicht nachzurüsten und wirtschaftlich vertretbar sind.“

Am falschen Ende gespart

Im westpfälzischen Mittelbach bewirtschaftet Michael Gawehns gemeinsam mit seinem Vater einen Milchviehbetrieb. Bereits 1997 baute Walter Gawehns einen Offenfrontstall für etwa 90 Milchkühe. Damals riet die Bauberatung vom Kauf eines Fangfressgitters ab. Die Begründung:

Dadurch ließen sich Baukosten einsparen. „Und so hatten wir als Abtrennung nur einen Nackenriegel. Das erschwerte unsere Arbeit über viele Jahre. Impfungen oder Blutentnahmen waren für uns und die Tiere stressig. Für die kleinen täglichen Behandlungen wie Besamungen oder Trächtigkeitsuntersuchungen hatten wir keine Möglichkeit, die Tiere zu fixieren. Im Nachhinein können wir froh sein, dass dabei nichts passiert ist“, gibt der Unternehmer zu bedenken. 2021 entschloss man sich dann, für die komplette Futtertischlänge ein Sicherheitsfangfressgitter nachzurüsten. „Das ist wirklich angenehm. Den Großteil der Herde können wir nun auf einen Schlag fixieren, das macht die Arbeit viel sicherer und die Stressbelastung für die Tiere sinkt“, so Michael Gawehns. Derzeit steht eine Stallerweiterung mit neuem Futtertisch an. Dort soll von Anfang an ein Fangfressgitter eingebaut werden. Zudem sollen die beiden Melkroboter mit Selektionstoren und Selektionsbereichen ausgestattet werden, damit die Kühe nach dem Melken in den Selektionsbereich geleitet und dort sicher fixiert und behandelt werden können. „Dadurch erhoffen wir uns eine weitere Arbeitserleichterung und Stressreduzierung in der Herde“, sagt Gawehns.

Gute Lösungen, um Tiere zu fixieren, müssen weder kompliziert noch übermäßig teuer sein. Die vorgestellten Beispiele zeigen, dass die Forderungen aus den Unfallverhütungsvorschriften

in den meisten Fällen ohne größere Umbaumaßnahmen umgesetzt werden können. Das erhöht nicht nur die Arbeitssicherheit in den Betrieben, sondern erleichtert die tägliche Arbeit und mindert die Stressbelastung für Mensch und Tier.



Michael Gawehns vor dem nachträglich installierten Fangfressgitter.

Arbeitsmittel

Kenntnisse gefragt

Unfälle mit Maschinen, Fahrzeugen und Geräten sind die zweithäufigsten in der Landwirtschaft. Das beweist: Hier sind Kenntnisse und Erfahrungen gefragt.

Der tägliche Umgang mit Traktoren, Anhängern, Erntemaschinen oder Ladern birgt hohe Risiken. Der Arbeitsschutz ist bei der Verwendung von Arbeitsmitteln daher von zentraler Bedeutung. Neben technischen Schutzmaßnahmen sind auch die Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten entscheidend, um Unfälle und Fehlbewertungen zu vermeiden.

Rechtsgrundlage für den sicheren Umgang mit Arbeitsmitteln ist die Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV). Darüber hinaus konkretisiert die Technische Regel für Betriebssicherheit (TRBS 1116), welche Anforderungen hierbei an die Qualifikation und Unterweisung von Beschäftigten gestellt werden.

Beschäftigte unterweisen

Die TRBS besagt, dass Arbeitsmittel nur von Personen verwendet werden dürfen, die über die erforderliche Fachkenntnis und Erfahrung verfügen. In der landwirtschaftlichen Praxis betrifft das unter anderem den sicheren Umgang mit Maschinen und Geräten. Die Beschäftigten müssen zu jedem Arbeitsmittel über die Funktionsweise, mögliche Gefährdungen und Schutzmaßnahmen unterwiesen werden.

Unterweisungen müssen regelmäßig und mindestens jährlich erfolgen sowie dokumentiert werden. Wenn neue Arbeitsmittel eingeführt werden oder sich die Arbeitsbedingungen verändern, wird eine erneute Schulung notwendig. Wichtig ist, dass die Unterweisung praxisnah und verständlich erfolgt. Sie muss auch das Erkennen

von Gefahren und das richtige Verhalten im Störfall beinhalten.

Die Qualifikation der Beschäftigten richtet sich nach der Art ihrer Tätigkeiten. So reichen für einfache Bedienungsaufgaben beispielsweise sachgerechte Einweisungen. Bei Arbeitsmitteln hingegen, von denen besondere Gefährdungen ausgehen, hat der Arbeitgeber dafür zu sorgen, dass diese nur von damit beauftragten Beschäftigten verwendet werden. Spezielle Schulungen und Nachweise werden an dieser Stelle relevant, zum Beispiel Führerscheine, Befähigungsnachweise, Fahrer- oder Bedienerausweise, aber auch die Berufsausbildungen. Arbeitsmittel, von denen besondere Gefährdungen ausgehen, sind:

- Flurförderzeuge
- Teleskoplader/-stapler
- Hubarbeitsbühnen
- Krane
- Bagger und Lader/Radlader
- Arbeitsmittel oder Anlagen, bei denen vor Instandhaltung Schutzmaßnahmen deaktiviert werden müssen

Unternehmerinnen und Unternehmer tragen die Verantwortung. Sie müssen sicherstellen, dass nur geeignete und qualifizierte Personen, zum Beispiel durch beruflichen Hintergrund oder Ausbildung als Facharbeiter, Arbeits-



Teleskoplader dürfen nur von unterwiesenen und beauftragten Beschäftigten bedient werden.

mittel bedienen. Sie können die erforderliche Qualifizierung aus dem eigenen Unternehmen heraus gestalten oder auf externe Anbieter zurückgreifen. Auch Beschäftigte stehen in der Verantwortung. Eine Sichtkontrolle ist dabei wichtiger Bestandteil.

Fazit: Arbeitsschutz kann nur wirksam umgesetzt werden, wenn technische Sicherheitsvorkehrungen durch qualifizierte und unterwiesene Mitarbeiter ergänzt werden. Die TRBS 1116 liefert hierzu klare Vorgaben und ist ein zentraler Baustein für die sichere Verwendung von Arbeitsmitteln im landwirtschaftlichen Alltag.



Technische Regel:

- www.svlfg.de/gesetze-vorschriften-im-arbeitsschutz
- Gefährdungsbeurteilung:
- www.svlfg.de/gefaehrungsbeurteilung

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.

Kollege übersehen

Beim Befüllen eines Fahrsilos verdichtete ein Mitarbeiter die Silage mit einem Traktor und angehängter Silowalze. Eine Rückfahrkamera war zwar vorhanden, jedoch achtete der Fahrer beim Rückwärtsfahren nicht auf den Monitor. Er überfuhr einen Kollegen, der sich hinter der Walze befand. Dieser erlitt schwere Frakturen an den Beinen und im Beckenbereich.

► So geht es besser

Ursächlich war zum einen, dass sich der Verletzte im Gefahrenbereich aufhielt. Hier muss es im Vorfeld klare Absprachen geben. Zum anderen hatte der Fahrer beim Zurücksetzen nicht auf den Monitor geschaut, um den nicht einsehbaren Bereich zu überprüfen. Bei einer modernen, KI-unterstützten Kamera hätte der Fahrer vom System eine Warnung erhalten.

Tödlicher Unfall am Mähdrescher

Ein beim Lohnunternehmen Beschäftigter drosch Weizen für einen Kunden. Nachdem er einen Strohstau auf den Schüttlern beseitigt hatte, ließ er den Mähdrescher wieder anlaufen und schaute nach, ob die Störung behoben war. Dabei wurde seine rechte Hand eingezogen und amputiert. Er verstarb noch am Unfallort.

► Wie konnte das passieren?

Bei Entstörungs- und Wartungsarbeiten an Maschinen muss der Motor komplett abgeschaltet, dessen Nachlauf abgewartet und gegen unbeabsichtigtes Wiedereinschalten gesichert werden.

Von der Leiter gefallen

Ein Landwirt wollte an der Maschinenhalle ein Stück Dachrinne mithilfe einer angelegten und fünf Meter langen Sprossenleiter austauschen. Als er das defekte Teil demontierte, verlor er das Gleichgewicht und stürzte aus vier Metern Höhe ab. Er schlug auf der Pflasterfläche auf und zog sich schwere Kopfverletzungen zu, an denen er verstarb.

► Wie konnte das passieren?

Die Leiter ist für solche Arbeiten ein ungeeignetes Arbeitsmittel. Im Unternehmen waren ein Teleskoplader und eine Arbeitsplattform vorhanden. Von dieser aus hätten die Arbeiten sicher ausgeführt werden können.

Von Walze eingeklemmt

Ein Mitarbeiter stellte nach der Montage einer Silowalze fest, dass diese schief stand, und wollte den Oberlenker verstellen. Er senkte die Walze ab und öffnete die Arretierung der Unterlenker. Dabei vergaß er, die hintere Abstützung auszufahren. Er stand zwischen Walze und Schlepper. Durch den hinteren Schwerpunkt der Walze rollte sie nach vorne und drückte ihn ans Hinterrad. Er erlitt dabei schwere Quetschungen.

► So geht es besser

Vor der Korrektur hätte die hintere Abstützung unbedingt ausgefahren werden müssen.



Die ukrainische Gruppe ist inzwischen in Deutschland angekommen.

Praktikanten

Arbeitsschutz als Starthilfe

Selbst während Raketenangriffe ihren Alltag erschüttern, bereiten sich junge Ukrainerinnen und Ukrainer auf ihr Praktikum in deutschen landwirtschaftlichen Betrieben vor – mit einer Arbeitsschutzschulung, die Mut macht.

Es ist ein sonniger Frühlingmorgen am 8. Mai 2025, als sich der Präventionsexperte Ewald Baur in Achstetten zum Zoom-Meeting vor den Bildschirm setzt. Pünktlich zum Online-Arbeitsschutzunterricht erscheinen 29 junge Ukrainerinnen und Ukrainer. Statt wie geplant gemeinsam in einem Kiewer Hörsaal, lernen sie sicher verteilt in ihren Heimatregionen in der Ukraine, während russische Angriffe das öffentliche Leben einschränken. In der Luft liegt sowohl Unsicherheit als auch eine starke Entschlossenheit: Austausch und Weiterbildung dürfen nicht ausgesetzt werden. Tatjana Dettmer vom Verein AgrarKontakte International (AKI) e. V. sorgt für die simultane Übersetzung. Die präzise

vorbereitete Zoom-Konferenz wird so zum ungefährlichen Ort des Lernens und des Miteinanders.

Zwischen Angst und Aufbruch

Der Verein AgrarKontakte International (AKI) e.V. engagiert sich seit mehr als 30 Jahren für internationalen Austausch und nachhaltige persönliche Entwicklung in der Landwirtschaft. Gerade jetzt, angesichts der aktuellen Situation in der Ukraine, bietet das länderspezifische Praktikantenprogramm den Teilnehmerinnen und Teilnehmern weit mehr als einen Einblick in die Arbeitswelt. Es ist eine Chance,

Normalität, berufliche Perspektiven und ein Sicherheitsempfinden zu erleben.

Das Programm lässt die Teilnehmenden nicht allein. In dieser Einführungsveranstaltung werden mehr als nur Vorschriften vermittelt. Was macht eigentlich die Berufsgenossenschaft? Wie funktioniert der Versicherungsschutz bei Arbeitsunfällen?

Welche Gefahren lauern auf landwirtschaftlichen Höfen und wie lassen sie sich vermeiden? Mit klarer Struktur und vielen praktischen Beispielen vermittelt Referent Baur die Ant-

*Begegnung,
die bleibt.*

„Eure Gesundheit ist das Wichtigste“

Ewald Baur
Präventionsexperte



worten auf diese und weitere Fragen. Dabei illustriert er die Themen eindrücklich – von Unfallstatistiken, über Bilder der Arbeitssituationen bis zu persönlichen Geschichten, von typischen Gefahren in der Rinderhaltung, im Umgang mit Maschinen und beim Transport bis hin zu Schicksalen, bei denen kleine Fehler große Folgen hatten. Die Botschaft ist klar: „Eure Gesundheit ist das Wichtigste. Ihr seid nicht allein. Ihr seid vorbereitet.“

Ein besonderer Moment am Ende: Maria, eine Teilnehmerin, die erst

seit zweieinhalb Monaten die deutsche Sprache lernt, bedankt sich mit herzlichen Worten auf Deutsch bei Ewald Baur für den Unterricht. Ein kleiner Satz mit großer Wirkung. Auch beim Referenten ist die Begeisterung deutlich: „Das hat einfach Freude gemacht.“

Start auf den Höfen

Inzwischen sind die ukrainischen Praktikantinnen und Praktikanten wohlbehalten in Baden-Württemberg angekommen – die Praktika auf den gastgebenden Höfen haben begon-

nen. Dort werden die jungen Menschen nicht nur fachlich gefördert, sondern wachsen auch als Gemeinschaft zusammen. Unterstützt von ihren deutschen Gastgeberinnen und Gastgebern, lernen sie täglich Neues über nachhaltige Landwirtschaft, neue Technologien und über die Bedeutung von Sicherheit und Solidarität.

INFO

Verein als Brückenbauer

AgrarKontakte International (AKI) e. V. aus Stuttgart organisiert internationale Praktikantenprogramme. Junge Menschen aus verschiedenen Ländern sammeln auf deutschen Landwirtschaftsbetrieben praktische Erfahrungen, fördern interkulturellen Austausch und lernen Arbeitssicherheit kennen. Betriebe, die Praktikanten aufnehmen möchten, sind herzlich willkommen!

