

SEE SOZIAL

3 / 2007



DAS MAGAZIN DER SEE-SOZIALVERSICHERUNG

**Sie suchen eine vielseitige und anspruchsvolle
Berufstätigkeit, einen sicheren Arbeitsplatz mit
sozialer Verantwortung?**



Die See-Krankenkasse bildet in Hamburg

SOZIALVERSICHERUNGSFACHANGESTELLTE

aus.

Informationen über das Berufsbild der Sozialversicherungsfachangestellten erhalten Sie im Berufsinformationszentrum Ihres örtlichen Arbeitsamtes oder im Internet.

Nächster Einstellungstermin ist der 1. August 2008.
Bewerbungszeit: bis November 2007

**Ihre Bewerbung richten
Sie bitte an:**

See-Krankenkasse
Referat für Ausbildung
und Personalentwicklung
Reimerstwiete 2
20457 Hamburg

Ihre Fragen zur Ausbildung
beantwortet unser Ausbildungs-
leiter Herr Baldauf,
Tel. (040) 361 37-245,
clemens.baldauf@see-bg.de



EDITORIAL

Vor 50 Jahren wurde die Lotsenbrüderschaft Elbe gegründet. SEE SOZIAL hat einige der Lotsen begleitet und traf einen seit 25 Jahren pensionierten Lotsen der ersten Stunde (Seiten 2 bis 6 und Seiten 10 und 11).

In der Bilanz 2006 legen wir auf den Seiten 12 bis 13 dar, wie sich Ausgaben- und Einnahmen im vergangenen Jahr entwickelt haben. Über die etwas anderen Aufgaben des Seeärztlichen Dienstes berichten wir auf den Seiten 14 bis 15.

In unserem Gesundheitstipp geht es diesmal um die Hygiene: Sauberkeit ja – Desinfektion nein! Worauf Sie im Haushalt besonders achten sollten, lesen Sie auf den Seiten 18 und 19.

Ihre See Sozial Crew



Dieses Magazin dient der persönlichen Information des Empfängers, alle Nachrichten erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr · HERAUSGEBER: See-Berufsgenossenschaft · See-Krankenkasse · Reimerstwierte 2 · D - 20457 Hamburg
Tel. 040 -361 37 - 0 · Fax 040 - 361 37 -770 · E-Mail dorothee.pehlke@see-bg.de · REDAKTION: Dorothee Pehlke, Kirk R. Williams
FOTOS: Kirk R. Williams, Karl B. Kühne/Cuxhaven · MITARBEIT AN DIESEM HEFT: Ulrich Schmidt · ANZEIGEN: Telefon: 040-21 00 69 84 · ERSCHEINUNGSWEISE: viermal im Jahr GESTALTUNG, KONZEPT & REALISATION: Williams & Partner, Hamburg · LAYOUT: Oliver Gossert · DRUCK: Bahruth Druck & Medien GmbH, Reinbek
LITHO: Beyer/Brücke5, Hamburg

Inhalt

Heft 3/2007

Titelbild:
Der Elblotse kommt an Bord

50 Jahre Lotsenbrüderschaft Elbe 2-6

Kombüse 8

Aspiranten auf der Elbe
Wie wird man Elblotse? 9

Ein Lotse erinnert sich 10-11

Bilanz 2006 12-13

Der Seeärztliche Dienst
Mehr als Seediensstauglichkeitsuntersuchungen 14-15

See-BG Info
Informationen rund um die See-Sozialversicherung 16-20

Das maritime Buch 21



Gedruckt auf kostengünstigem, chlorfrei gebleichtem Papier

50 Jahre Lotsenbrüderschaft Elbe

Radar, Container und GPS haben die Schifffahrt auch auf dem rund 90 Seemeilen langen Elbrevier revolutioniert. Die persönliche Beratung durch einen erfahrenen Lotsen bleibt für einen sicheren Verkehr unverzichtbar. Die unabhängige Brüderschaft hat sich bis heute bewährt. Wir haben die Elblotsen einige Tage in ihrem Revier begleitet.



