

## Sport und Hygiene am Arbeitsplatz

Der **ADFC** (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club e.V.) hat zusammen mit der **AOK** eine deutschlandweite Mitmachaktion ins Leben gerufen, die auch 2018 durchgeführt wird. Vom 01. Mai bis 31. August werden Arbeitnehmer aufgefordert, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Diese Aktion soll als Einstieg in ein gesünderes Leben verstanden werden. Die Veranstalter hoffen, dass die Teilnehmer an dieser Aktion so viel Spaß haben werden, dass sie auch außerhalb dieser Monate den Weg zu ihren Arbeitgebern mit dem Fahrrad zurücklegen und

auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zukünftig ihrer Gesundheit zuliebe weitestgehend verzichten werden. Über 141.000 Personen haben bereits ihre Teilnahme zugesagt.



Bildquelle: pixabay.com

### Hygiene darf nicht zu kurz kommen

Der Vorsatz, sich vor Beginn und nach Beendigung der Arbeit sportlich zu betätigen, ist sehr lobenswert. Bedenken Sie dabei jedoch, dass die Schweißproduktion schon nach wenigen Minuten des Radfahrens auf Hochtouren laufen wird. Ihren Kolleginnen und Kollegen wird nicht verborgen bleiben, dass Sie mit dem Fahrrad unterwegs waren, auch wenn sie dies nicht explizit sagen (durch deren Augen und vor allen Dingen auch mit deren Nase). Bedenken Sie im Vorfeld diesen Aspekt und klären Sie vor Beginn, wo und wie Sie sich waschen und frisch machen können, um wieder „wie aus dem Ei gepellt“ auszusehen und „frühlingsfrisch“ zu riechen.



Bildquelle: pixabay.com

te und Kolleginnen und Kollegen werden es Ihnen danken und Ihr Selbstbewusstsein wird dadurch erheblich gestärkt. Leider sind in der Regel Fahrräder für Berufstätige mit Reisetätigkeiten nicht genügend flexibel, was sehr bedauerlich ist.

Ein weiterer Blickwinkel ist Ihr gepflegtes Äußeres für den Rest des Tages. Haben Sie Kontakt zu Kunden? Nach dem Radfahren sind Ihre Haare in der Regel vom Wind sehr zerzaust, wenn Sie einen Helm tragen (was natürlich sehr lobenswert ist), so sind diese plattgedrückt und verschwitzt. Haben Sie die Möglichkeit, Ihre Optik wiederaufzufrischen und in einen „vorzeigbaren“ Zustand zu bringen? Was ist mit Ihrer Kleidung? Können Sie sich im Betrieb umziehen?

**Denken Sie daran, Ihre Kunden, Vorgesetzte**

### Hygiene am Arbeitsplatz

Es ist nahezu gleichgültig, in welcher Branche und in welcher Position wir arbeiten, in der Regel sind Kundengespräche bzw. Kontakte zu Kunden unerlässlich. Die Art der Kleidung hängt von der jeweils zu verrichtenden Arbeit ab. Allerdings sollte bei keinem unserer Gesprächspartner der Eindruck entstehen, dass diese seit Wochen nicht gewechselt wurde, denn zur Körperpflege und Hygiene gehört ebenfalls die Pflege der Wäsche.

### Persönliche Hygiene fängt bei den Händen an

Krankenkassen schlagen Alarm. Die IKK CLASSIC<sup>1</sup> behauptet sogar, dass es der Arbeitsalltag – was Krankheitserreger betrifft – weit mehr in sich hat als der Besuch eines öffentlichen WCs. Den meisten Erregern sollen wir nicht auf öffentlichen Toiletten, sondern täglich in unseren eigenen Büros begegnen. Das ist erschreckend und alarmierend zugleich!

### Gründlich Hände Waschen

Egal, ob bei der Zubereitung von Speisen, beim Toilettengang, Naseputzen oder Auto fahren, unsere Hände kommen ständig mit Keimen in Berührung. Diese Krankheitserreger werden beim Händeschütteln übertragen. Sie können wiederum in unseren Körper eindringen und über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen Infektionen auslösen. Deshalb sollten wir so oft wie möglich unsere Hände waschen.

Zum Glück unterbricht Händewaschen diesen Übertragungsweg. Falls es jedoch nicht möglich ist, unsere Hände in regelmäßigen Zeitabständen zu waschen, so sollten wir vermeiden, mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren, um Infektionen möglichst auszuschließen. Selbstverständlich sollten wir auch – zumindest mit der Hand – keine Speisen zu uns nehmen. Perfekt wäre es, wir könnten uns vor jeder Aufnahme von Speisen die Hände waschen.



Bildquelle: pixabay.com

### Schutz vor Bakterien / Viren

Wir können uns aber auch an unserem Arbeitsplatz vor Bakterien und Viren schützen, wenn wir diesen regelmäßig säubern. Dazu gehört das (mindestens einmal wöchentliche) Reinigen von:

- Tastatur, Headsets, Maus, Monitor etc.

Zum Reinigen benötigen wir keine belastenden Desinfektionsmittel. Es genügt, diese Gegenstände mit einem feuchten Tuch, das zuvor in Spülmittelwasser oder Fensterreiniger getränkt wurde, abzuwischen.

**Zu Hause verrichten wir diese Arbeiten doch auch regelmäßig.  
Warum nicht ebenso am Arbeitsplatz?**

<sup>1</sup> <https://www.ikk-classic.de/oc/de/ikk-classic/ratgeber-gesundheit/gesundheitswissen/hygiene-arbeitsplatz/#>



QR-Code: Alle Themen des Monats: