

GELD & KARRIERE

WOCHENENDE

www.waz.de/wirtschaft

Keine Macht den Viren

Die Schnupfenzeit geht los. Doch wie schützen sich Arbeitnehmer am besten? Wo lauern die größten Gefahren? Und für wen ist eine Gripeschutzimpfung wichtig?

Von Agnieszka Prekop

Essen. Der November ist ein fieser Monat. Die Tage werden immer kürzer, manchmal wird es gar nicht richtig hell und die Temperaturen können zwischen zweistelligen Plusgraden und einstelligen Minusgraden schwanken. Für unser Immunsystem sind solche äußeren Faktoren eine Herausforderung. Hat man zudem gerade etwas mehr Stress oder schläft schlecht, haben Erkältungsviren leichtes Spiel.

Damit es gar nicht erst zu einer Erkältung oder einem grippalen Infekt kommt, muss man nur ein paar einfache Regeln beachten.

Händewaschen

Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Putzt man sich die Nase und berührt anschließend mit den Händen das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen. Die Erkältungsviren verbreiten sich auch über alles, was mit dem Mund oder der Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt. Dazu gehören auch Tassen und Gläser, aus denen eine erkrankte Person getrunken hat, und erst recht gebrauchte Taschentücher, die im offenen Papierkorb landen. Die AOK Rheinland/Hamburg rät daher, die benutzten Taschentücher erst in einen separaten Plastik- oder Papierbeutel zu tun, diesen zu verschließen und anschließend zu entsorgen. Dann sollten die Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden – dies beinhaltet auch Fingerzwischenräume und Nägel. Steht gerade keine Waschmöglichkeit zur Verfügung, sollte man vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder Speisen mit der Hand zu essen.

Desinfektionssprays

Sowohl die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als auch die AOK Rheinland/Hamburg betonen, dass Desinfektionssprays nicht in private Haushalte gehören und auch in den meisten Büros überflüssig sind. In medizinischen Einrichtungen, Pflegeeinrich-



Ein Taschentuch hilft nur bedingt gegen die Verbreitung von Erkältungsviren.

FOTO: GETTY IMAGES/PEOPLEIMAGES

tungen oder im Lebensmittelbereich gelten besondere Hygieneanforderungen, die die Verwendung von Desinfektionsmitteln nötig machen. Aber ein gesunder Mensch in einem gesunden Umfeld schützt sich durch gründliches Händewaschen in den meisten Situationen ausreichend. Zudem enthalten Desinfektionsmittel Stoffe, die für die Gesundheit und Umwelt gefährlich sein können. So können sie etwa Allergien und Ekzeme auslösen.

Klimaanlagen

Klimaanlagen können richtig gefährlich werden und außer Erkältungen auch andere schwere Infektionen verursachen. Schuld sind zu meist schlecht gewartete Anlagen, in deren Filtern und Rohren sich Keime, Pilze und Bakterien sammeln und vermehren können. Sie werden mit dem Luftstrom direkt in

den menschlichen Organismus geschleudert, bei hoher Feuchtigkeit durch Kondenswasser droht vor allem Gefahr durch Schimmelpilze. Ein deutlicher Hinweis auf so ein unsauberes System ist ein muffiger Geruch. In vielen Büroräumen sind Klimaanlagen jedoch nicht wegzudenken. Die AOK Rheinland/Hamburg empfiehlt hierbei, den Unterschied mit den herrschenden Außentemperaturen nicht zu groß zu halten, um übermäßiges Schwitzen im Winter oder schnelles Frieren im Sommer zu verhindern.

Großraumbüros

Schnupfen und Husten sind typische Krankheitszeichen vieler Atemwegsinfektionen. Beim Husten und Niesen werden über Speichel und Nasensekret Krankheitserreger versprüht und können durch eine Tröpfcheninfektion auf

andere übertragen werden. Besonders zur Erkältungszeit gilt deshalb: Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden, erklärt die BZgA. Außerdem sollte ein Abstand von

Drei- oder Vierfach-Impfstoff gegen Grippe?

■ Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von **Influenzaviren** von drei bzw. vier verschiedenen Grippevirenstämmen.

■ In diesem Jahr ist der **Vierfach-Impfstoff** Standard.

■ Wer den **Dreifachschutz** hat, sollte sich dennoch nicht erneut impfen lassen.

mindestens einem Meter zu anderen Personen eingehalten werden, und man sollte sich von anderen Personen wegrehen.

Keiner wird es Ihnen übel nehmen, wenn Sie eine Zeit lang Abstand zu den Kollegen halten und Händeschütteln vermeiden. Außerdem sollten Büroräume regelmäßig gelüftet werden, ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause sorgt für Bewegung und kurbelt den Stoffwechsel an. Außerdem gilt auch hier wieder: So häufig wie möglich Hände waschen.

Pendler

In überfüllten Bahnen ist es schwer, Abstand zu halten, aber wenn man merkt, dass ein Waggon leerer ist, auf jeden Fall den Platz wechseln. Dies ist nicht unhöflich, denn während der Erkältungszeit sollte man alles tun, um sich vor einer Ansteckung zu schützen.

Außerdem empfiehlt die AOK Rheinland/Hamburg, das Berühren von Gegenständen wie Druckknöpfen oder Griffen zu vermeiden. Knöpfe kann man auch gut mit dem Fingergelenk bedienen und statt festhalten einfach anlehnen. Hat man Handschuhe dabei, kann man diese anlassen, Gesicht nicht berühren und bei der nächsten Gelegenheit Hände waschen.

Gripeschutzimpfung

Zunächst sei gesagt: Eine Grippeimpfung schützt vor der Grippe (Influenza), nicht vor der Erkältung – dem sogenannten grippalen Infekt. Zudem sollten Verbraucher darauf achten, den Vierfach-Impfstoff zu erhalten, der gegen 80 Prozent der Influenza-Viren hilft. Im letzten Jahr wurde meist nur eine Dreifach-Impfung gegeben.

Die als Grippeimpfung bezeichnete Vorsorgemaßnahme wird mittlerweile so vielen Bürgern empfohlen, dass knapp ein Drittel der Gesamtbevölkerung geschützt ist: Das sind Personen ab 60 Jahre, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines bestehenden Grundleidens. Seit 2010 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Impfung auch für Schwangere ab der 14. Woche.

DREI FRAGEN AN



Dr. Jana Völkel-Kitzmann, Coach, Management-Institut Dr. A. Kitzmann, Münster
FOTO: HO

Was bringen Anti-Ärger-Seminare?

1 Was löst bei uns im Job den größten Ärger aus?

Ärger wird in einem professionellen Umfeld oft ausgelöst, wenn es divergierende Interessen gibt, wenn es beispielsweise um Projekte geht, bei denen jeder dasselbe Ziel hat, aber der Zielkorridor ein unterschiedlicher ist. Ärger wird auch ausgelöst, wenn man sich nicht richtig verstanden fühlt und durch sogenannte Trigger-Momente, also bestimmte emotionale Auslöser. Es handelt sich hierbei ja um eine Basis-Emotion, die in ganz unterschiedlichen Stärken daherkommen kann, von einer Irritation bis hin zu Frustration oder Zorn.

2 Hat der Ärger auch einen biologischen Sinn?

Das Stresshormon steigt, wenn wir uns ärgern, was sich in der Körpersprache ausdrückt, etwa durch geweitete Pupillen, zusammengezogene Augenbrauen oder eine Drohstarre. Stress kann uns ja auch antreiben, neue Dinge zu tun, neue Wege zu gehen. Er muss eben nur richtig dosiert sein. Wenn der Ärger im Sinne von Stress uns lähmt, ist er natürlich negativ zu bewerten. Aber wenn es Ärger ist, der uns motiviert, aus schwierigen Situationen noch etwas Positives zu machen, kann auch etwas Gutes herauskommen.