Ältermann Wolfgang Leue (Mitte), Norbert Schumacher, Obmann Bereich I (Rechts) und Albrecht Kramer, Obmann Bereich II (Links) mit dem gesamten Beirat der Lotsenbrüderschaft Elbe

Von
Kirk Roderick Williams



Die Geschichte der Lotsenbrüderschaft Elbe ist eine Erfolgsgeschichte. Mit mehr als 42.000 Beratungen im Jahr leisten die rund 240 Elblotsen einen zentralen Beitrag zum sicheren Schiffsverkehr auf der Elbe und dem Schutz von Menschen und Umwelt.

Der Beruf des Lotsen ist, wie die gesamte Schifffahrt, einem ständigen Wandel unterworfen. Immer mehr große Containerschiffe steuern den

Hamburger Hafen an. Immer mehr Tanker bringen Gas und Öl aus Russland durch den Nord-Ostseekanal. Der enorme Zuwachs im Verkehrsaufkommen konnte nur mit Hilfe eines effektiven Lotswesens bewältigt werden. Die neuen Lotsentender und das Stationsschiff ELBE haben das Versetzen der Seelotsen auf See in den letzten sieben Jahren deutlich vereinfacht. Aber auch das Gesicht des Lotsen hat sich in den Jahren seit der Jahrtausendwende



verändert. Man trifft auf den beiden Revierabschnitten zwischen Deutscher Bucht - Brunsbüttel und Brunsbüttel - Hamburg besonders viele junge Lotsen. Die erfahrenen Nautiker sind oft erst zwischen 35 und 45 Jahre alt.

Im Hamburger Lotsenhaus, „am Teufel“, wie die Lotsen sagen, treffen wir in der Wache den Einsatzleiter Jan Lühns, der seit 30 Jahren Elblotse ist. Jeden Monat teilen sich fünf geschulte Kollegen den besonderen

Dienst an Land. Ebenso wie für die Besetzung der Radarstationen bei schlechter Sicht, werden für diese Aufgaben besonders erfahrene und geschulte Elblotsen eingesetzt. Hier in der Wache gehen die Faxen mit den Anmeldungen der Schiffe ein. Über UKW steht der Einsatzleiter im Kontakt mit den Schiffen und den Versetzbooten. Er benachrichtigt mit etwa einer Stunde Vorlauf den Lotsen, der als nächster an der Reihe ist. Jeder Lotse hat eine feste Nummer,

Die modernen Containerschiffe erleichtern mit ihren Lotsenpforten die Arbeit der Lotsen

die eine gerechte Arbeitsverteilung sicherstellt. Während es früher die Regel war, dass der Elblotse zwischen Teufelsbrück und Blankenese die Lotsenleiter an Bord der seegehenden Schiffe erklimmte, ist es heute bei den vielen großen Containerschiffen über 270 Meter Länge üblich, schon am Terminal an Bord zu gehen.

Ich begleite Norbert Stephan an Bord der MS PALENA. Mit dem Lotsenversetzer bringt man uns von Teufels-



*Norbert Stephan
Seit 2002 Elblotse*



*Arne Rambadt
Seit 2005 Elblotse*



*Jörg Krönke
Seit 1996 Elblotse*

brück zur denkmalgeschützten Hafenslotenstation mit dem schönen Uhrenturm. Freundlich begrüßt Stephan die beiden Hafensloten. Mit einem Schlepper versetzt man uns dann direkt zum Terminal. Über die ganz normale Gangway gelangen wir an Bord. Um spätestens 16:30 Uhr muß die PALENA ablegen, um an dem zu erwartenden Gegenverkehr, einem großen Bulker, vorbeizukommen. An den engsten Abschnitten der Elbe passen nicht zwei der ganz großen Schiffe nebeneinander.