Kontakt: aki@agrarkontakte.de

► www.agrarkontakte.de

Workshop

Führen heißt Fürsorge

Als SVLFG unterstützen wir Führungskräfte – wie beim Workshop mit dem Garten-, Friedhofs- und Forstamt der Stadt Stuttgart – mit praxiserprobten Werkzeugen für wirksamen Arbeitsschutz und gesundes Führen.



Jochen Baumgart vermittelt Führungsverantwortung praxisnah.

Wer führt, übernimmt Verantwortung – nicht nur für Ergebnisse, sondern vor allem für die Menschen. Genau hier setzte der Führungskräfteworkshop des Garten-, Friedhofs- und Forstamtes am 26. Juni 2025 an: Wie ge-

lingt es, gesetzliche Anforderungen mit einer gelebten Sicherheits- und Fehlerkultur zu verbinden? In der unteren Aussegnungshalle des Pragfriedhofs – einem Ort, der normalerweise mit Abschied assoziiert wird – stand diesmal das Gestalten im Mittelpunkt. Führungskräfte des Garten-, Friedhofs- und Forstamtes arbeiteten gemeinsam an praxisnahen Ansätzen für Arbeitsschutz und Führungsverhalten. Die Beschäftigten des Amtes kümmern sich um Stuttgarter Grünflächen, Friedhöfe und den Stadtwald.

Als Unfallversicherungsträger unterstützen wir dabei, Sicherheit und Gesundheitsschutz als Führungsaufgabe zu verankern. Unser Präventionsexperte Jochen Baumgart agierte im Workshop nicht nur als Referent, sondern vor allem als Moderator des praxisnahen Austauschs.

Zum Einstieg reflektierten die Teilnehmenden, was in ihrem „Werkzeugkoffer für Führungskräfte“ hinsichtlich arbeitssicherheitstechnischer Themen

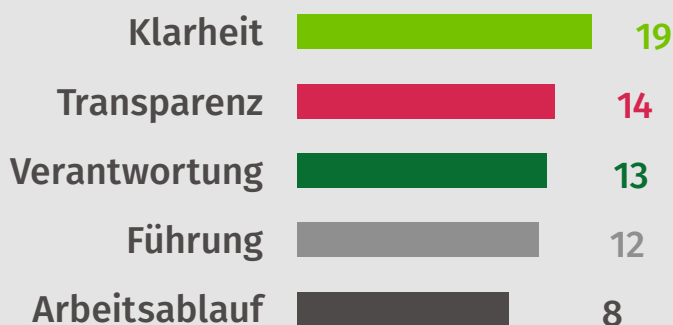
noch fehlt und welche Aufgaben für nachhaltigen Arbeitsschutz auf ihrer Liste stehen.

Mit interaktiven Methoden

Von Anfang an stand der Dialog im Mittelpunkt. In Kleingruppen diskutierten die Führungskräfte an vier Stationen Fragen wie: Welche Rolle spielt der Arbeitsschutz? Wie gehen wir mit Fehlern um? Die offene Diskussion half, das eigene Führungsverhalten zu reflektieren: Wie verhindere ich Überlastung? Wie wird Fürsorge Teil des Alltags? Jede Gruppe präsentierte ihre Ergebnisse im Plenum – inklusive wertvoller Rückmeldungen. Ein Fachinput von Baumgart zu „Verantwortung und Fürsorge als Führungsaufgabe“ vertiefte die rechtlichen und praktischen Grundlagen. Gemeinsam wurde außerdem erarbeitet, wie Verantwortung delegiert werden kann, ohne den Überblick zu verlieren.

Neugierig geworden? Dann fragen Sie Ihren regionalen Ansprechpartner nach unseren Seminarangeboten.

Wie glauben Sie die Arbeitsbedingungen verbessern zu können?



Wer ehrlich und konstruktiv zusammenarbeitet, findet nicht nur Schwächen, sondern vor allem viele Ideen für sicheres und gesundes Arbeiten.

Quelle: Workshop-Ergebnisse

Ergonomie

Pack's leichter an



Der Erdnagelzieher erleichtert das Entfernen von Erdankern und Heringen, spart Kraft und sorgt für eine sichere Handhabung. Wir zeigen, warum das Werkzeug in Qualität und Ergonomie punktet.

Der Erdnagelzieher ist ein ergonomisches, robustes und effizientes Werkzeug. Er wurde speziell für den professionellen Einsatz im Garten- und Landschaftsbau entwickelt. Mit seiner Hilfe können Erdnägel entfernt werden, wenn das Herausziehen durch Maschinen nicht möglich ist.

Erdnägel kommen innerhalb der Grünen Branche bei vielen Arbeiten zur Anwendung. Dazu gehören beispielsweise Vermessungsarbeiten, die Errichtung von Folientunneln im Gemüseanbau oder der Aufbau von Schutzzäunen gegen Wildverbiss im Forstbereich. Sie herauszuziehen, gestaltet sich oft mühsam und erfordert eine hohe körperliche Anstrengung. Besonders in gebückter Haltung ist der Kraftaufwand beträchtlich. Das kann langfristig zu Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Muskel-Skelett-Erkrankungen führen. Zudem besteht die Gefahr, dass durch ungeeignete Techniken oder Werkzeuge Verletzungen oder Überlastungen der Rücken- und Schultermuskulatur auftreten. Der Erdnagelzieher wirkt diesem Risiko entgegen. Gerade im Hinblick auf Qualität und Ergonomie überzeugen die folgenden Vorteile in besonderem Maße:

- **Benutzerfreundliches Design:**

Mit seinem ergonomischen Griff liegt das Hilfsmittel bequem in der Hand und trägt so zu einer sicheren und kraftsparenden Anwendung bei. Das ist besonders bei längeren Arbeitseinsätzen hilfreich.

- **Hohe Hebelwirkung:** Das Werkzeug ist so konstruiert, dass es eine optimale Hebelwirkung bietet. So können auch festsitzende oder tief im Boden verankerte Erdnägel mühelos ohne übermäßige Kraftanstrengung entfernt werden.

- **Ergonomische Anwendung:**

Beim Anheben des Erdnagels greifen die gehärteten Zähne des Erdnagelziehers sicher ein. Der Nagel lässt sich so gleichzeitig drehen und leichter herausziehen. Diese Anwendung schont die Gelenke und Muskulatur, da weniger Kraftaufwand erforderlich ist.

- **Kosteneinsparung/Effizienz:** Das Werkzeug ermöglicht nicht nur ergonomisches Arbeiten, sondern erweist sich auch als äußerst wirtschaftlich. Das Ausrichten von 50 verbogenen Erdnägeln kostet oft mehr als die Anschaffung des Erdnagelziehers selbst. Die Investition führt zu einer spürbaren Entlastung in Bezug auf Zeit, Aufwand und Kosten – und bietet damit einen klar ersichtlichen Mehrwert.



Erdnagelzieher punkten durch ihr ergonomisches Design und beugen Verletzungen oder Überlastungen der Rücken- oder Schultermuskulatur vor.

ONLINE

Mehr Informationen

Die vielfältigen Tätigkeiten im GaLaBau bringen ein erhöhtes Risiko für Unfallgefahren und arbeitsbedingte Erkrankungen mit sich. Auf unserer Internetseite erhalten Sie weitere Tipps und Hinweise zum sicheren Arbeiten im Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau.

► www.svlfg.de/galabau



Heben und Tragen

So geht's ergonomisch

Um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben, ist eine ergonomische Arbeitsgestaltung unerlässlich. Zu diesem Thema stellen wir Kurzfilme bereit.

In unseren neuen Kurzfilmen zeigen wir Ihnen, wie Sie durch wenige Hilfsmittel – kombiniert mit den passenden Maßnahmen – Ihre Arbeiten schonend ausführen können.

Sie finden die Kurzfilmreihe „Arbeit ergonomisch gestalten“ in der Playlist „Bewegung“ auf unserem YouTube-Kanal: www.youtube.com/@svlfg3082
In jedem Film stellt ein Avatar anhand von Situationen aus der Praxis vor, warum ergonomisches Arbeiten im Vergleich zu intuitivem Arbeiten weniger belastet und wie dabei der Rücken beziehungsweise die Gelenke geschont werden. Beide Vorgehensweisen werden mit Negativ- und Positivbeispielen gegenübergestellt. Im Fokus der Filme stehen folgende Tätigkeiten:

- Entasten
- Freischneiden im Forst
- Heuballen bewegen
- Tragen von Satteln und Zubehör
- Pflanzen im Forst
- Pflastern
- Setzen von Kantenstein

Wenn Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gemeinsam mit ihren Beschäftigten frühzeitig auf ergonomische Arbeitsabläufe achten, lassen sich Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen. Das reduziert langwierige und kostenintensive Arbeitsausfälle. Es steigert zugleich die Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit im Betrieb.



Weitere Informationen unter:

► www.svlfg.de/gesunder-ruecken-im-betrieb

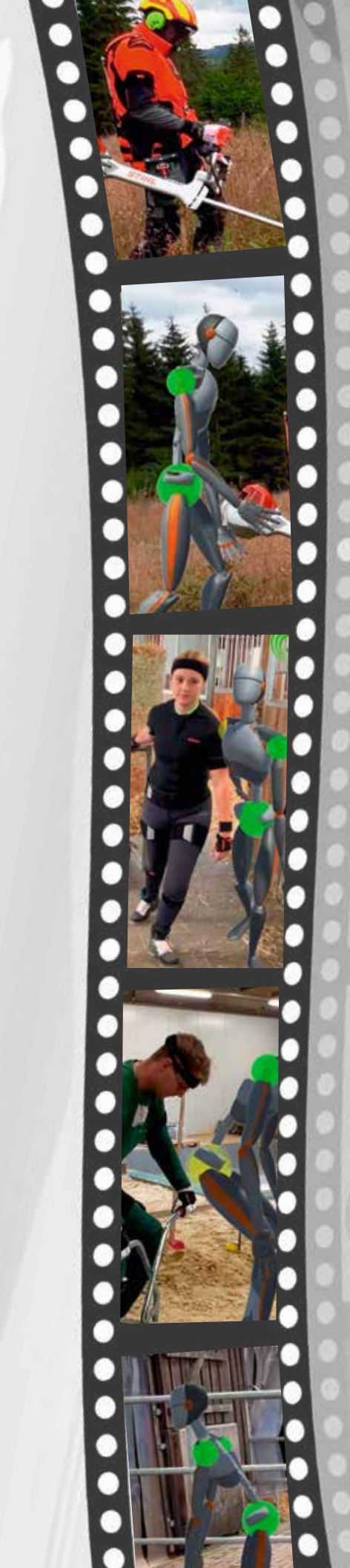


- Ausmisten einer Pferdebox mit verschiedenen Schubkarren
- Beladen einer Pritsche

intuitiv



ergonomisch



Zweitmeinung

OP nicht immer alternativlos

Zu vielen geplanten Operationen gibt es auch alternative Möglichkeiten. Das Gesetz sieht daher für bestimmte planbare Eingriffe das Zweitmeinungsverfahren vor.

Steht bei Ihnen ein planbarer Eingriff bevor und sind Sie sich unsicher, ob die Operation tatsächlich notwendig ist? Fragen Sie sich, ob Sie noch abwarten oder eine alternative Behandlung in Betracht ziehen sollten? Dann könnten Sie vom Zweitmeinungsverfahren profitieren. Dieses ist gesetzlich geregelt und gilt für bestimmte medizinische Eingriffe.

Die Zweitmeinung erstellen unabhängige Ärztinnen und Ärzte mit besonderen Qualifikationen. Solche finden Sie über die Internetseite: www.116117.de/zweitmeinung

Der Zweitmeinungsarzt prüft Ihre medizinischen Unterlagen. In der Regel sind keine erneuten Untersuchungen notwendig. Anschließend teilt der Mediziner Ihnen seine Einschätzung darüber mit, ob die geplante Operation sinnvoll erscheint oder ob alternative Behandlungsmöglichkeiten in Betracht gezogen werden sollten. Die endgültige Entscheidung über das weitere Vorgehen liegt jedoch ganz bei Ihnen. Die Zweitmeinung soll Sie lediglich bei Ihrer Entscheidungsfindung unterstützen.

Für folgende Eingriffe haben Sie Anspruch auf eine Zweitmeinung:

- Mandeloperation
- Gebärmutterentfernung
- Schulterarthroskopie
- Operation bei verengter Halsschlagader
- Amputation beim diabetischen Fußsyndrom
- Implantation einer Knieendoprothese

- Wirbelsäulenoperation
- Eingriffe bei lokal begrenztem und nicht metastasiertem Prostatakarzinom
- Kathetergestützte elektrophysiologische Herzuntersuchungen und Ablationen am Herzen
- Implantation eines Herzschrittmachers, eines Defibrillators oder eines CRT-Aggregats
- Gallenblasenentfernung
- Hüftgelenkersatz
- Eingriffe an Aortenaneurysmen

Für die Zweitmeinung bei Wirbelsäulenoperationen hat die LKK einen Vertrag mit der FPZ GmbH geschlossen, so dass Sie sich direkt an ein zertifiziertes Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) in Ihrer Nähe wenden können. Nach einer Untersuchung kann Ihnen der Arzt die Notwendigkeit einer Wirbelsäulen-Operation bestätigen oder alternative Maßnahmen wie zum Beispiel die FPZ-Therapie empfehlen.

LKK-Versicherte können sich zudem eine Zweitmeinung bei einer Krebsdiagnose einholen. Die LKK hat hierfür einen besonderen Vertragspartner, die Health Management Online AG (HMO). Bei der Erstdiagnose oder der laufenden Behandlung kann die Zweitmeinung jederzeit angefordert werden. Sie basiert stets auf den neuesten Erkenntnissen der Krebsforschung. Nachdem Sie die Zweitmeinung bekommen haben, können Sie gemeinsam mit dem behandelnden Arzt entscheiden, wie es für Sie weitergeht. Ihr persönlicher HMO-Betreuer steht Ihnen noch ein halbes Jahr für Fragen zur Verfügung.



OP ja oder nein? Eine zweite Meinung hilft.

Fazit: Mit dem Zweitmeinungsverfahren haben Sie beste Möglichkeiten, gut informiert Ihre nächsten Schritte zu planen.



Weitere Informationen & Merkblätter unter:

► www.g-ba.de/themen/qualitaetssicherung/vorgaben-zur-qualitaetssicherung/zweitmeinung



Bei Wirbelsäulenoperationen und Krebsdiagnosen:

► www.svlfg.de/zweitmeinung-bei-wirbelsaeulen-operation
 ► www.svlfg.de/zweitmeinung-bei-krebs

Nachwuchs

Zwischen Smartphone, Sinnsuche und Sicherheitskultur

Ein Blick auf die Generationen Z und Alpha und was das für Ausbildung, Arbeit und Gesundheit bedeutet.

Die Generation Z, geboren zwischen 1995 und 2010, und die Generation Alpha, geboren ab 2010, bringen neue Werte und Erwartungen mit. Wer junge Menschen heute verstehen will, muss sich mit ihrem Alltag auseinandersetzen: digital vernetzt, gesundheitsbewusst, auf der Suche nach Sinn und gleichzeitig aufgewachsen in einer Welt voller Unsicherheiten. Generationenunterschiede gab es schon immer. Doch der Abstand zur Generation Z wird aktuell besonders stark diskutiert. Junge Menschen wachsen heute mit globalen Krisen, ständiger Erreichbarkeit und hoher digitaler Geschwindigkeit auf. Das prägt ihre Erwartungen, sie wünschen sich Orientierung, Sicherheit und Klarheit. Gleichzeitig sind sie flexibler als frühere Generationen und nehmen Veränderungen oft als Normalzustand hin.

Lieber sofort als später

Die Generation Z ist daran gewöhnt, dass alles schnell geht: Streaming ohne Wartezeit, Infos aus dem Netz in Sekunden, Paketlieferungen am nächsten Tag. Diese Gewohnheit überträgt sich auch auf den Berufsalltag. Ein Beispiel: Ein Azubi soll eine Maschine warten, stößt aber auf ein Problem. Statt die Anleitung zu lesen oder den Vorgesetzten zu fragen, sucht er auf YouTube nach einem Tutorial. Bleibt das passende Video aus oder ist unverständlich, entsteht

schnell Frust. Der Gedanke: „Warum dauert das jetzt so lange?“ ist für die Generation, die sonst jederzeit Antworten im Netz findet, ganz normal. Das ist keine klassische Ungeduld, sondern eine Folge der sofort verfügbaren Kommunikations- und Wissenskultur, in der sie aufgewachsen sind.

Die heutige Jugend wächst in einer Welt auf, die unangenehme Situationen vermeidet. Eltern wollen nichts falsch machen. Sie loben, unterstützen und sichern ab. Der Generationenforscher Rüdiger Maas beschreibt das so: „Die heutige Elterngeneration ist überprotektiv. Kinder werden vor

unangenehmen Situationen bewahrt. Das führt dazu, dass sie seltener scheitern und dadurch auch weniger lernen, wie man mit Misserfolgen umgeht.“ Das zeigt sich auch im Arbeitsalltag: Wer eine Aufgabe nicht sofort versteht, zieht sich eher zurück, statt nochmal nachzufragen. Kritik wird schnell als persönlicher Angriff empfunden, auch wenn sie sachlich gemeint ist. Gleichzeitig geben junge Menschen selbst gerne Feedback und erwarten Kommunikation auf Augenhöhe.

Was bedeutet das für Familien und Betriebe?

Unsere jungen Generationen sind nicht schlechter, nicht besser, aber anders. Wer sie verstehen will, sollte ihren Alltag ernst nehmen und sich auf neue Denkweisen einstellen.

Für Familien heißt das:

- Ins Gespräch kommen – auch über digitale Themen
- Grenzen setzen – liebevoll, aber klar
- Scheitern zulassen – als Chance für Entwicklung

Für Betriebe und Ausbilder heißt das:

- Feedback geben – schnell, ehrlich und respektvoll
- Mitbestimmen lassen – Beteiligung motiviert
- Gesundheit ernst nehmen – auch mentale Gesundheit
- Sinn bieten – Arbeit muss nachvollziehbar und wertvoll sein

INFO





Während viele Jugendliche in der analogen Welt überbehütet werden, sind sie in der digitalen oft alleingelassen. Das sorgt für eine Schieflage mit dem Ergebnis: Die Generation Z ist digital intuitiv, aber nicht unbedingt digital kompetent. Sie können ein Video schneiden oder einen Social-Media-Post erstellen, aber oft fehlt das Wissen, wie man Fake News erkennt, den Algorithmus versteht oder die eigene Bildschirmzeit reflektiert. Viele Erwachsene denken: „Die können das doch, die sind ja damit aufgewachsen.“ Mit digitalen Medien aufzuwachsen bedeutet nicht automatisch, ihren sicheren und gesunden Umgang zu beherrschen.

Mitreden statt nur mitmachen

Viele Jugendliche wachsen in Familien auf, in denen sie früh mitentscheiden. Das fängt bei der Auswahl der Kleidung an und endet beim Urlaubsziel. Diese partnerschaftliche Erziehung prägt auch den Berufseinstieg. Ein Beispiel aus der Praxis: In einem Betrieb wird die neue Schutzausrüstung vorgestellt. Der Nachwuchs diskutiert mit, gibt direkt Rückmeldung: „Warum ist die so unbequem?“ oder „Können wir die nicht in einer anderen Farbe bekommen?“ Das ist kein Mangel an Respekt, sondern Ausdruck von erfahrener Beteiligungskultur.

Die Generation Z fragt: „Warum mache ich das?“ – auch im Hinblick auf Gesundheit und Sicherheit. Arbeit soll zu den eigenen Werten passen und die Gesundheit schützen. Junge Menschen sprechen offener über mentale Belastungen: Über ein Viertel der 18- bis 24-Jährigen zeigt depressive Symptome, jeder Neunte ist in Behandlung. Gleichzeitig achten viele bewusst auf ihren Lebensstil – mit mehr Bewegung, gesunder Ernährung und weniger Alkohol. Über Stress zu reden, Pausen einzufordern oder sich Hilfe zu holen, ist für sie Ausdruck von Selbstfürsorge, nicht von Schwäche.

Die Generation Alpha ist noch stärker digital geprägt und wächst mit KI, digitalen Assistenten und perso-

nalisierten Lernangeboten auf. Es ist eine Welt, die noch mehr Auswahl bietet und damit noch mehr Unsicherheit. Der Wunsch nach Individualität wird zunehmen, ebenso der Anspruch, überall mitreden und mitgestalten zu dürfen. Der Trend zur Selbstbestimmung geht also weiter.

Mehr erfahren?

