

INTEGION aktuell

2. Newsletter der INTEGION GmbH

Erscheinungsdatum: 03. Juni 2009

Editorial

Schnellebig ist sie, unsere Zeit. Was heute noch Höchstleistung war, gilt es morgen schon wieder zu toppen. Da ist es doch angenehm, ja regelrecht ein beruhigendes Gefühl, dass wir uns auch ein Stückchen Beständigkeit bewahrt haben. Beständigkeit, in dem, was wir uns am meisten wünschen: Gesundheit. Doch wie viel Zeit können oder wollen wir überhaupt investieren, in unserer schnellebigen Zeit, um uns um die Gesundheit zu kümmern? An dieser Stelle möchten wir Sie einladen, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen. Zeit, um sich über Gesundheit (am Arbeitsplatz) zu informieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr INTEGION-Team

Inhalt	Seite
1. Damit das Feuer auch morgen noch brennt	1
2. Laufend bewegen	2
3. Interview: Re-Zertifizierung von INTEGION nach DIN EN ISO	4
4. Zu Olympia mit den Kollegen	5
5. Agentur-Alternative: Eventmanager zum Mieten	6
6. Gesundheit ist Hau(p)tsache	7
Impressum	8

1. Damit das Feuer auch morgen noch brennt

Stressmanagement und Burnout-Prävention für Führungskräfte

Schneller, höher, weiter. Manch einer mag sich dabei an einen Slogan im Werbespot erinnern fühlen, andere wiederum an ihren Arbeitsalltag. Schnelle Entscheidungen treffen, höhere Leistungen erbringen, die Karriereleiter weiter nach oben klettern: Gerade in der Chefetage steigen die Anforderungen und daher das Stresspotential scheinbar unaufhörlich. Gilt es doch als Vorgesetzter nicht nur die eigene Arbeit mit Bravour zu meistern. Auch die Mitarbeiter wollen geführt, ja regelrecht begeistert werden. Dennoch entsteht Stress nicht durch die Arbeit selbst, sondern durch die Reaktion auf die Arbeit. In Führungskräfte-seminaren lernen Manager, Unternehmer oder leitende Angestellte, wie sie gezielt Stress abbauen, ihre Arbeits- sowie Lebensqualität steigern und somit gezielt einem Burnout vorbeugen.

„In Dir muss brennen, was Du in anderen entzünden willst“, erkannte Philosoph Augustinus bereits im 4. Jahrhundert. Aber die Burnout-Statistiken von heute zeigen eher einen Trend zum Ausgebranntsein auf. Acht von zehn Deutschen fühlen sich gestresst, jeder Fünfte leidet deshalb unter gesundheitlichen Problemen. Die Burnout-Problematik und deren Hauptrisikofaktor „Stress“ kursiert in allen Gesellschafts- und Berufsklassen. Führungskräfte sind einer besonderen Belastung ausgesetzt. „Weil sie eine Verantwortung für sich und genauso gegenüber ihren Mitarbeitern haben“, sagt Swen Grauer. Vor allem Führungskräfte sind oft bereit, alles zu geben und haben extrem hohe Ansprüche an die eigene Person. „Kurzfristig ist das kein Problem, langfristig entziehen sie sich damit allerdings die Grundlage für ihre Leistungsfähigkeit“, ergänzt der Geschäftsführer der INTEGION GmbH aus München. Auf diese Weise steigt das Risiko, an einem Burnout zu erkranken. Der totale Erschöpfungszustand, den der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in den 70er Jahren bekannt machte, tritt dabei nicht plötzlich ein. Vielmehr ist dessen Verlauf schleppend. Spätestens bei den

ersten Alarmzeichen wie ständige Müdigkeit, Nervosität oder Schlafstörungen heißt es handeln. In halb- oder ganztägigen Stressmanagement-Seminaren können Führungskräfte den richtigen Umgang mit sich selbst und ein effektives Selbst- und Zeitmanagement erlernen. Ebenfalls Bestandteil sind psychische Entspannungsübungen, Ernährungstipps und Übungen für die körperliche Fitness. Insbesondere Bewegung gilt als eines der besten Mittel gegen Stress. Nachweislich. Regelmäßige sportliche Betätigung fördert maßgeblich den Abbau von Stresshormonen, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen.

Stresserleben ist subjektiv

„Was ist Stress, wie entsteht er und wie äußert er sich bei mir?“ sind Fragen, die im Seminar geklärt werden. Da es keine allgemeingültigen Stressoren gibt, ist das Erleben von Stress rein subjektiv und Folge der inneren Haltung. Mittels Herzratenvariabilitätsmessungen und Lebensstilanalysen lässt sich die persönliche Stressbelastung definieren. Nach der „Ist-Analyse“ kann die jeweilige Person gezielt handeln: Stress reduzieren und die eigenen Ressourcen stärken. Entscheidend ist, das Gelernte im Berufsalltag dann umzusetzen. „Deshalb müssen die Teilnehmer nach dem Seminar direkt am Arbeitsplatz unterstützt werden“, appelliert Grauer. Sei es in Form von Coaching, einem Personal Fitness Training bis hin zur Organisationsentwicklung. Nicht zu vergessen sei, neben dem eigenen Verhalten ebenfalls die „Verhältnisse“ zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Beispielsweise kann ein schlechtes Betriebsklima, ein bekanntlich großer Stress- und Belastungsfaktor, durch ein entsprechendes Teambuilding erheblich verbessert werden. Denn schließlich soll er bleiben bzw. wieder zurückkommen: Der Spaß an der Arbeit. Bei Führungskräften und deren Mitarbeitern.

2. Laufend bewegen

Dauertrend: Jogging

Ob als Konditionstraining, zum Stressabbau oder für die Sommer-Figur: Die Motivationsgründe fürs Laufen sind vielfältig, die positiven Auswirkungen ebenfalls. Denn Laufen verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern fördert auch den Stressabbau und kurbelt den Stoffwechsel an. Ebenso lassen sich Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose vorbeugen. 70 Prozent der Muskulatur wird beim Jogging beansprucht.

Um dabei genug Sauerstoff zu bekommen, steigen Herzschlag und Atemfrequenz. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, der Sauerstoffaustausch in der Lunge bleibt langfristig effizienter. Durch diese „Superkompensation“ steigt die Kondition kontinuierlich an. Und nicht zuletzt kann der Ausdauersport sogar das Leben verlängern.

„Gehirnjogging“

Durch regelmäßiges Laufen transportiert die Lunge mehr Sauerstoff zum Herzen. Durch ein intensives Training vergrößert sich sogar das Herzvolumen. Ebenso nimmt die Anzahl der roten Blutkörperchen zu, die für den Sauerstofftransport zuständig ist. Die Folge: Das Gehirn wird besser versorgt, Jogger sind aufmerksamer und konzentrierter.

Eine Forschungsgruppe um Eliza Chakravarty von der Stanford University School of Medicine begleitete eine Laufsportgruppe sowie eine sportabstinente Gruppe. 20 Jahre wurden die Teilnehmer begleitet, die zu Beginn der Studie alle über 50 Jahre alt waren. Das verblüffende Ergebnis: 34 Prozent der Nicht-Läufer waren gestorben, wohingegen die Sterberate unter den Läufern nur 15 Prozent betrug.

Die Motivation macht's

Im besten Falle macht Laufen dann auch noch Spaß. Wer nicht von Haus aus passionierter Läufer ist, kann mit ein paar **Motivationstipps** nachhelfen. Beispielsweise gemeinsam mit Kollegen oder Freunden laufen, und sich zu festen Terminen verabreden. Oder per Schrittzähler die zurückgelegte Distanz messen. Empfehlenswert ist auch das Führen eines Trainingstagebuches. Der relativ hohe Energieverbrauch, rund 1 Kilokalorie pro Kilogramm und gelaufenem Kilometer, verbucht bei Figurbewussten ein weiteres Plus auf dem Motivationskonto. Um in das persönliche Laufpensum mehr Abwechslung zu bringen, eignet sich beispielsweise ein Intervalltraining aus Belastungs- und Entlastungsphasen. Das ist allerdings nur für Fortgeschrittene geeignet.

Zielorientiertes Training durch:

- Laufstilanalysen
- Detaillierte Trainingspläne
- Pulsuhren (für den optimalen Trainingsbereich)
- Leistungsdiagnostik (inkl. Lungenfunktions-/Laktattests)

Oder man variiert einfach mal die Laufstrecke und umrundet den See im Nachbarort. Wer voll Tatendrang die Laufschuhe schnürt, sollte es dennoch nicht übertreiben. Ein Übertraining belastet den Körper und äußert sich zum Beispiel mit Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder zunehmenden Beschwerden am Bewegungsapparat. Die Leistungs- und Motivationskurve schnellst folglich rapide nach unten.

Richtige Technik und Ausrüstung

Neben dem Spaßfaktor darf natürlich auch die **richtige Technik** nicht fehlen. Doch wie laufe ich richtig? Bevor es überhaupt losgeht, ist erst einmal ein kurzes Warm-Up angesagt. Gerade beim morgendlichen Jogging, um Verletzungen wie etwa Zerrungen zu vermeiden. Schon mit dem ersten Schritt sollte der Fußaufsatz flach und dicht unter dem Körperschwerpunkt erfolgen. Denn so entlasten wir die vordere Schienbeinmuskulatur und das Knie. Auch die Armarbeit ist von Bedeutung. Schultern und Arme schwingen locker vor und zurück. Und zwar genau entgegengesetzt zu den Beinen. Die Arme bewegen sich auf einer Linie neben dem Körper und parallel zur Laufrichtung. Der Winkel im Ellenbogengelenk beträgt maximal 90 Grad, die Hände bleiben locker und entspannt. Zum Abschluss ist ein kurzes Dehnprogramm angesagt. Gerade für Anfänger kann ein Joggingkurs sinnvoll sein. Auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ist Laufen beliebt. „Wir führen bei fast allen unseren Kunden Lauftreffs in Begleitung eines qualifizierten Trainers durch“, berichtet Thomas Gröger, Bereichsleiter Aktiv/betriebliche Gesundheitsförderung und Personalleiter der INTEGION GmbH. Das Interesse ist groß. Und es zeigt, dass Joggen - die ersten Laufveranstaltungen fanden bereits im antiken Griechenland statt - eine Art Dauertrend ist. Ebenso vom Lauffieber gepackt, stellen die INTEGION Mitarbeiter ihre Fitness unter Beweis: Bei der Teamstaffel im Münchener Westpark am 18. Juni 2009 gehen eine Damen- und eine Männerstaffel an den Start.

Exkurs: Seitenstechen

Entsteht durch?

- Verminderte Durchblutung des Zwerchfells
- Minderversorgung von Leber und Milz
- Verspannung der Bauchmuskulatur
- Ausdehnung der Darmwände

Was tun?

- Langsam und in einem gleichmäßigen Rhythmus weiterlaufen
- tief in den Bauch atmen
- mit der Faust auf die schmerzende Stelle drücken, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und mit dem Ausatmen wieder loslassen.
- 2-3 Stunden vor dem Training keine festen Speisen verzehren

3. Erfolgreiche Re-Zertifizierung der INTEGION GmbH

Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2008 bestätigt

Geschafft! Das Qualitätsmanagement der INTEGION GmbH wurde nach DIN EN ISO 9001:2008 re-zertifiziert. Im Interview spricht der INTEGION Geschäftsführer Swen Grauer über die Notwendigkeit eines Qualitätsmanagements, die Vorbereitung auf das Audit und erklärt, weshalb ein Qualitätszertifikat gerade in der Gesundheitsbranche von großer Bedeutung ist.

Wie wichtig ist ein Qualitätsmanagement bzw. eine Zertifizierung im Allgemeinen?

Swen Grauer: Enorm wichtig! Denn durch die Umsetzung eines Qualitätsmanagements werden die internen Prozesse ständig überprüft, optimiert und auch dokumentiert. Alle Mitarbeiter müssen die eigene Arbeitsweise immer wieder hinterfragen und neue Ideen einbringen. Eine erfolgreiche Zertifizierung bestätigt, dass man in die richtige Richtung arbeitet.

Warum hat sich INTEGION für eine Zertifizierung nach DIN EN ISO entschieden?

