

# Gehen Sie nach Feierabend ans Telefon, wenn der Chef anruft?

Mit hallo Wochenende einen **50-Euro-Gutschein** gewinnen.

VON KATHARINA WINKELMEIER

**Gifhorn.** Eigentlich soll der Arbeitstag beendet sein, wenn Menschen vom Job nach Hause kommen. Für viele Beschäftigte ist es jedoch keine Selbstverständlichkeit, einfach in den Feierabendmodus zu wechseln. Häufig bleibt die Verbindung zum Arbeitgeber bestehen. Über Telefon, E-Mail oder andere digitale Dienste bleiben viele Beschäftigte auch nach Dienstschluss erreichbar.

In vielen Fällen ist die Erreichbarkeit nach Feierabend sogar ausdrücklich gewünscht. 20 Prozent aller abhängig Beschäftigten in Deutschland geben an, dass Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit regelmäßig vom Arbeitgeber erwartet wird. Rund 13 Prozent werden auch tatsächlich häufig kontaktiert.

In Australien gibt seit letztem Jahr ein Gesetz, dass Millionen



Auch nach Feierabend noch erreichbar – Für viele Beschäftigte endet der Arbeitstag nicht mit dem Verlassen des Büros. FOTO: PIXABAY

Beschäftigten das Recht auf Nichterreichbarkeit garantiert. Sie dürfen sich in ihrer Freizeit weigern, auf Kontaktversuche ihres Arbeitgebers einzugehen. In Deutschland gibt es so ein Gesetz bisher nicht. Das Bundesministerium für Arbeit und

Soziales verweist auf die gesetzliche Ruhezeit, die besagt, dass zwischen zwei Arbeitseinsätzen eine ununterbrochene Ruhezeit von elf Stunden liegen muss und plant daher keine Einführung eines Rechts auf Nichterreichbarkeit. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland seien zudem grundsätzlich nicht verpflichtet, außerhalb der vereinbarten Arbeitszeit für Arbeitgeber erreichbar zu sein. Etwas anderes gelte laut dem Ministerium nur dann, wenn eine entsprechende Vereinbarung besteht.

## Ihre Meinung zählt!

Wir würden gerne von Ihnen wissen: Gehen Sie außerhalb der Arbeitszeit ans Telefon, wenn Ihr Chef anruft? Wer an unserer Umfrage teilnimmt, kann einen 50-Euro-Gutschein von Expert gewinnen.

## Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie schon Weihnachtsgeschenke gekauft haben. Das sind die Antworten:

- 77,1 Prozent sagten: Ich überlege schon, habe aber noch nichts gekauft.
- 12,3 Prozent sagten: Ich kaufe erst ab Dezember.
- 9,4 Prozent sagten: Als es die ersten Weihnachtsekese gab, habe ich angefangen.
- 1,2 Prozent sagten: Ich kaufe alles auf den letzten Drücker – am 24. Dezember.



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

ANZEIGE

## Thema: Verstopfung „Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt

– zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich in meinem Job fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und das Trinken vergesse, macht mein Darm nicht mehr so mit“, erzählt Sarah Fritz (32)\*.

### Abführmittel? Keine Option mehr!

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwen-

det, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Allerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich vermeiden.“

### Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens wird die Darmtätigkeit angeregt, der Stuhl wird weicher und gleitfähiger und die Darmentleerung letztendlich erleichtert.

### Einfach einzunehmen

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und ganz natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung durch die vordosierten Sachets sehr einfach. Und dank des fruchtigen Geschmacks trinke ich es auch wirklich gerne. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

## Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

## Dr. Böhm® Darm aktiv

- ☑ 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ☑ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ☑ Spürbarer Effekt nach einem Tag<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

\*Name und Alter geändert