Als die Hauptmaschine hochgefahren wird, kommt es zum „Blackout“. Die Maschine will nicht starten. Trotz aller Bemühungen der Besatzung wird schnell klar, dass es sich um einen Softwarefehler an der Ventilsteuerung handelt, dessen Behebung länger als zwei Stunden dauern wird. „Ein Blackout am Terminal ist harmlos. Der kommt nach den

Wartungsarbeiten im Hafen immer wieder vor. Passiert ein Zusammenbruch der Maschine in Fahrt, muss das Schiff notankern. Mir ist das in meiner kurzen Laufbahn zum Glück



Feeder überholt bei Blankenese, der Hafenslotse geht von Bord

nur einmal passiert,“ berichtet mir Norbert Stephan. In der Wartezeit lädt uns der Kapitän zum Mittagessen in die Messe ein. „Das Essen an Bord birgt auch so seine Gefahren,“ schmunzelt Stephan. „Vor zwei Jahren habe ich auf einem sehr

ordentlichen, unter einer europäischen Flagge fahrenden Tanker, zwei Spiegeleier gegessen und mir eine Salmonelleninfektion zugezogen.“ Zwei Wochen war Stephan danach

im Krankenhaus. Das ist natürlich ein Einzelfall, kann aber bei der enormen Anzahl von Schiffen leider passieren. Das Essen auf der PALENA bekommt uns hervorragend. Bevor wir von Bord gehen, werden die beiden Hafensloten das Schiff jedoch kurz an einen Liegeplatz neben dem Terminal verholen, denn ein anderer Containergigant wartet schon seit zwei Stunden auf die Abfertigung. Stephan wird die Reise als „vergebliche Tour“ eintragen und muss nun

mit dem Taxi nach Brunsbüttel. Seine Dienste werden dort in entgegengesetzter Fahrtrichtung dringend gebraucht.

Seit 1957 ist das Lotsrevier Elbe in zwei Abschnitte geteilt. Die eine



Arne Voss
Seit 2006 Elblotse



Stefan Wenzel
Seit 2003 Elblotse



Christain C. Kleinke
Seit 2000 Elblotse

Gruppe von Lotsen rotiert auf der Strecke See-Brunsbüttel, die andere Gruppe auf dem Abschnitt Brunsbüttel-Hamburg. Nach jeder Runde hat der Lotse 12 bis 24 Stunden Ruhe zu Hause. – Je nach Verkehrsaufkommen auch weniger.

Ich versuche mein Glück an einem anderen Tag noch einmal. Es ist ein Sonntag und der Einsatzleiter hat für mich die 212 Meter lange HERMES ausgesucht. Ein Containerschiff mittlerer Größe, das der Elblotse noch auf dem „klassischer Weg“ über die Lotsenleiter erreicht. Ich treffe den Elblotse Stefan Wenzel im Salon des Versetzers LOTSE 1. Nach wenigen Minuten sind wir längsseits, erklimmen die Lotsenleiter und werden freundlich zur Brücke geleitet.

Es ist ein Spätsommertag, wie er schöner nicht sein kann. Das Urstromtal der Elbe zeigt sich in weiter

Pracht. Hunderte, man möchte meinen Tausende von Freizeitkapitänen nutzen eine der letzten Möglichkeiten bei herrlichem Wetter auf der Elbe zu schippern. Für den Lotsen ist

jedoch von keinem Vorfall getrübt. Der übliche Pott Kaffee wird uns gereicht und so ist diese Tour eine echte Werbeveranstaltung für das Arbeiten auf der Elbe.



Der Lotse als Berater der Schiffsführung

diese Masse von Schiffen jedoch eine weitere Gefahrenquelle. Es gibt immer wieder Segler, welche die Gefahren des Hauptfahrwassers unterschätzen oder sich an die grundlegenden Regeln nicht halten. An diesem Tag wird der schöne Anblick

„Feste Arbeitszeiten haben wir Elblotse nicht. Im Prinzip müssen wir unseren Beruf zu jeder Tages- und Nachtzeit ausüben,“ berichtet uns Stefan Wenzel aus seiner Praxis. Im Monat lotst jeder Elblotse im Schnitt ca. 30 bis 33 Schiffe.

