

Angst vor Stellenabbau: Gehen oder bleiben?

Nachrichten von Werkschließungen und Stellenabbau machen die Runde. Sind meine Kollegen und ich die nächsten, die gehen müssen? Das fragen sich nun viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in betroffenen Unternehmen.

Welche Strategie ist jetzt die richtige? Noch schnell kündigen und einen neuen Job suchen, bevor der Markt quasi überschwemmt wird von Arbeitssuchenden? Oder lieber abwarten und eine Abfindung mitnehmen?

„Die erste Frage, die man sich stellen sollte, ist: Droht tatsächlich die Schließung eines gesamten Werks oder sind nur Teile betroffen?“, rät der Fachanwalt für Arbeitsrecht Volker Görzel. Denn: Wird ein Werk dichtgemacht, ist der Ausgang der Lage in der Regel klar: Alle müssen gehen. In Betrieben mit Betriebsrat gibt es dann eine Abfindung.

WER SOLLTE JETZT EINEN NEUEN JOB ANNEHMEN?

„Einem jungen Ingenieur mit zwei Jahren Betriebszugehörigkeit würde ich raten, sich sofort nach einem neuen Job umzusehen, auch wenn ihm dann die Abfindung entgeht“, so Görzel. Mit fortschreitendem Alter, Verpflichtungen, Ortsgebundenheit und Betriebszugehörigkeit, wird es schwieriger: „Hier

muss man individuell abwägen“, so Görzel. Mit den Jahren der Betriebszugehörigkeit steigt die Abfindung und ältere Arbeitnehmer haben es schwerer, auf die Schnelle einen geeigneten und adäquaten Job zu finden.

Wichtig: Wer von einer Werks- oder Standortschließung betroffen sein könnte, sollte unbedingt in seinem Vertrag nachsehen, welcher Arbeitsort vorgesehen ist. „Ist auch ein anderer Einsatzort als der des geschlossenen Werks möglich, ist der Job nicht unbedingt weg“, so Görzel.

BITTE SCHNELL FREIWILLIG GEHEN

Andere Ausgangsbedingung haben Arbeitnehmer bei Teilschließungen. Also, wenn nur Teile des Betriebes geschlossen werden. Dann wird ausgewählt, wer gehen muss. Das kann auf unterschiedliche Art und Weise passieren. In der Regel wird hierfür ein Fahrplan von Betrieb und Betriebsrat ausgehandelt.

„Derzeit sind Freiwilligenprogramme sehr in Mode“, so Görzel. Arbeitnehmer erhalten ein Angebot, zu dem sie freiwillig gehen können. Hier kann es sich tatsächlich lohnen, schnell zu sein. „Häufig gibt es einen Bonus für schnell Entschlossene, also Arbeitnehmer, die bis zu einem bestimmten Stichtag unterschrieben haben – das kön-

nen durchaus auch mal 30.000 bis 40.000 Euro zusätzlich zur Abfindung sein“, sagt der Fachanwalt.

Wichtig: Freiwilligenprogramm bedeutet auch: Der Arbeitgeber muss Arbeitnehmer, die er behalten möchte, nicht im Rahmen eines Freiwilligenprogramms gehen lassen. Und: In der Regel wird der Arbeitnehmer bis zu zwölf Wochen für Arbeitslosengeld gesperrt, weil er freiwillig gegangen ist.

WAS PASSIERT BEI BETRIEBSBEDINGTER KÜNDIGUNG?

Die Alternative zum Freiwilligenprogramm ist die betriebsbedingte Kündigung und der Stellenabbau nach Sozialplan. Möglich ist auch, dass nach einem Freiwilligenprogramm noch betriebsbedingte Kündigungen ausgesprochen werden, weil nicht genug Mitarbeiter gegangen sind.

Das Risiko, gekündigt zu werden, sinkt mit steigender Dauer der Betriebszugehörigkeit und höherem Lebensalter. Auch Behinderungen oder Unterhaltspflichten sind Kriterien, die das Kündigungsrisiko von Beschäftigten senken können. „Wer hier viel vorzuweisen hat und seinen Job unbedingt behalten will, kann auch das Abwarten der betriebsbedingten Kündigung riskieren“, so Görzel. (dpa)

Hitze-Notfälle erkennen – und handeln

Temperaturen weit über 30 Grad, die Sonne brennt. Eine extreme Belastung für den Körper - und möglicherweise lebensgefährlich. Zuletzt war es im Juni so. Infolge dieser extremen Phase gab es mehr als 5.000 Hitzetote in Deutschland, schätzt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinem aktuellen Wochenbericht zur hitzebedingten Mortalität.