3 Lässt sich Ärger „wegtrainieren“?

Trainieren kann man die Art, mit dem Ärger umzugehen. Den Ärger an sich zu unterdrücken, halte ich für falsch. Wichtig ist zu erkennen: Warum ärgere ich mich überhaupt? Ist dieser Ärger emotional, bin ich traurig, spielt Angst da mit hinein? Wenn ich diese Basis-Emotion verstanden habe, kann ich mir Wege überlegen, um aus der Ärger-Situation herauszukommen. Der natürlichste Weg ist dabei, wenn man etwa an Kinder denkt, den Ärger einfach rauszulassen. Auf professioneller Ebene heißt das, den Ärger direkt zu artikulieren, indem ich etwa sage: „Es ärgert mich, dass wir in diesem Projekt nicht weiterkommen.“ Sobald der Ärger auf diese Weise versachlicht ist, können Kollegen auch besser verstehen, warum wir uns ärgern. Es kann zum Beispiel auch helfen, einen Katalysator außerhalb der Arbeit zu finden, etwa jeden Abend eine halbe Stunde zu joggen oder zum Kickboxen zu gehen.

ALLES WAS RECHT IST

Umfrage unter Kunden: unerlaubte Werbung?

Frage: Als selbstständiger Unternehmer führe ich Kundenzufriedenheitsumfragen per E-Mail und Telefon durch. Ich habe gehört, dass dies nicht ohne Weiteres erlaubt ist?

Unternehmen möchten oftmals wissen, ob Kunden mit ihren Produkten oder Dienstleistungen zufrieden waren. Dafür möchten sie nach Abschluss des Auftrags die Kunden befragen. Dies ist per Briefpost grundsätzlich zulässig. Per E-Mail oder Telefon dürfen Kunden jedoch

regelmäßig nur befragt werden, wenn sie vorher in die Befragung eingewilligt haben.

Auch Kundenzufriedenheitsumfragen werden als Werbung angesehen. Der Begriff der Werbung wird weit ausgelegt. Werbung darf jedoch nach dem Wettbewerbsrecht nur dann per E-Mail versandt werden, wenn der Empfänger vorher ausdrücklich eingewilligt hat. Für Telefonanrufe gegenüber Verbrauchern ist ebenfalls eine vorherige ausdrückliche Einwilligung erforder-

lich. Nur im B2B-Bereich genügt für Telefonanrufe eine mutmaßliche Einwilligung.

Im Rahmen der Direktwerbung kann ein Unternehmer die E-Mail-Adresse des Kunden verwenden, wenn der Kunde klar und deutlich darauf hingewiesen worden ist, dass er der Verwendung seiner E-Mail-Adresse jederzeit widersprechen kann und ein solcher Widerspruch des Kunden nicht erfolgt ist. Der Unternehmer muss dabei schon bei der Erhebung der E-Mail-Adresse

und später auch bei jeder Verwendung der E-Mail-Adresse auf die Widerspruchsmöglichkeit hinweisen.

Der BGH hat in einem aktuellen Urteil vom 10.07.2018 (Az. VI ZR 225/17) entschieden, dass Kundenzufriedenheitsumfragen per E-Mail auch dann rechtswidrig sind, wenn im Zusammenhang mit der Übersendung einer Rechnung darum gebeten wird, das Unternehmen im Internet zu bewerten. Hierfür ist entweder eine ausdrückliche vorherige Einwilligung des Kunden erforder-

lich oder der Kunde muss im Rahmen der Direktwerbung auf sein Widerspruchsrecht hingewiesen werden.

Dr. Bernd Lorenz ist Rechtsanwalt, Fachanwalt für IT-Recht, Fachanwalt für Urheber- und Medienrecht und Fachanwalt für gewerblichen Rechtsschutz bei Schulz Sozien in Essen.

@ Haben Sie Fragen an unsere Anwälte? Dann schreiben Sie uns an karrriere@waz.de



Dr. Bernd Lorenz

ZAHL DER WOCHE

90 Prozent aller Rentner, die nebenbei noch arbeiten gehen, tun dies nicht nur wegen des Geldes. Das ergab eine Studie des Institutes für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Als Gründe werden vielmehr genannt, die Arbeit würde weiterhin Spaß machen und der Kontakt zu anderen Menschen sei wichtig.