Nach etwa vier Stunden sind wir bei Brunsbüttel, Stefan Wenzel wird von seinem Kollegen Christian Kleinke abgelöst und geht von Bord. Bald sollen hier die alten Versetzboote durch moderne Fahrzeuge ersetzt werden. Die guten Erfahrungen mit den leistungsfähigen, extrem seegängigen SWATH-Tendern haben den Anstoß gegeben. Welcher Schiffstyp für Brunsbüttel die beste Lösung ist, wird im Lotsen-



*Frank Bleil
Seit 1983 Elblotse*



*Rainer Pertrick
Seit 2004 Elblotse*



*Bernhard Ixmeier
Seit 1991 Elblotse*

betriebsverein, der Reederei der Lotsenfahrzeuge, zur Zeit noch diskutiert.

Kleinke berichtet uns auch von dem nagelneuen Elblotsenhaus in Brunsbüttel, das sich unter den Kollegen großer Beliebtheit erfreut. Die Lotsen beider Revierabschnitte haben hier, ebenso wie in Hamburg, die Möglichkeit, zu übernachten.

An Bord der HERMES gelangen wir nach weiteren dreieinhalb Stunden zur Position Elbe 1. Deutlich sehen wir das Stationsschiff und den rasanten Tender. Das Containerschiff wird seine Fahrt durch das Mittelmeer und den Suez bis nach Australien und Neuseeland fortsetzen.

Ich frage Christian Kleinke, ob da bei den Lotsen nicht manchmal Fernweh aufkommt? „Das haben wir alles in unserer Fahrtzeit gehabt. Was jetzt zählt, ist die unbezahlbare Nähe zur Familie und die Möglichkeit, ein echtes Hobby oder einen regelmäßigen

Sport an Land auszuüben,“ antwortet uns Christian Kleinke. Er ist ein begeisterter Triathlet und Marathonläufer. Nun wird es Zeit, dass wir uns vom polnischen Kapitän verabschieden.



Der SWATH-Lotsentender BORKUM längsseits der ELBE

Ohne große körperliche Anstrengung gelangen wir auf den Tender BORKUM, der auf der Oberfläche des Meeres zu schweben scheint.

Das Abendessen und eine gemütliche Koje warten auf dem Stations-

schiff ELBE. An Bord treffe ich ein paar alte Bekante, die schon im Jahre 2000, bei meinem ersten Besuch, für den Lotsenbetriebsverein im Einsatz waren.

Auf der Brücke der ELBE herrscht eine gelassene Atmosphäre. „Das ist die Ruhe vor dem Sturm,“ kommentiert einer der anwesenden Lotsen die Verkehrssituation. Und so vergehen nur wenige Stunden, bis das Bild zwischen Neuwerk und Helgoland ein ganz anderes ist. Die Männer auf der ELBE und dem Tender sind ununterbrochen dabei, Schiffe in Richtung Elbe und Kanal mit Lotsen zu bestücken

und die Kollegen von den Schiffen, die in Richtung See gehen, abzuholen.

Am nächsten Tag gehe ich für einige Stunden an Bord der BORKUM. Es ist ein ständiges Kommen



Lotsenalltag 2007: Schon am Terminal geht es zusammen mit den Hafenlotsen an Bord

und Gehen von Elblotsen. Einige der Herren kennen sich seit Jahren, sind sogar persönlich befreundet. Auch ein echter Bayer ist unter den Lotsen. Bernhard Ixmeier ist schon seit 16 Jahren dabei und bekannt wie ein bunter Seehund. Er macht von jedem Schiff, das er gelotst hat, ein Erinnerungsfoto. Kreuzfahrtschiffe, wie die QUEEN MARY II, sind auch für die Elblotsen Höhepunkte im maritimen Alltag. Aber auch der abwechslungsreiche Kontakt zu den Menschen an Bord der vielen Schiffe macht den Reiz dieses Berufes aus. – Leider gibt es immer wieder Schiffe, auf denen die Lebens- und Arbeitsbedingungen so schlimm sind, dass die Lotsen Meldung an die Wasserschutzpolizei machen müssen.

An Bord des schwedischen Produktentankers PROSPERO geht es für mich am kommenden Tag zurück nach Hamburg. Vorbei an der DANUBEGAS, einer alten Bekannten, gelangen wir zügig die Elbe hinauf.

