

take it

N° 5
Dezember Décembre Dicembre 2008

Eyes on the risk takers



Jährlicher Mindestlohn
steigt von 48000 auf 50000 Franken

«Les yeux et les oreilles»
des régulateurs

«Gli occhi e le orecchie»
del normatore



Schweizerischer Bankpersonalverband
Association suisse des employés de banque
Associazione svizzera degli impiegati di banca



JJ Grey & Mofro / Country Ghetto

Was dieser JJ Grey hier abliefern, ist einfach der Hammer – eine gelungene Swamp-Mixtur aus Blues, Soul und Rock. Mit dem relaxten Groove, der einmalig guten Instrumentierung und den unaufgeregten Vocals trifft er genau den typischen «Swampsound», der die Alben des frühen Tony Joe White auszeichnete.

Als «bekennender» Altrocker kann ich diese Scheibe jedem, der richtig gute Musik mag, ohne Bedenken empfehlen.



Ella Fitzgerald / The complete Ella in Berlin

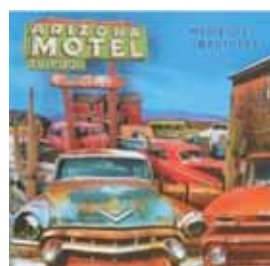
Wäre ich doch nur dabeigewesen damals 1961* beim legendären Konzert von Ella Fitzgerald in der Deutschlandhalle in Berlin. Ella auf dem Höhepunkt ihrer Karriere: perfekte Stimme, perfekte Begleitung – und ein Improvisationstalent, das zu Recht mit einem Grammy (für die Performance von «Mack The Knife») ausgezeichnet worden ist. Diese CD zeigt, warum Ella Fitzgerald zu den grössten Sängerinnen dieses Jahrhunderts gezählt wird. Und darüber hinaus bringt Ella selbst den trübsten Sonntagnachmittag zum Swingen.

* Sechsjährigen wurde der Eintritt verweigert!



Div. Interpreten / Genuine Houserockin' Christmas

Wenn Bruce Iglauer, Chef des Alligator-Labels, zu Weihnachten eine «eigene» CD haben möchte, dann liefern ihm seine Künstler eben auch einen Song ab, der sich thematisch mit dem Motto der besinnlichen Weihnachtszeit auseinandersetzt. Alle der insgesamt 16 vorliegenden Titel wurden exklusiv für dieses Projekt geschrieben; die Auswahl der Künstler und Bands repräsentiert dabei einen Querschnitt der Alligator-Musiker. Die stilistische Bandbreite ist angesichts der Vielzahl der Namen abwechslungsreich und spricht die komplette Spanne der Bluesliebhaber an.



Hacienda Brothers / Arizona Motel

Die Veröffentlichung des neuen Hacienda-Brothers-Albums wurde von tragischen Umständen begleitet. Sänger und Kopf der Band, Chris Gaffney, starb nach der Fertigstellung von «Arizona Motel» im Frühjahr dieses Jahres im Alter von nur 57 Jahren an Krebs. Dieses dritte Studioalbum der Band ist sein Vermächtnis. Eine gewohnt fantastische Gratwanderung zwischen Country, Soul und Blues. Nicht umsonst bezeichnet die Band ihren Stil als «Western Soul». Der legendäre Dan Penn produzierte «Arizona Motel» und ist Koautor von einigen Songs. Unbedingt reinhören!



Leon Thomas / In Berlin with Oliver Nelson

Irgendwie scheint Berlin ein gutes Pflaster zu sein für Liveaufnahmen: Was Leon Thomas hier mit seiner Stimme veranstaltet, ist mit dem Begriff Scat-Gesang nur unzureichend beschrieben. Der Mann wechselt zwischen lupenreinem Scat, dann wieder wunderbaren Vocal Harmonies, und schliesslich jodelt er sogar! Und mit dieser Wahnsinnsband im Rücken kann er sich solche Eskapaden durchaus erlauben. Für den Jazzhörer (und den Blueshörer), der Aussergewöhnliches mag, ist diese Platte uneingeschränkt zu empfehlen!