Swen Grauer: Wir haben uns von Anfang an eine hohe Qualität auf die Fahnen geschrieben. Somit konnten wir uns in einem neuen Markt wie dem Gesundheitsmarkt klar positionieren. Das Zertifikat ist eine Art Beweis, dass wir nicht bloß über Qualität reden, sondern Qualität leben. INTEGION hat sich für eine Zertifizierung nach DIN EN ISO entschieden, weil es unserer Meinung nach für die Dienstleistungsbranche am besten geeignet ist. Und auch am bekanntesten ist. Das stärkt wiederum das Vertrauen unserer Kunden. Zudem setzen manche Unternehmen für die Zusammenarbeit eine ISO-Zertifizierung voraus.



Das INTEGION QM-Team mit Auditor Prof. Dr. Klaus Jamin (3. v. re) und INTEGION Geschäftsführer Swen Grauer (2. v. re.).

Auf was kommt es dabei besonders an? Welche Anforderungen muss ein Unternehmen erfüllen?

Swen Grauer: Qualitätsmanagement muss in die Genetik eines Unternehmens integriert werden. Es ist entscheidend, alle Mitarbeiter zu involvieren und zu sensibilisieren. Bei uns findet eine regelmäßige Kommunikation innerhalb des gesamten Teams statt. Qualitätsmanagement heißt nicht, ein QM-Handbuch zu erstellen, das anschließend im Schrank verstaubt. Vielmehr muss damit gearbeitet werden. Etwa Prozesse ergänzen oder auch mal veraltete Regelungen streichen. Nur dann macht es Sinn.

Wie lange ist die Vorlaufzeit, wie viele Mitarbeiter sind daran beteiligt?

Swen Grauer: Nach einer internen Umstrukturierung der INTEGION GmbH mussten wir auch im Rahmen des Qualitätsmanagements viele Prozesse überarbeiten und neu definieren. Auf das Audit haben wir uns ein halbes Jahr gezielt vorbereitet. Allerdings ist Qualitätsmanagement ein dauerhaftes Thema, das kontinuierlich umgesetzt wird. Beteiligt sind dabei alle Mitarbeiter. Jeder Einzelne hat an der Erweiterung des alten QM-Handbuches mitgewirkt. Zudem gibt es bei INTEGION ein QM-Team, das die Prozesse koordiniert, betreut und an alle Mitarbeiter kommuniziert.

Ein Blick in die Gesundheitsbranche: Welchen Stellenwert hat Ihrer Meinung nach das Thema „Qualitätsmanagement“ und warum?

Swen Grauer: Einen hohen Stellenwert, der meines Erachtens noch mehr zunimmt. Auf dem Gesundheitsmarkt tummeln sich immer mehr Anbieter mit vielen Ideen, neuen Dienstleitungen und Produkten. Für den Kunden wird es zunehmend schwerer, hier einen Durchblick zu bekommen bzw. den Überblick zu behalten. So gibt es kaum geschützte Begriffe. Beispielsweise kann sich jeder Fitnesstrainer oder Gesundheitscoach nennen. Egal über welche Erfahrungen, Ausbildungen und Qualitätsansprüche er verfügt. Genauso im umgekehrten Fall: Der Dokortitel eines Zahnarztes ist noch lange keine Garantie für die Qualität seiner Arbeit. Mit einem Zertifikat, einem Art Gütesiegel, lässt sich der Markt sortieren. Der Kunden kann sich orientieren, das schafft Vertrauen.

Letzte Frage: Was bedeutet Ihnen persönlich die Re-Zertifizierung?

Swen Grauer: Ich bin richtig stolz und finde es einfach super. Unser Team hat tolle Arbeit geleistet. Das Zertifikat ist für die nächsten drei Jahre gültig, was natürlich nicht bedeutet, dass wir uns darauf ausruhen. Vielmehr motiviert es, genau so weiterzumachen. Als Qualitätsanbieter gehört diese Extraschleife einfach dazu.

4. Zu Olympia mit den Kollegen

Teambuilding mit Spaßfaktor

Kein Sportereignis bewegt die Sportler und Zuschauer mehr, als die Olympischen Spiele. Erstmals ausgetragen im antiken Griechenland 776 v.Chr., bringen sie seit 1896 regelmäßig Sportler aus der ganzen Welt zusammen. 1924 kamen zu den Sommer- dann auch die Winterspiele hinzu. Ausfallen mussten sie nur während des ersten und zweiten Weltkrieges.