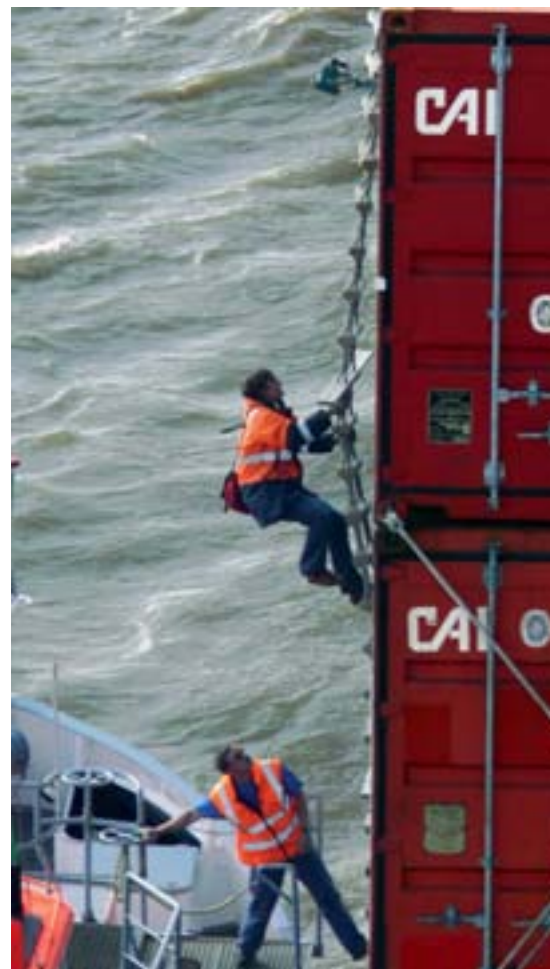
Frank Bleil ist der Elblotse auf der letzten Etappe von Brunsbüttel

nach Hamburg. Er ist seit 1983 auf der Elbe unterwegs und freut sich über die jungen Kollegen, die nachrücken.

Die Lotsenbrüderschaft Elbe war stets den besten Traditionen dieses unabhängigen Berufsstandes verpflichtet, dabei immer bereit, sich den Herausforderungen der Zeit zu stellen. Die Brüderschaft kann daher auf eine gute Zukunft hoffen. Erfahrene Nautiker sind in der gesamten Seewirtschaft dringend gesuchte Fachleute. Auch die Elblotsen suchen jedes Jahr erfahrene Nautiker. Erstmals beginnt am 1. April 2008 eine junge Dame als Aspirantin die Ausbildung zur Elblotsin.

Die persönliche Beratung der Schiffsführung durch einen erfahrenen Lotsen bleibt das Rückgrat eines reibungslosen und sicheren Seeverkehrs auf der Elbe.

Wir gratulieren der Lotsenbrüderschaft Elbe zum runden Geburtstag und wünschen weiterhin viel Erfolg im Dienste der Seefahrt.





**Jörg Jakobeit und Ingo Fieting,
Köche auf dem Lotsenstationsschiff ELBE**

Lammfilet mit Rosmarin

Jörg Jakobeit hat schon einmal für SEE SOZIAL gekocht (Ausgabe 1/2000). Damals noch auf dem alten Lotsendampfer KOMMODORE ROLIN. Sein Kollege Ingo Fieting kocht seit 2001 auf der ELBE. Dreimal am Tag müssen im Schnitt 40 warme Mahlzeiten zubereitet werden. Die Seelotsen, die Besatzung der ELBE und die Männer von den Lotsentendern können sich auf die Kochkünste der Beiden verlassen. Uns empfehlen sie Lammfilet mit Knoblauch und Rosmarin.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Lammfilet
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Bund Rosmarin
- Olivenöl
- Butter
- Salz, Pfeffer
- 150g Speck in Scheiben
- 2 Auberginen
- 600g frische Prinzeßbohnen
- 1 kg große Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- Paprikapuder Edelsüß

Ein bis zwei Tage zuvor das Lammfilet in Olivenöl mit Knoblauch und Rosmarin marinieren (im Gefrierbeutel, oder abgedeckter Schale im Kühlschrank). Kartoffeln schälen und drei Minuten ankochen. Abgießen und stehen lassen. Dann einbuttern. Bei 180 Grad 20 Minuten in den Ofen.

