

Begleitende Mitarbeitergespräche auch bei externer Beratung sind empfehlenswert.

Kompetenzen auf dem Gebiet der Primär- und Sekundärprävention werden zunehmend von Arbeitsmedizinern im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung eingefordert. Ich sehe hier ein großes Betätigungsfeld für eine gesundheitliche Wertschöpfung in den Unternehmen.

Was gehört zu der technischen Grundausstattung einer qualifizierten Beratung?

Neben der Wissensvermittlung für eine gesunde Ernährung hat die nachhaltige und individuelle Adipositasberatung einen besonderen Stellenwert innerhalb der ernährungsmedizinischen Beratungspraxis. Grundlage hierfür ist ein Körperanalysegerät zur Bio-Impedanzmessung (BIA). Nur anhand der erhobenen Parameter in der Verlaufskontrolle (Ernährungsindex, Bioaktive

Zellmasse, Körperfett und Wassergehalt) kann eine individuelle differenzierte Beratung erfolgen.

Ist die Praxis einer gesunde Ernährung abhängig von der sozialen Schicht und dem Bildungsgrad?

Es werden in der Literatur diese sozial-schichtabhängigen Aspekte von Übergewicht und Ernährungskrankheiten beschrieben. Ich sehe bei Menschen, die im Berufsleben stehen und das ist unsere Klientel in der betriebsärztlichen Beratungspraxis, keine Unterschiede in der Prävalenz von Adipositas in Abhängigkeit vom Bildungsgrad.

In vielen Berufen besteht jedoch die Problematik von chronischem psychosozialen und psychomentalen Stress oder unregelmäßigen Arbeitszeiten wie Wechselschicht und Nachtdiensttätigkeit. Hier müssen Menschen gegen ihren natürlichen und wie wir wissen nicht veränderbaren Biorhythmus und auch Sozialrhythmus arbeiten und sich

ernähren. Das sind echte Herausforderungen in der Beratungspraxis, wo es keine einfachen Lösungen gibt.

Diät stammt wortgeschichtlich aus dem Griechischen und meint ursprünglich Lebensweise, ging also über die Ernährung hinaus. Auch Dein Konzept baut neben der Ernährung auf körperlicher Aktivität auf. Welchen Stellenwert hat sie?. Wie sehen die Angebote im Betrieb aus?

Leber, Muskulatur und Fettgewebe, das „dramatische Stoffwechselfeld“, stehen in einer engen Beziehung zueinander. Insofern nimmt ein aktiver, insulinsensibler Muskel eine zentrale Stellung im Stoffwechselgeschehen ein, ist er doch zu 80 % für einen gesunden Stoffwechsel verantwortlich. Eine stoffwechselferechte Ernährung und regelmäßige Bewegung sind ein unverzichtbarer „Doppelpack“ für unsere Gesundheit und tragende Säulen der betrieblichen Präventionsaktivitäten.

ASU-Praxis dankt Dir für das Gespräch

Buchempfehlung

Für jede/-n Kollegin/Kollegen, die eine Apotheke betreuen, oder auch die Apotheker/-innen selber, ist das Buch von C. Hadtstein, Untersuchungen zum Umgang mit Gefahrstoffen in Apotheken, 2010 edition FFAS, Freiburg im Breisgau, ISBN: 978-3-940278-06-7 empfehlenswert.

Aufgrund ärztlicher Verordnungen wurden 2008 mehr als 16 Millionen Rezepturen in Apotheken angefertigt. Die dazu verarbeitenden Arzneistoffe haben häufig gesundheitsschädliche, vielfach auch fruchtschädigende und teilweise kanzerogene, mutagene und fruchtbarkeitsgefährdende Eigenschaften. Geeignete analytische und messtechnische Verfahren zur Bestimmung der beruflichen Exposition gegenüber Arzneistoffen stehen nicht zur Verfügung, so dass Messungen zur Bestimmung der Exposition der Mitarbeiter und Mitar-

beiterinnen in Apotheken nicht durchgeführt werden können. Um so wichtiger ist es, sich die Verfahrensabläufe in Apotheken genau anzusehen. Hierbei hilft diese Arbeit.

Die Dissertation von Frau Dr. Hadtstein ist sehr praxisorientiert und hat mir schon große Dienste erwiesen. Wer das Buch liest, kann ermessen, wie viel Arbeit darin steckt. Ziel der Arbeit war die Ermittlung und sicherheitstechnische Bewertung der verwendeten Substanzen in Apotheken sowie der durchgeführten Tätigkeiten als expositionsbestimmende Determinanten. Auf der Basis dieser Ergebnisse konnte die Expositionssituation in Apotheken beim Umgang mit crm- und sensibilisierenden Substanzen diskutiert werden. Darüber hinaus wurden die angewendeten Schutzmaßnahmen untersucht. Hierbei wurden die Arbeitsbedingungen mittels

Begehungen und verschiedenen, auf die Umstände angepassten Fragebögen, untersucht. Nicht zuletzt machen diese Fragebögen das Buch zu einem wichtigen Hilfsmittel in der betriebsärztlichen Praxis. Im Sinne einer ganzheitlichen Gefährdungsbeurteilung wurden aber auch noch weitere Gefährdungsfaktoren betrachtet und dargestellt.

Entsprechend dem Umgang mit Gefahrstoffen in Apotheken gliedert sich die Arbeit in Tätigkeiten im Labor, Tätigkeiten in der Rezeptur und in der Zytostatikazubereitung. Es erfolgend die notwendigen Hinweise auf die zugrunde liegende TRGS 526 „Laboratorien“.

Zusammengefasst kann ich das Buch jedem praktisch tätigen Arbeits- und Betriebsmediziner empfehlen.

Dr. Monika Stichert