Eine ganz persönlich gefärbte Zusammenstellung von René Buri aus Bern.

Inhalt

Editorial – Wenn die Börsenkurse fallen, regt sich Kummer fast bei allen	4
Region Bern	6
Jährlicher Mindestlohn steigt von 48 000 auf 50 000 Franken	7
Frühwarnsystem der Aufsichtsbehörden	10
SBPV intern	16
Denise Chervet – Neue Zentralsekretärin des SBPV	18
Arbeitsmarkt – Generation Y...	20
Interview – «Das Netz vergisst nichts»	22
Office Food – Suppen: flüssiges Glück	24
Nachhaltige und wirksame Mitarbeitermotivation	26
Ergonomie – Eine Frage der Haltung	28
Kraft – kein Geschenk	30

Sommaire

Editorial – Quand la bourse s'enrhume, tout le monde tousse	4
Région Romande	6
Le salaire minimum passe de 48 000 à 50 000 francs par an	8
«Les yeux et les oreilles» des régulateurs	14
ASEB interne	16
La crise... et encore la crise... UNI Europa Finance fait face	17
Denise Chervet – nouvelle secrétaire centrale de l'ASEB	18
Office Food – Les soupes: du bonheur à l'état liquide	24
Commentaires – Cent tracts électoraux pour un bulletin de vote	31

Sommario

Editoriale – Cadono le quotazioni, aumentano le preoccupazioni	5
Il salario minimo annuo passa da 48 000 a 50 000 franchi svizzeri	9
«Gli occhi e le orecchie» del normatore	12
ASIB interna	16
Denise Chervet – nuova segretaria centrale dell'ASEB	19
Office Food – Minestre: felicità liquida	25

Eine Frage der Haltung

Bürojobs können krank machen: Schmerzhaftes Verspannen, der Mausarm, Kopfweh oder gereizte Augen sind weit verbreitet. Doch schon ein paar einfache Regeln können helfen.

Der Büromensch muss keine Lasten schleppen, keine schweren Maschinen bedienen und ist vor Wind und Wetter geschützt. Ein Arbeitsplatz ohne Gesundheitsrisiken also? Schön wäre! Insbesondere die Arbeit am Computer kann eine ganze Reihe von Beschwerden hervorrufen. Bildschirmarbeit zwingt den Menschen in eine starre Haltung: Wohin er schauen muss und wie er zu sitzen hat, ist vorgegeben. Arbeit am Computer erfordert zudem Konzentration, was Verspannungen zusätzlich fördert. Steife Nacken und verspannte Schultern sind deshalb in allen Büros dieser Welt verbreitete Leiden. Auch über Augenbeschwerden und Kopfweh klagen Angestellte oft.

Wer zudem Schmerzen im Arm, Handgelenk, Ellbogen, Nacken oder in den Schultern verspürt, hat sich möglicher-

weise einen «Mausarm» zugezogen. Er kommt häufig bei Büroangestellten vor, die immer die gleichen Bewegungen an Tastatur oder Computermaus ausführen müssen oder in ungesunder Haltung vor dem Bildschirm sitzen. Ärzte sprechen vom RSI-Syndrom. Die Abkürzung steht für «Repetitive Strain Injury» und heisst übersetzt «Verletzung durch wiederholte Belastung». Abertausendfache Tastaturtippen und Mausklicken kann auf Dauer Bänder, Gelenke, Muskeln, Nerven und Sehnen schädigen. Die Symptome gleichen jenen des Tennisarms oder einer Sehnscheidenentzündung.