Auberginen und Zwiebel in gleiche Würfel schneiden, in einer Pfanne anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Prinzeßbohnen 20 Minuten kochen, abgießen und kleine Bündel in Speck einrollen.

Das Filet rundum ungefähr 1,5 Minuten scharf anbraten. Innen sollte es zart rosa bleiben, salzen und pfeffern.

Dazu die erwärmten Bohnenbündel und Auberginen servieren, die Backkartoffeln dazugeben und mit einem Ast Rosmarin und evtl. einer Tomate garnieren. Guten Appetit!



AUSBILDUNGS- UND TRAININGSSTÄTTE FÜR SCHIFFSSICHERHEIT DER SEE-BG

LEHRGÄNGE UND TERMINE 2007

Ausbildung zu Fachkräften für Arbeitssicherheit gemäß UVV-SEE § 59

Ausbildung in zwei Lehrgängen (Bordfachkraft u. Seetriebsfachkraft) zu jeweils drei Wochen

18.02.2008 - 07.03.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
28.05.2008 - 13.06.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
15.09.2008 - 02.10.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Bordfachkraft
17.11.2008 - 05.12.2008	FASI	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Seebetrieb

Ausbildung zum Sicherheitsbeauftragten nach UVV-SEE § 12, SGB VII § 22

10.03.2008 - 13.03.2008	Sicherheitsbeauftragter
06.10.2008 - 09.10.2008	Sicherheitsbeauftragter
08.12.2008 - 11.12.2008	Sicherheitsbeauftragter

Die See-Berufsgenossenschaft übernimmt die Kosten für Aus- und Fortbildung, An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung, Zimmer im Internat der Seemannsschule. Sie erstattet den entsendenden Reedereien die Heuern der Lehrgangsteilnehmer „Fachkraft für Arbeitssicherheit“ gem. SGB VII § 23, d. h. Nettoheuern ohne Lohnnebenkosten. Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang: Die Lehrgangsteilnehmer müssen bei der See-Berufsgenossenschaft unfallversichert sein. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Fragen bzw. Anmeldungen sind zu richten an: Schleswig-Holsteinische Seemannsschule Priwall · Wiekstraße 3a D-23570 Lübeck-Travemünde Tel.: 04502 - 51520 · Fax: 04502 - 515 224 · Internet: www.seemannsschule-priwall.de · E-mail: info@seemannsschule-priwall.de



Aspiranten auf der Elbe

Der Lotsenberuf genießt seit langer Zeit hohes Ansehen. Der Familie etwas näher zu sein, ist für viele Nautiker ein wichtiger Grund, die Lotsenleiter zu erklimmen. Der sichere Arbeitsplatz und die guten Verdienstmöglichkeiten sind ein weiterer Grund für die Berufswahl.

In der Lotsenbrüderschaft Elbe sind zur Zeit sechs Aspiranten dabei, sich auf ihre Lotsenprüfung vorzubereiten. Alle sechs sind erfahrene Nautiker. Sie stammen von der gesamten Küste.

Voraussetzung für eine Bewerbung bei den „Elbepilots“ ist das Kapitänspatent aller Schiffsgößen, weltweit (STCW 95) und eine anschließende Bord-Fahrzeit von mindestens zwei Jahren. Nach der Bewerbung bei der zuständigen Aufsichtsbehörde erfolgt der Test auf körperli-

che und geistige Eignung durch den Seeärztlichen Dienst der See-Berufsgenossenschaft. In Abstimmung mit der Lotsenbrüderschaft erfolgt die Zulassung als Aspirant (Lotsenanwärter). Es folgen dann acht Monate Ausbildung in der Lotsenbrüderschaft, in denen zweimal wöchentlich theoretischer Unterricht erteilt wird. An den übrigen Tagen begleiten die Aspiranten erfahrene Kollegen an Bord. Nach bestandener Prüfung erfolgt die Bestallung (Zulassung) zum Lotsen. Aber erst nach drei bis vier weiteren Jahren in der Praxis samt Fortbildung wird man Lotse ohne Schiffsgößenbeschränkung.