Seminar: AzubiAktiv – Ausbilder im Fokus

Gute Führung braucht mehr als Fachwissen – gefragt sind Kommunikation auf Augenhöhe, Gesundheitsbewusstsein und Verständnis für die Lebenswelt der Generationen Z und Alpha. Das Seminar richtet sich an Auszubildende und Führungskräfte. Nächster Termin: **11. – 13. November 2025 in Visselhövede**

Weitere Infos und Anmeldung unter:

► www.svlfg.de/seminar-ausbilder-im-fokus



Erfahrungsbericht

Zurück zu mehr Leichtigkeit

Unser Stressmanagement-Seminar zeigt nicht nur, wie Stress funktioniert, sondern auch, wie man ihm selbstbestimmt begegnet.

Stress? Für viele von uns Alltag. Zwischen Terminen, Verpflichtungen und dem Anspruch, allem gerecht zu werden, bleibt oft wenig Raum für sich selbst. Berufliche und private Anforderungen bringen uns regelmäßig an unsere Grenzen. Hinzu kommen zusätzliche Belastungen, etwa die Pflege von Angehörigen. So geht es besonders vielen in der Grünen Branche.

Der Tag ist eng getaktet, echte Pausen sind selten. Die Belastung entsteht nicht durch „den einen“ Auslöser, sondern durch das ständige Jonglieren verschiedenster Anforderungen. Umso größer war die Neugier, was ein vier-tägiges SVLFG-Seminar zum Thema

„Stressmanagement“ bewirken kann – und so ging es im Januar ins Gesundheitsresort feelMOOR nach Bad Wurzach in Baden-Württemberg. Was dort erlebbar wurde, war weit mehr als ein Kurs für mehr Gelassenheit.

Sicherer Raum für persönliche Erfahrungen

Schon zu Beginn wurde klar: Dieses Seminar holt jeden dort ab, wo er oder sie steht – ob als Betriebsleiter, Winzerin, Betriebsübergeber oder Redakteurin. Im Modul „Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen“ ging es nicht um Theorie, sondern um ehrliche Auseinandersetzung. Partner- und Gruppenübungen halfen, eigene Stressquellen zu erkennen – oft mit überraschenden Ergebnissen. Ergänzt wurde das Programm durch Bewegungsangebote wie Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking im Wurzacher Ried und die beliebte morgendliche Aquafit-Session in der Therme.

Wir hielten inne, schrieben unsere persönlichen Ziele und Prioritäten auf – und stellten uns die Frage: Passt das wirklich zu meinem Leben? Erstaunlich oft entpuppte sich „wichtig“ als etwas, das eher von außen erwartet wurde, als aus eigenem Antrieb kam. Diese ehrliche Bestandsaufnahme wirkte befreiend – und öffnete die Tür, Prioritäten neu und selbstbestimmt zu setzen. Besonders inspirierend war, wie Theorie und Praxis ineinandergreifen konnten: Wissenschaftliche Erkenntnisse wurden mit



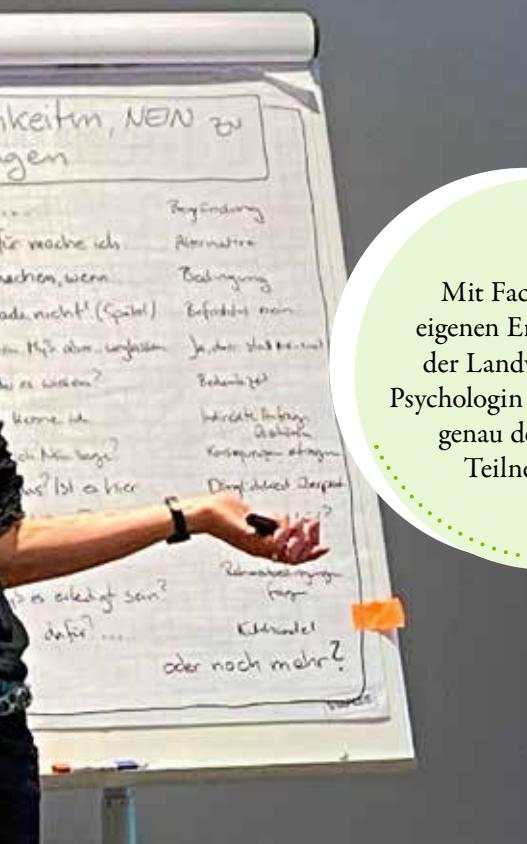
Beispielen aus dem Alltag der Grünen Branche lebendig. So entstand ein Seminar, das nicht nur Denkanstöße gab, sondern direkt Lust machte, Veränderungen anzupacken.

Nicht für die Schublade

In acht thematischen Bausteinen entwickelten wir individuelle Strategien für mehr Gelassenheit – vom Erkennen eigener Frühwarnsignale bis hin zu Techniken wie bewusstem Atmen, Gedankenhygiene und gezielten Pausen. Es sind keine Wundermittel, doch sie wirken, wenn man sie anwendet. Besonders wertvoll war die Offenheit unter den Teilnehmenden – Gespräche, die das Gefühl vermittelten, mit den eigenen Herausforderungen nicht allein zu sein. Wir kamen mit viel Stress – und gingen mit alltags-tauglichen Werkzeugen, mehr innerer Ruhe und einem wichtigen Leitsatz: Ich darf, statt ich muss.



Zum Schluss durften sich alle ein Bild aussuchen, als Erinnerung und persönliche Ressource.



Mit Fachwissen und eigenen Erfahrungen aus der Landwirtschaft traf Psychologin Maike Aselmeier genau den Alltag der Teilnehmenden.

Tipp: Frühzeitig anmelden – die Plätze sind begrenzt und sehr gefragt.

Das Seminar auf einen Blick

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen
- Persönlichen Stresssituationen und Stressreaktionen auf die Spur kommen
- Wege zur Neuorientierung finden
- Schutz und Widerstandsfähigkeit vor Stressfaktoren entwickeln
- Zeitmanagement – Leben und Arbeiten in Balance halten
- Körperliche Fitness
- Transfer in den Alltag

Austausch, Anleitung und Begleitung erfolgen durch erfahrene Fachleute. Das Seminar dauert vier Tage. Versicherte der SVLFG zahlen die individuellen Unterkunft- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung, die Seminarkosten übernimmt die SVLFG.

Infos, Termine und Anmeldung unter:

► www.svlfg.de/stressmanagement



Marco Steblein

Vorarbeiter im Landschaftsbau der JOHN GmbH in Hallstadt

„Nicht weniger, sondern anders.“

Warum haben Sie sich für das Seminar angemeldet?

» Der Auslöser war mein dauerhaft hohes Stresslevel. Ich war oft gereizt, konnte schlecht abschalten, und wenn der Druck nachließ, kam meist erstmal eine Krankheitsphase.

Was hat Ihnen am meisten geholfen?