Extremfall: Thrombose-Tod am PC

Wie viele Menschen von den typischen Büroleiden betroffen sind, ist in der Schweiz nicht statistisch erfasst. Laut

Schätzungen aus der EU geht bis zu ein Drittel aller Absenzen auf Schmerzen am Bewegungsapparat zurück. Ähnlich sind die Erfahrungen von Andreas Martens vom Zürcher Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene: «Aus einzelnen Betrieben wissen wir, dass Probleme an Muskeln und Skelett für 25 Prozent der Arbeitsausfälle verantwortlich sind.» Eines haben diese Büroleiden gemeinsam: Sie sind oft diffus und die Ursachen nicht immer eindeutig zuzuordnen. Deshalb handelt es sich nicht um anerkannte Berufskrankheiten, sondern um «arbeitsplatz- und tätigkeitsbedingte Beschwerden». Die Kosten für Arbeitsausfälle müssen also vor allem die Krankenkassen tragen, nicht die Unfallversicherer. Beispiel Mausarm: Hier liegt laut Suva kein klar definiertes Krankheitsbild vor. Häufiger hingegen

ist der Befund Sehnscheidenentzündung. Sie ist als Berufskrankheit eingestuft, die Diagnose wird aber meistens bei Industrie- und Bauarbeitern gestellt, sehr selten bei Büroangestellten.

Das RSI-Syndrom werde hierzulande stiefmütterlich behandelt, heisst es auf der ersten [Schweizer Mausarm-Selbsthilfe-Plattform www.me-first.ch](http://www.me-first.ch). Während es in der EU staatliche Gesundheitsprogramme gegen RSI gebe, sei die Gesundheitsstörung in der Schweiz kaum ein Thema. Zudem würden Betroffene oft als Simulanten abgestempelt. Deshalb sei es schwierig, einen Arzt zu finden, der die Beschwerden ernst nimmt. Am besten lässt man es jedoch gar nicht so weit kommen. «Wer am Büroarbeitsplatz leidet, ignoriert oft die einfachsten Regeln», erklärt Andreas Martens. Gift für Wirbelsäule und Muskulatur ist etwa, zu lange ohne Pause am Bildschirm zu kleben. Wer dann auch noch die Freizeit überwiegend sitzend und wiederum am Computer verbringt, läuft Gefahr, sich ernste Beschwerden zuzuziehen, die im schlimmsten Fall chronisch werden können.

Büroangestellte, die auf sich achten, müssen auch vor der «E-Thrombose» keine Angst haben. Der Begriff ist laut Martens zu einem richtigen Hype geworden, nachdem ein junger Neuseeländer im Büro an einem Blutgerinnsel gestorben war. Der 32-Jährige war 18 Stunden vor dem Computer gesessen – ohne Unterbruch. Büroangestellte, die immer wieder aufstehen, sich die Beine vertreten, viel Wasser trinken und nicht rauchen, müssen sich indessen keine Sorgen machen, dass ihre Überstunden am PC lebensbedrohlich werden.

Arbeitsmediziner und Ergonomen reden auch den Arbeitgebern ins Gewissen: Würde mehr auf korrekt eingerichtete Arbeitsplätze geachtet, ginge es der Belegschaft besser. Oft lässt auch die Arbeitsorganisation zu wünschen übrig. Mitarbeiter, deren Aufgabe sich jahrein, jahraus darauf beschränkt, am Computer Daten einzutippen, sind anfällig für Beschwerden wie das RSI-Syndrom. Immerhin: «Das Bewusstsein für Prävention ist in den letzten Jahren gestiegen», so Andreas Martens. Den Unternehmen werde

klar, dass nur eine gesunde Belegschaft leistungsfähig sei.

Im Trend: das verstellbare Stehpult

Hier setzt auch das Programm «KMU-vital» der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz an: Den Unternehmen soll gezeigt werden, wie sie mit geringem Aufwand für gesunde Büroarbeitsplätze sorgen. Oft sind einfach nur Tische und Stühle verkehrt eingestellt sowie Bildschirme und Tastaturen falsch platziert. Es umfasst unter anderem eine Mitarbeiterbefragung für interessierte Betriebe. Vorgesetzte können so herausfinden, wie es den Büroangestellten geht und wo sie Verbesserungspotenzial sehen. Sandra Kündig empfiehlt: «Neues Mobiliar unbedingt unter ergonomischen Gesichtspunkten beschaffen und für Bewegungsfreiheit sorgen.» Ideal seien beispielsweise Schreibtische, die sich mit wenigen Handgriffen in Stehpulte verwandeln lassen. «Das erlaubt, die Muskulatur abwechslungsreicher zu gebrauchen.» Denn eines ist klar: Nur der bewegliche Büromensch bleibt auf Dauer gesund.