Wir wünschen allen sechs Herren viel Erfolg in der Prüfung und eine glückliche Zeit auf dem spannenden Lotsrevier zwischen Hamburg, Brunsbüttel und der Deutschen Bucht.

*Theoretischer Unterricht im Lotsenhaus Teufelsbrück:
Die Aspiranten Michael Busse,
Lars Grage, Dirk Alfred Hagen,
Christian Schmidt, Thomas
Schröder und Kai Wolgast*

INFORMATIONEN

Informationen zur Lotsenbrüderschaft Elbe erhalten Sie unter:
www.elbe-pilot.de

Zu allen anderen Lotsenbrüderschaften unter:
www.bundeslotsenkammer.de

Bewerbungen für das Seelotsrevier Elbe richten Sie bitte an:

**Wasser- und
Schiffahrtsdirektion Nord
Hindenburgufer 247
24106 Kiel**



Karl B. Kühne erlebte 1957, als Cuxhavener Lotse, die Gründung der Lotsenbrüderschaft Elbe.

„Nasse Füße haben wir uns damals oft geholt“

Der pensionierte Elblotse Karl B. Kühne kann sich noch sehr genau an die Gründung der Lotsenbrüderschaft Elbe vor 50 Jahren erinnern. Doch seine Laufbahn begann fern der Küste.

Karl B. Kühne kam 1920 in Brandenburg an der Havel zur Welt. 1936 ging er nach der Mittleren Reife an Bord eines Klütenewers, um seine zwei Jahre Segelschiffszeit zu absolvieren. Der „Preuße“ erlernte die Grundlagen der Seefahrt und das Platt der Küste, was sich später als

sehr hilfreich erweisen sollte. Auf dem Dampfer DERFFLINGER ging er dann auf Große Fahrt. 1940 machte Kühne sein Steuermannspatent. Kriegsbedingt konnte er erst 1948 sein Kapitänspatent erwerben. Schiffe unter C-Flagge waren Mangelware, und so fuhr er Anfangs auf einem im Krieg für den Ladogasee gebauten, mit U-Bootsmotoren ausgestatteten 3.000-Tonner. Der Wunsch, der Familie näher zu sein, veranlasste ihn, sich bei den Cuxhavener Elblotsen zu bewerben. Er wurde Aspirant und erhielt am 1. Januar 1953

seine Bestallung zum Lotsen. 1957 schlossen sich alle Elblotsen – auch die Cuxhavener – zur größten deutschen Lotsenbrüderschaft zusammen. „Viele der älteren Kollegen sahen ihre Traditionen gefährdet. Cuxhaven fürchtete um seine Bedeutung als Lotsenstandort. Einige Kollegen aus Hamburg konnten sich nicht an den Gedanken gewöhnen, nur bis Brunsbüttel und dann wieder zurück zu lotsen,“ erinnert sich Kühne an die Befürchtungen. Schnell erkannten die Lotsen aber die Vorteile der Revierteilung. Cuxhaven

50 JAHRE LOTSENBRÜDERSCHAFT ELBE

blieb mit Hilfe einer Schiffsverbindung nach Brunsbüttel als Lotsenstandort erhalten. Zwar hat sich die Zahl der Lotsen seit Mitte der 80er Jahre verringert, aber das Revier zwischen Hamburg und Brunsbüttel ist so beliebt, dass es eine Warteliste für Nachrücker gibt.

Wir fragen Karl Kühne, der bis 1983 als Elblotse tätig war, was sich in den letzten 50 Jahren im Wesentlichen geändert hat.