» Ganz entscheidend war für mich der praxisnahe Ansatz der Referentin – sie kennt die Belastungen aus eigener Erfahrung. Besonders geholfen hat mir der Gedanke, nicht weniger zu arbeiten, sondern besser mit Stress umzugehen. So kann ich meine Leistung bringen, ohne ständig die Quittung dafür zu bekommen.

Wie gelingt Ihnen der Transfer in Ihrem Alltag?

» Eine große Stütze ist meine Frau, und auch die Unterstützung meiner Chefs Christoph und Sebastian ist mir sehr wichtig. Außerdem habe ich gelernt, bewusst Zeitpuffer einzuplanen. In dieser Zeit nutze ich die Gelegenheit, Aufgaben Schritt für Schritt abzubauen – so bleibt der Stress deutlich geringer.



Wenn Sie Ihre Karte einmal nicht zur Hand haben, hilft die elektronische Ersatzbescheinigung.

Ersatzbescheinigung

Schnelle Hilfe beim Arzt

Haben Sie beim Arztbesuch schon einmal Ihre elektronische Gesundheitskarte vergessen? Oder konnte die Praxis Ihre Karte nicht einlesen? In solchen Fällen hilft die elektronische Ersatzbescheinigung.

Die elektronische Ersatzbescheinigung, kurz auch eEB, ist eine praktische Lösung, wenn Sie die elektronische Gesundheitskarte einmal nicht zur Hand haben. Sie dient als digitaler Versicherungsnachweis, der vor Ort die Versicherung bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) bestätigt.

Die Leistungserbringer, zu denen zum Beispiel Arztpraxen gehören, können dank des Abrufs auch ohne die Gesundheitskarte abrechnen. Rückfra-

gen oder Regressforderungen durch fehlende Versichertendaten werden vermieden.

Unkompliziert und griffbereit

Die Arztpraxis kann eine elektronische Ersatzbescheinigung in Ihrem Auftrag anfordern. Der Datenaustausch erfolgt dann direkt zwischen der Praxis und der LKK. Die Ersatzbescheinigung wird automatisch generiert und innerhalb weniger Minuten zugestellt. Damit liegen der Praxis alle Informationen vor, die auch auf der Gesundheitskarte zur Verfügung stehen. Erforderlich ist nur, dass die Arztpraxis die Funktion eingerichtet hat. Sollte die Arztpraxis die elektronische Ersatzbescheinigung mal nicht abrufen können, wenden sich Versicherte telefonisch an die LKK. Wir übermitteln der Praxis dann eine Ersatzbescheinigung in Papierform.

Der digitale Versicherungsnachweis bietet für Versicherte viele Vorteile:

- **Schnelligkeit und Flexibilität:** Sie weisen Ihren Versichertenstatus nach, auch wenn Sie Ihre

physische Versichertenkarte nicht dabei haben. Sie müssen nicht lange vor Ort oder auf eine neue Karte warten. In der Praxis entfällt das manuelle Einpflegen Ihrer Daten. Unnötige Bürokratie wird abgebaut.

- **Kein Verlust von Leistungen:** Sie können weiterhin alle notwendigen ärztlichen Behandlungen in Anspruch nehmen, Notfallbehandlungen und wichtige Untersuchungen müssen nicht verschoben werden. Auch die Ausstellung eines eRezepts ist möglich.
- **Kein Papierkram:** Die elektronische Ersatzbescheinigung ist ein weiterer Schritt in Richtung papierlose, moderne Verwaltung. Sie müssen keine Papierdokumente mit sich führen oder sich Sorgen machen, dass Sie eine Rechnung selbst zu bezahlen haben. Die Kommunikation ist digital und unkompliziert.
- **Datenschutz:** Die elektronische Übertragung erfolgt über speziell abgesicherte Wege, die höchste Sicherheitsstandards erfüllen.

Tipps

Karte verloren?

Die elektronische Ersatzbescheinigung ersetzt nicht Ihre elektronische Gesundheitskarte. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie Ihre Karte verloren haben, sie nicht mehr auffindbar ist oder nicht mehr funktioniert. Wir stellen Ihnen gerne kostenfrei eine neue aus.

Herbst

Wenn die Zeit sich umstellt

Werden die Tage kürzer, die Jacken länger – und hat die Grippe Hochsaison? Dann ist klar: Der Herbst steht vor der Tür. Wir geben Tipps, wie Sie der kalten Jahreszeit bestmöglich begegnen.

Grippe- und Erkältungsviren gehören im Herbst zu den üblichen Verdächtigen. Auch wenn man sich beim Gedanken an die Spritze oder den Arztbesuch scheut: Eine Grippe-schutzimpfung schützt bei Infektion mit Grippeviren vor einem schweren Krankheitsverlauf. Etwa zehn bis vierzehn Tage benötigt der Körper, um einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufzubauen. Bestenfalls wird die Impfung zwischen Oktober und Mitte Dezember durchgeführt, doch auch später kann sie noch sinnvoll sein. Da sich die Virenstämme stetig verändern, ist eine jährliche Impfung wichtig.

Für bestimmte Personengruppen bedeuten Grippeviren ein hohes Gesundheitsrisiko. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Impfung für folgende Personenkreise:

- Menschen ab 60 Jahren
- chronisch Erkrankte, zum Beispiel bei Diabetes, Herzerkrankungen, Asthma, Leber- und Nierenerkrankungen, neurologischen Erkrankungen, sowie Erkrankungen des Immunsystems, ab einem Alter von sechs Monaten
- gesunde Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens auch schon im ersten Schwangerschaftsdrittel)
- Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen
- Menschen, die Berufe ausüben, bei denen die Ansteckungsgefahr hoch ist

- Personen, die im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können
- Pflegende
- Personen mit häufigem Kontakt zu beispielsweise Geflügel, Wildvögeln oder Schweinen

Die LKK übernimmt die Kosten für die von der STIKO empfohlenen Impfungen. Mehr dazu finden Sie unter:

► www.svlfg.de/impfungen

Grippe wird über eine Tröpfcheninfektion ausgelöst. Häufiges und gründliches Händewaschen, Meiden großer Menschenansammlungen und der Verzicht auf das Händeschütteln beugen einer Ansteckung vor – ebenso wie eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Mehrmals Stoßlüften am Tag über weit geöffnete Fenster, auch ergänzt durch Lüften über gekippte Fenster, trägt dazu bei, das Infektionsrisiko zu minimieren.

„Von Dunkel bis Dunkel“

Arbeitstage in der Grünen Branche gehen im Herbst und Winter oft „von Dunkel bis Dunkel“. Dadurch steigt die Gefahr, bei schlechten Sichtverhältnissen übersehen zu werden, Arbeiten werden gefährlich und anstrengend. Tragen Sie daher möglichst in der Dämmerung und Dunkelheit Warnkleidung und sorgen Sie beim Arbeiten für eine ausreichende Beleuchtung. Insbesondere auf Straßen, befahrenen Wegen oder auf Betriebshöfen hilft Warnkleidung, Fußgänger und Radfahrer rechtzeitig zu erkennen.



Den Gedanken an die dunkle Jahreszeit würden viele Menschen gern verdrängen.