Bei Olympia steht ganz klar der sportliche Gedanke im Mittelpunkt, daneben spielt die Völkerverständigung eine wichtige Rolle. Die internationale Großveranstaltung findet in einem Turnus von vier Jahren statt. Im Wechsel die Sommer- und Winterspiele, sodass wir uns alle zwei Jahre auf das geschichtsträchtige Event freuen dürfen. 2009 allerdings, ist ein Olympia-freies Jahr. Wer aber nicht ganz auf Wettkampfatmosphäre und Mannschaftserlebnis verzichten möchte, lässt sich einfach seine eigenen Spiele organisieren. Etwa in Form eines Firmenevents. „Olympiaden sind momentan im Trend“, weiß Karin Gmelch. „Die Teilnehmer können sich mit ihren Kollegen messen. Da es viele unterschiedliche Disziplinen gibt, ist für jeden etwas dabei, das er gut kann“, fügt die Bereichsleiterin EVENT der INTEGION GmbH an. Nicht die persönliche Leistung steht im Vordergrund, sondern das Teamergebnis. Das stärkt den Zusammenhalt und fördert das Wir-Gefühl.



„Dabei sein ist alles“

Eine Herausforderung ist das olympische Teamevent für die Athleten und genauso für das Eventmanagement. Etwa wenn es darum geht, die einzelnen Stationen zu gestalten

und deren Reihenfolge festzulegen. Für die Olympioniken wird ein Roadbook erstellt, das die Route vorgibt. Know-how und Erfahrung ist auch gefragt, was die Zeitplanung anbelangt. „Denn wie lange die Teilnehmer an den jeweiligen Stationen brauchen, lässt sich im Voraus schwer abschätzen“, erklärt Gmelch. Für einen reibungslosen Ablauf, die Motivierung und Anleitung der Aktiven sorgt ein Streckenposten an allen Stationen. Sieger ist die Mannschaft, die zum Schluss die meisten Punkte gesammelt hat. Gewonnen haben jedoch alle Teilnehmer: Jede Menge Spaß. Und Kollegen, aus denen ein Team geworden ist.

Beispiele: „Berg versus Meer“

Karibik-Beach-Olympiade
„Meer“ Spaß mit den Kollegen:
Punkte sammeln zwischen
Palmen, Sommerfeeling und
Strandflair.

Disziplinen: Flossenlauf,
Coconut-Bowling, Limbo-
Dance, Blind-Beach-Soccer,
u.v.m.

Specials: Beachgetränke,
Feuer-Show und exotische
Siegerehrung.

Alpen-Gaudi-Olympiade

Der Berg ruft! Zumindest „bewegt“
das Event mit Alpenatmosphäre,
zünftiger Hüttengaudi und echt-
bayrischer Lebenslust.

Disziplinen: Wiagsogschneid´n
(Holzsägen), Wettmelken,
Maßkrugstemmen, Kirschkern-
Weitspucken, Schnapsperl-Raten,
Bierfitzl-Zielwurf, u.v.m.

Specials: Top-Hüttenmusik,
internationale Stimmungshits und
urige Siegerehrung

5. Agentur-Alternative: Der Eventmanager zum Mieten

Ideen finden, Veranstaltung organisieren, Erfolge auswerten

Eventagenturen scheinen momentan eher ein Luxusartikel zu sein. In Zeiten von Kündigungswellen und Kurzarbeit wäre es schließlich naheliegend, sich die Zusatzkosten für das Firmenevent oder ein Teambuilding zu sparen. Doch gerade jetzt ist es von herausragender Bedeutung, die Motivation der Arbeitnehmer zu fördern.



Ein Dilemma? Keineswegs. Denn wer nicht auf den Fullservice einer Agentur zurückgreifen möchte, mietet sich einen Eventmanager. Will heißen, das Unternehmen bucht nach Bedarf eine oder mehrere Teilleistungen, etwa für die Organisation, Nachbereitung oder sogar die Ideenfindung. Erfahrung und Know-how sind inklusive.