In den meisten Fällen ist es eine Kombination aus Hitze und bereits bestehenden Vorerkrankungen, die zum Tod führt. Es kann aber auch die direkte Einwirkung von Hitze auf den Körper sein, die tödlich endet - etwa beim Hitzschlag.

Besonders gefährdet für Gesundheitsrisiken durch Hitze sind alle ab 65 Jahren, Schwangere, Babys und Kleinkinder und Menschen mit Vorerkrankungen, zählt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) auf seinem Portal „Klima - Mensch - Gesundheit“ auf.

Wann wird es kritisch? Und: Was ist im Notfall zu tun? Ein Überblick.

1. SONNENSTICH ERKENNEN: KOPF HEIß, NACKEN MANCHMAL STEIF

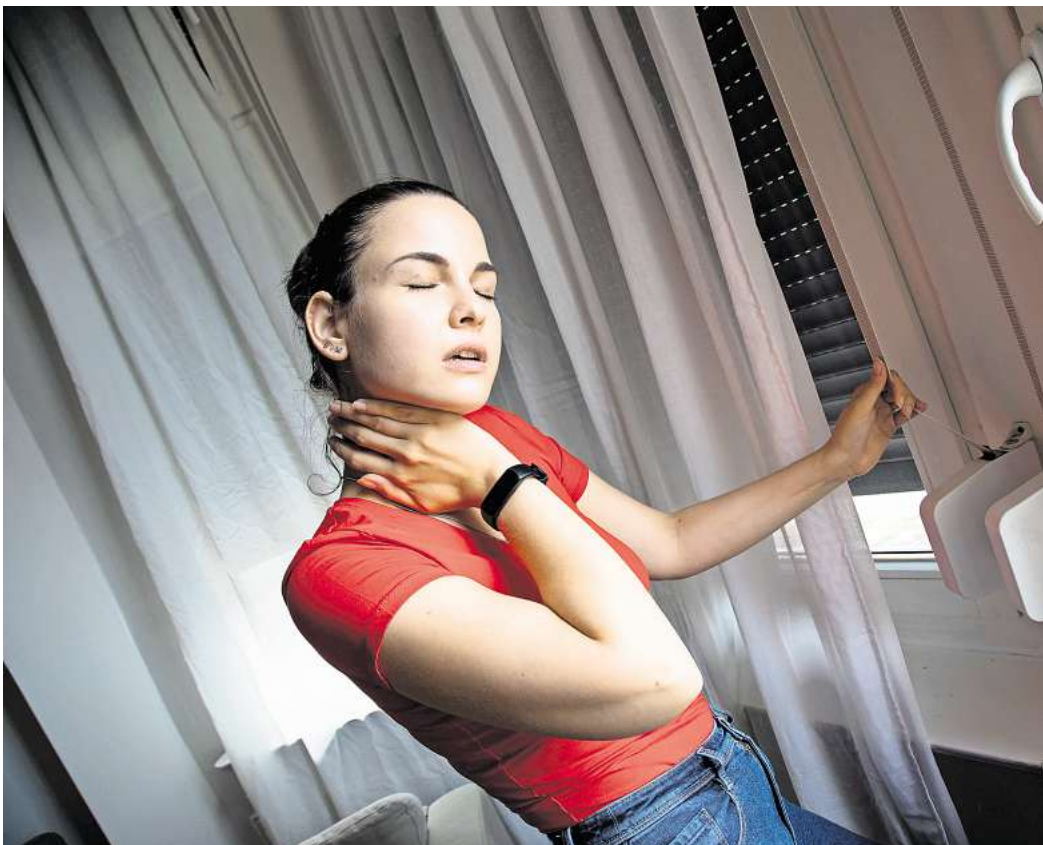
Lange ohne Kappe oder Hut in der prallen Sonne gesessen? Dann droht ein Sonnenstich. Dabei kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute, in schweren Fällen sogar zu einer Hirnswellung, so das BIOG. Das kann sich bemerkbar machen durch folgende Symptome:

- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Übelkeit
- ▶ heißer, roter Kopf
- ▶ Betroffene haben manchmal auch leichtes Fieber, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle und einen steifen Nacken

Gut zu wissen: Die Beschwerden können mit einer Verzögerung von zwei bis zwölf Stunden nach der Zeit in der prallen Sonne auftreten. Besonders gefährdet für Sonnenstiche sind Babys, Kleinkinder und Menschen mit wenig Haaren auf dem Kopf.

2. HITZSCHLAG ERKENNEN: BEWUSSTSEINSTRÜBUNG IST ALARMSIGNAL

Bei einem Hitzschlag gelingt es dem Körper nicht mehr, all die Wärme durch Schwitzen und



Raus aus der Sonne und der Extrembelastung für den Körper.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Co. abzuleiten - sie staut sich. Die Körpertemperatur steigt dabei innerhalb von 10 bis 15 Minuten auf 41 Grad und mehr an, so die Stiftung Gesundheitswissen.

Als weitere Warnzeichen, die auf einen Hitzschlag hinweisen, nennt das BIOG:

- ▶ eine gerötete, heiße und trockene Haut
- ▶ Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- ▶ Krampfanfälle
- ▶ schnelle Atmung und ein schneller, schwacher Puls
- ▶ Verwirrtheit, Schläfrigkeit - bis hin zu Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich, ein Verdacht darauf ist ein klarer Fall für den Notruf 112.

3. DEHYDRATION ERKENNEN MIT HAUTFALTEN- UND DRUCKTEST

Durch Schwitzen verliert der Körper an heißen Tagen viel Flüssigkeit. Trinken wir dann nicht genug, droht ein Flüssigkeitsmangel, in der Medizin Dehydration genannt. Sie kann sich laut BIOG zeigen durch:

- ▶ trockene, spröde Lippen
- ▶ seltenen Harndrang

- ▶ Leistungsabfall, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- ▶ leichte Kopfschmerzen, Schwindel

Ob ein Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat, kann auch der Hautfalten-Test verraten. Dafür zieht man die Haut am Handrücken hoch und lässt sie los. Glättet sie sich nur sehr langsam, spricht das für einen Flüssigkeitsmangel.

Alternativ kann man auch kurz auf das Nagelbett drücken, wie das Portal „gesundheitsinformation.de“ vorschlägt. Bei einem ausreichend mit Wasser versorgten Körper kehrt die rosa Hautfarbe nach zwei bis drei Sekunden zurück.

DAS SOLLTE MAN BEI HITZENOTFÄLLEN TUN:

Hitzschlag, Dehydration und Sonnenstich sind für Laien nicht immer eindeutig voneinander zu unterscheiden. Und sie können zusammen auftreten. Wer merkt, dass es einem selbst oder einer anderen Person an heißen Sommertagen nicht gutgeht, sollte diese Dinge beachten:

- ▶ Ist das Bewusstsein getrübt oder ist ein Mensch bereits bewusstlos, sollte man den Notruf

- 112 wählen.
- ▶ Prinzipiell gilt: Schnell raus aus der Hitze und rein in den Schatten bzw. an einen kühlen Ort. Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht lagern.
- ▶ Bei Verdacht auf einen Sonnenstich kann man den Nacken mit feuchten Tüchern bedecken. Feuchte Umschläge helfen auch, um den Körper bei Verdacht auf einen Hitzschlag zu kühlen. Das BIOG rät außerdem, überschüssige Kleidung ausziehen.
- ▶ Nicht nur bei Verdacht auf Flüssigkeitsmangel gilt: Viel trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser, ungesüßte Tees und dünne Saftschorlen. Ist eine Person bewusstlos oder stark verwirrt, sollte man allerdings darauf verzichten, ihr Flüssigkeit einzufüllen. Es besteht Erstickungsgefahr, warnt das BIOG.
- ▶ Bei einer Dehydration ist es zudem sinnvoll, Bananen, Trockenfrüchte oder isotonische Sportgetränke zu sich zu nehmen. Sie liefern eine Kombination aus Fruchtzucker und Mineralstoffen, die dem Körper hilft, Wasser schneller aufzunehmen.
- ▶ Die Beschwerden bessern sich nicht? Dann ist ein zeitnaher Arztbesuch angesagt. (dpa)



Werkschließungen und Stellenabbau: Schnell entschlossene Arbeitnehmer können von Bonuszahlungen profitieren, riskieren jedoch eine Sperrzeit beim Arbeitslosengeld. Foto: Rolf Vennenbernd/dpa



IHR TESTAMENT FÜR EINE WELT OHNE HUNGER

Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber**.

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
☎ 030 279 099 785
✉ testament@aktiongegenendenhung.de
🌐 www.aktiongegenendenhung.de/testament





Schwindel?

Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittebild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:



Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Taumea, Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. Taumea wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittebild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihren Apotheker oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte machiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern:

- Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen
- Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse
- Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen. Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.

„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“



Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de



NEU

In der Apotheke: **pureSGP Stoffwechsel-Shake** (Vanille: PZN 20584687)