Morgens früher hell, abends eher dunkel: Am 26. Oktober wird die Uhr von drei auf zwei Uhr morgens zurückgestellt. Die Zeitumstellung – ob von Sommer- auf Winterzeit oder umgekehrt – bringt den Rhythmus vieler Menschen und Tiere durcheinander. Schlafschwierigkeiten, Energiemangel oder depressive Verstimmungen können Folgen sein. Der Einsatz von Tageslichtlampen zum Beispiel am Morgen kann dem entgegenwirken. Das trägt zum entspannten Wachwerden bei. Zudem hilft es, ab nachmittags auf Koffein und Alkohol zu verzichten. Gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichendes Trinken sowie regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tun ihr Übriges.



Mehr zur Straßensicherheit:

► www.svlfg.de/gut-gesehen-werden



Gefahren und Belastungen für werdende und stillende Mütter am Arbeitsplatz müssen rechtzeitig erkannt werden.

Online-Vortrag

Mutterschutz im Betrieb

Im Online-Vortrag „Das Mutterschutzgesetz – Hilfestellung für Betriebe der Grünen Branche“ stellen wir praktische Maßnahmen zum Schutz von schwangeren und stillenden Mitarbeiterinnen in den Fokus.

Geben schwangere oder stillende Beschäftigte ihre Schutzbedürftigkeit gegenüber dem Arbeitgeber bekannt, sind die Betriebe unmittelbar in der Verantwortung, Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Dabei stellen sich viele Fragen, zum Beispiel: Welche gesetzlichen Vorgaben gelten konkret? Welche Schutzfristen gelten seit der Gesetzesnovelle zum 1. Juni dieses Jahres? Wie sieht eine angemessene Gefährdungsbeurteilung aus?



Klemens Simon

Dozent und Präventions-experte bei der SVLFG

In unserem kostenfreien, zweistündigen Online-Vortrag vermittelt Klemens Simon praxisorientiertes Wissen zu Rechten und Pflichten rund um den Mutterschutz sowie zur rechtskonformen Umsetzung von Schutzmaßnahmen. Ziel ist es, auf diese Weise allen Verantwortlichen Handlungshilfen sowie Handlungssicherheit zu geben. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen:

- Grundlegende Anforderungen des Mutterschutzgesetzes (MuSchG)
- Anlasslose und anlassbezogene Gefährdungsbeurteilung
- Mitteilungspflichten, Kündigungs- und Beschäftigungsverbote
- Handlungsmöglichkeiten für Betriebe, zum Beispiel Arbeitsplatzanpassung, Umsetzung oder Freistellung
- Beispiele aus der Praxis

Zur Zielgruppe gehören Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärzte sowie Personalverantwortliche in der Land-

wirtschaft, im Forst und Gartenbau. Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss an die Veranstaltung ein E-Mail-Informationspaket mit weiterführenden Handlungshilfen.

Unser Online-Vortrag „Das Mutterschutzgesetz – Hilfestellung für Betriebe der Grünen Branche“ findet am Donnerstag, 6. November, von 13 bis 15 Uhr statt. Fragen zur Teilnahme können per E-Mail an 40201_Schulung_Quali_PF@svlfg.de gestellt werden. Anmelden können Sie sich über unsere Internetseite:

► www.svlfg.de/online-vortrag-das-mutterschutzgesetz

Weitere Informationen zu Mutterschutz im Betrieb, rechtlichen Vorgaben, Leistungen der Landwirtschaftlichen Krankenkasse und finanziellen Hilfen finden Sie online:

► www.svlfg.de/arbeitnehmer-mutterschutz

Seminare



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

Stressmanagement Anmeldung: 0561 785-10512	03.11. – 06.11.2025 10.11. – 13.11.2025 24.11. – 27.11.2025 25.11. – 28.11.2025 19.01. – 22.01.2026	88410 94086 88410 39116 88410	Bad Wurzach Bad Griesbach Bad Wurzach Magdeburg Bad Wurzach
Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema Anmeldung: 0561 785-10512	04.11. – 07.11.2025 10.11. – 13.11.2025 08.12. – 11.12.2025 12.01. – 15.01.2026 02.02. – 05.02.2026 02.03. – 05.03.2026 16.03. – 19.03.2026	24211 88339 74821 79283 88339 66954 08523	Dammdorf Bad Waldsee Neckarelz Bollschweil - St. Ulrich Bad Waldsee Pirmasens Plauen
Betriebsaufgabe – auch ein Gesundheitsthema Anmeldung: 0561 785-10512	20.10. – 23.10.2025 24.03. – 27.03.2026	94086 27419	Bad Griesbach Groß Meckelsen
Gesundheit kompakt Anmeldung: 0561 785-10512	17.11. – 20.11.2025 01.12. – 04.12.2025	94086 94086	Bad Griesbach Bad Griesbach
Arbeitsschutz im Betrieb für Betriebs- und Personalräte Anmeldung: www.svlfg.de/seminar-asg-betriebsraete	04.11. – 05.11.2025	61449	Steinbach (Taunus)
Rückenfit auf Schritt und Tritt Anmeldung: www.svlfg.de/onlinevortrag-rueckenfit-1	► 15.10.2025	Online-Vortrag	
SVLFG-Selbstcheck: Wie sicher ist Ihr Betrieb? Anmeldung: www.svlfg.de/online-vortrag-selbstcheck	► 17.10.2025	Online-Vortrag	
Das Mutterschutzgesetz Anmeldung: www.svlfg.de/online-vortrag-das-mutterschutzgesetz	► 06.11.2025	Online-Vortrag	
Biologische Gefährdungen in der Grünen Branche – Teil 4 Anmeldung: www.svlfg.de/biologische-gefaehrungen-teil-4	► 17.11.2025	Online-Vortrag	

KONTAKT

Abteilung	Telefon
Telefonzentrale	0561 785-0
Krisenhotline	0561 785-10101
Gesundheitstelefon der Krankenkasse (kostenfrei)	0800 140554149090
Servicetelefon der Pflegekasse	0561 785-2033
Servicetelefon der Krankenkasse für Hilfsmittel	0561 785-10777
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: Titel, Inhalt, S. 4/5: BG Unfallklinik Murnau; S. 10: Agrarkontakte International e. V.; S. 12: Stadt Stuttgart; S. 15: dr.D/shutterstock.com; S. 16/17, Inhalt: DavideAngelini/shutterstock.com; S. 18 unten: TangoFoxtrot2018/shutterstock.com; S. 19: Porträt privat; S. 20: stockfour/shutterstock.com; S. 21: DimaBerlin/shutterstock.com; S. 22: FamVeld/shutterstock.com; Rücktitel: Masarik/shutterstock.com, Faheem/stock.adobe.com, goku4501/stock.adobe.com, Aint-schie/stock.adobe.com

Druckerei: Stark Medien GmbH, Im Altgefäß 9, 75181 Pforzheim



Folge uns auf Social Media!



 svlfg_de

 svlfg.de

 / @svlfg3082