„Rechts, rechts, links“, der Drum-Instruktor gibt der Teilnehmerrunde den richtigen Takt vor. Bereits nach einer halben Stunde hat sich die Abteilung Produktmarketing warm getrommelt. Entschieden hat man sich für das Trommelevent, um die Kommunikation, das Wir-Gefühl, schlichtweg die Stimmung im Team zu verbessern. Ein ähnliches Ziel hatte die Vertriebsmannschaft eines großen IT-Konzerns. Während der zweitägigen Segel-Regatta formte sich aus einer Gruppe von Kollegen ein gut funktionierendes Team. Die Erfolge von Firmenevents und Teambuilding-Maßnahmen sind nachweislich

groß. Doch angesichts der krisengebeutelten Spartöpfe fragen sich Unternehmen immer häufiger, ob man es nicht eigentlich auch selber machen könnte. Der Verzicht auf den Expertenservice heißt meist allerdings auch der Verzicht auf den gewünschten Erfolg. „Mieten sie sich einen Eventmanager“, rät Karin Gmelch den Unternehmen, die zwar sparen, nicht jedoch auf eine professionelle Veranstaltung verzichten wollen. Wer einen Eventmanager beauftragt, bucht Unterstützung nach Maß. Beispielsweise für die Vorbereitung einer Veranstaltung. Der Gemietete kommt für zwei Tage ins Unternehmen und unterstützt bei der Planung und Organisation. Oder der Eventmanager übernimmt die Nachbereitung bzw. die Evaluation. Abgerechnet wird in Tagessätzen. Der Eventmanager ließe sich genauso für die Ideenfindung buchen. „Es ist ein bisschen mit Zeitarbeit vergleichbar“, sagt Gmelch. Ganz nach Bedarf - sei es hinsichtlich der Tätigkeit oder dem Zeitrahmen - kauft das Unternehmen die gewünschten Dienstleistungen ein. Dabei sind ein paar Dinge zu beachten. Entscheidet sich eine Firma nämlich für den Miet-Service, müsse sie sich unbedingt in Eigenregie um den Versicherungsschutz kümmern, mahnt die Expertin. Denn der ist nur beim Fullservice einer Eventagentur inklusive. Gleiches gilt für die Vorkasse, die zwar die Agentur übernimmt, nicht aber der einzelne Eventmanager. Ob sich ein Unternehmen nun für die Agentur oder die Teilleistungen eines Eventmanagers entscheidet, ist eine Frage von Zielsetzung und vor allem des Budgets“, resümiert Karin Gmelch. Für die Mitarbeitermotivation und somit den Unternehmenserfolg können beide Möglichkeiten einen entscheidenden Beitrag leisten.

6. Gesundheit ist Hau(p)tsache

von Hautscreening, Sonnenschutz und Selbstbeobachtung

Sie ist unser größtes Organ: Die Haut. Mit bis zu zwei Quadratmetern macht sie rund ein Sechstel unseres Körpergewichtes aus. Trotz ihrer drei Schichten, der Ober-, Unter- und Lederhaut, ist sie ein sehr sensibles Organ. Ein sensibles Organ, an das wir teils „unsensible“ und vor allem hohe Ansprüche stellen. Gut aussehen soll sie, die Haut. Weich, straff, geschmeidig und am besten falten- und dellenfrei sein. Nicht zu vergessen die knackige Bräune, die nachwievor als Zeichen für Gesundheit, Vitalität und Schönheit gilt. Doch Mediziner appellieren mehr denn je an die Vernunft der Sonnenanbeter. Sonne ja, aber in Maßen. Und vor allem mit dem richtigen Schutz.

Trotz vermehrter Warnungen werden die Folgen und die Gefahr durch den Sonnenbrand immer noch unterschätzt. Denn statt dem nötigen Bewusstsein nehmen eher die Hautkrebs-Neuerkrankungen zu. Rund 140 000 Menschen erkranken pro Jahr in Deutschland. In den vergangenen 50 Jahren hat sich die Zahl verzehnfacht. Dabei ist die Vorsorge genauso einfach wie effektiv. Gerade was den Schutz vor Sonnenbrand anbelangt: Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen, den passenden Lichtschutzfaktor wählen, die Mittagssonne meiden und undurchsichtige Kleidung tragen. Um das eigene Hautkrebsrisiko zu testen, bietet sich ein professionelles Hautscreening an. Bei dem schmerzlosen Verfahren nimmt der Arzt den ganzen Körper regelrecht unter die Lupe.

Was passiert beim Sonnenbrand?

Treffen UV-Strahlen in zu großer Menge auf die ungeschützte Haut, kommt es zu Rötungen und Schwellungen. Die Strahlung zerstört, beschädigt oder verändert Zellkerne. Normalerweise hilft sich die Haut selbst: Sie setzt einen Reparaturmechanismus in Gang. Spätestens bis zur nächsten Zellteilung werden die geschädigten Zellen ausgebessert. Ist die Schädigung allerdings zu groß, ist der Reparaturmechanismus überlastet. Auch wenn sich die Hautoberfläche erholt hat, wird der Schaden als Erbinformation bei der nächsten Zellteilung an die Tochterzelle weitergegeben. Bei einer unkontrollierten Teilung dieser Zelle ist die Grundlage für Hautkrebs gelegt. Natürlich verursacht nicht jeder Sonnenbrand automatisch Hautkrebs. Jedoch kann eine erhöhte Strahlenbelastungen dazu führen.

Sogar Kopfhaut und Schleimhäute werden überprüft. Zeigen sich Auffälligkeiten, folgt eine Gewebeprobe mit Laborauswertung. Seit dem 1. Juli 2008 zählt Hautscreening sogar zu den gesetzlichen Kassenleistungen. Über 35-Jährige haben alle zwei Jahre einen Anspruch darauf. Wer Krebsfälle in der Familie hat, hellhäutig ist oder mehr als 40 Pigmentflecken an seinem Körper zählt, gehört übrigens zu den Risikogruppen. „Auch wir führen Hautscreening bei unseren Kunden durch“, berichtet Fabian Jaax von der INTEGION GmbH. In Zusammenarbeit mit Dermatologen finden im jeweiligen Unternehmen Aktionstage statt, bei denen die Mitarbeiter diesen visuellen Vorsorge-Check in Anspruch nehmen können. „Das kommt sehr gut an. Wir haben jedes Mal sehr hohe Teilnehmerzahlen“, fügt der Projektleiter Aktiv/betriebliche Gesundheitsförderung an.

Hautkrebs ist heutzutage gut behandelbar, die Heilungschancen sind hoch. Voraussetzung dafür ist die Früherkennung. Rechtzeitig diagnostiziert, stehen die Chancen auf Heilung beim Basalzellkrebs (Basaliom) und Stachelzellkrebs (Spinaliom) sehr gut. Etwas schwieriger ist es beim wesentlich aggressiveren malignen Melanom, dem schwarzen Hautkrebs. Doch hier zählt ebenfalls die frühestmögliche Erkennung.

Selbstbeobachtung mit dem ABCDE-Test

Neben der regelmäßigen Untersuchung beim Hautarzt ist eine intensive Selbstbeobachtung ratsam. Mithilfe der ABCDE-Regel lassen sich die eigenen Pigmentmale beurteilen:

A wie Asymmetrie: Das Pigmentmal ist in der Form unregelmäßig.

B wie Begrenzung: An den Rändern scheint das Pigmentmal auszulaufen und/oder auszufransen.

C wie Colour (Farbe): Das Pigmentmal ist nicht einheitlich gefärbt, sondern an einigen Stellen heller oder dunkler.

D wie Durchmesser: Das Pigmentmal hat einen Durchmesser von mehr als fünf Millimetern.

E wie Erhebung: Das Pigmentmal hat in der Mitte eine Erhebung.

Impressum

INTEGION GmbH
Geschäftsführender
Gesellschafter
Sven Grauer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn

fon +49 (0)8178 - 86 77 17
fax +49 (0)8178 - 86 77 18
info@integion.de

Redaktion

INTEGION GmbH
Leiterin
Unternehmenskommunikation
Martina Dannheimer
Forststraße 39
82069 Hohenschäftlarn

fon +49 (0)89 171 03 267
fax +49 (0)8178 - 86 77 18
m.dannheimer@integion.de

Amtsgericht München HRB 142995, Steuer-Nr. 143/150/30197 USt-IdNr. DE222153125
Internet: www.integion.de

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, so senden Sie bitte über die „Antwort-Funktion“ eine Email mit dem Betreff „Abmeldung“. Oder an newsletter@integion.de. Wir nehmen Sie dann umgehend aus der Mailing-Liste.