Kräftigen und dehnen leichtgemacht



1. Schulter dehnen
Oberkörper aufrecht halten, seitlich nach hinten drehen und Stuhllehne umfassen.
Anzahl: wechselseitig je 10 x



2. Oberschenkel kräftigen
Hände hinter dem Kopf verschränken, Beine grätschen, Füsse leicht nach aussen drehen. Mit geradem Rücken in die Hocke gehen.
Anzahl: wechselseitig je 10 x



3. Oberkörper dehnen
Hände hinter Kopf verschränken. Kopf nach hinten bewegen, mit Händen dagegenhalten, Blick nach oben richten.
Dauer: 3 x 10 Sekunden



4. Beinmuskulatur stärken
Mit Händen auf Stuhllehne abstützen, Oberkörper gerade halten, ein Bein seitlich abspreizen.
Anzahl: 10 x pro Seite



5. Trizepstraining
Mit Händen auf stabilem Tisch abstützen, Gewicht auf Arme verlagern, in die Knie gehen.
Anzahl: 10 x

Tipps zum Wohl von Rücken, Augen und Nacken

— Wer am Bildschirm arbeitet, sollte nicht zu lange in derselben Position verharren. Nehmen Sie immer wieder eine andere Sitzposition ein («dynamisches Sitzen»). Gönnen Sie sich ausserdem kleine Pausen, sie haben einen grossen Erholungseffekt – am besten jede Stunde die Arbeit kurz liegen lassen: Lockern Sie die Schultern, strecken Sie sich, stehen Sie auf, vertreten Sie sich die Beine. Ein guter Trick: Installieren Sie Pausen-Software, sie erinnert Sie daran, wann die nächste Mini-Auszeit fällig ist (www.micropause.ch).

— Auch Ihre Augen brauchen öfter eine Pause. Regelmässiges Blinzeln beugt trockenen Augen vor. Starren Sie nicht immer nur auf den Bildschirm, sondern fokussieren Sie ab und zu ein entferntes Objekt. Auch Schum-

merlicht bekommt den Augen nicht: Schalten Sie ruhig auch am Tag das Licht ein. Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht geblendet werden. Schlecht ist es beispielsweise, den Bildschirm vor dem Fenster zu platzieren.

— Achten Sie auf richtiges Sitzen: Passen Sie den Stuhl Ihren Körpermassen an. Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden. Idealerweise ist die Sitzfläche etwas kürzer als die Oberschenkel und die Vorderkante des Bürostuhls abgerundet. So wird der Blutfluss in den Beinen nicht behindert. Die Rückenlehne soll der Wirbelsäule in allen Abschnitten guten Halt geben. Ist der Tisch zu hoch eingestellt, sind Schmerzen in den Armen, im Nacken oder in den Schultern programmiert. Beim Tippen auf der Tastatur sollte

der Unterarm waagrecht liegen, der obere Rand des Bildschirms sollte sich etwa fünf bis zehn Zentimeter unter der Augenhöhe befinden – das verhindert Nacken- und Schulterverspannungen. Der ideale Abstand zum Bildschirm beträgt 60 bis 80 Zentimeter.

— Warten Sie nicht zu lange, wenn Ihnen etwas weh tut. Achten Sie auf Warnsignale wie Kribbeln oder Taubheit in den Fingern, Schmerzen in den Armen oder Verspannungen im Nacken.

— Sorgen Sie in der Freizeit für genügend Bewegung, am besten an der frischen Luft. Und kräftigen Sie Ihre Muskulatur: Trainierte Muskeln schützen die Wirbelsäule, das macht sie weniger anfällig für Beschwerden.