„Es sind natürlich ganz andere Generationen von Seeleuten in den Lotsenberuf nachgerückt. 1957 gab es noch Kollegen, die in der Zeit vor dem 1. Weltkrieg zur See gefahren sind. Meine Generation hat noch auf Segelschiffen die ersten Erfahrungen in der Seefahrt gesammelt. Wir mussten noch ohne Radar navigieren, das sich erst im Laufe der 60er Jahre durchsetzte. Auch die Schiffe waren ganz anders. In den 50er Jahren fuhren noch viele alte Kohlendampfer. Ein Steward servierte uns mehrgängige Menüs. Besonders beliebt war das Essen auf den französischen Schiffen. Bei schlechter Sicht „hangelten“ wir uns von Tonne zu Tonne. Wurde es zu arg, wurde geankert,“ fasst der Mann der ersten Stunde zusammen.

„Eine Besonderheit war in der Anfangszeit auch die Arbeit als Überseelotse. Noch Mitte der 60er Jahre wurden wir zum Beispiel nach Dover, Calais, London oder Le Havre beordert, um Schiffe von dort bis in die Elbe und wieder zurück zu lotsen. Besondere Angst hatten Franzosen und Engländer damals vor den noch nicht vollständig geräumten Minenfeldern und den unzureichend kartierten Untiefen entlang der niederländischen und der deutschen Küste. Das waren für uns beliebte Abwechslungen,“ ergänzt Kühne seine Erinnerungen.

Er spricht auch von den ersten Chinesen – damals echte Exoten, die Mitte der 60er Jahre an die Elbmündung kamen. Auch der gesamte Wandel von der Stückgut- zur Containerschiffahrt fällt noch in seine akti-



ve Zeit. Das Versetzen an der Elbmündung hat sich natürlich auch radikal gewandelt. Während in den 50er Jahren noch Vorkriegsschiffe zum Einsatz kamen, prägten die um 1960 gebauten Lotsendampfer KOMMODORE RUSER, KOMMODORE ROLIN und KAPITÄN HILGENDORF über 40 Jahre das Arbeiten der Lotsen. Wenn der ROLIN in zwei Jahren von einem SWATH-Neubau ersetzt wird, geht auch dieses Kapitel endgültig zu Ende.

Die Erinnerungen Karl Kühnes können hier nur angerissen werden und so ist es erfreulich, dass es aus seiner Feder verschiedene Publikationen gibt, die sich der Geschichte der Elblotsen widmen. Ob antiquarisch oder aktuell: In jedem Fall liefern alle

Oben: Von der Lotsung zurück auf LMS KOMMODORE ROLIN, 1960

Links: LD KERSTEN MILES 1953 auf Sturmfabrt nach See

seine Bücher wertvolle Informationen aus erster Hand.

In Cuxhaven führt uns Karl Kühne in den Traditionsraum der Cuxhavener Elblotsen. „Kaum zu glauben, dass man jetzt auch ein Teil der Geschichte ist,“ kommentiert der vitale 87jährige die Galerie der Altvorderen. Ich bin für die persönliche Begegnung sehr dankbar und wünsche Karl Kühne noch viele Gelegenheiten, aus seinem bewegten Leben zu berichten.

*Karl B.
Kühne und
Günther Spelde
(Hrsg.)*



*Verlag H. M. Hauschild, Bremen,
€ 58,- ISBN 3-89757-256-7*

SEEHAUS

BILANZ

2006

Leistungsausgaben weiter gestiegen

Seit ihrer Gründung 1928 ist die See-Krankenkasse schuldenfrei. So können wir die Einnahmen aus den Beiträgen und dem Risikostrukturausgleich nahezu vollständig für Leistungen an unsere Versicherten ausgeben. Denn unsere Verwaltungskosten liegen mit 3,8 Prozent deutlich unter dem Bundesdurchschnitt von 5,5 Prozent.

Von 190,3 Millionen Euro Gesamtausgaben wurden 178,1 Millionen Euro für Leistungen (93,6 Prozent), ausgegeben. Absolut haben sich die Ausgaben der See-Krankenkasse um 6,3 Prozent erhöht. Dies liegt vor allem daran, dass die See-Krankenkasse neue Mitglieder gewonnen hat. Bezogen auf das einzelne Mitglied haben sich die Ausgaben nämlich nur um rund 1,5 Prozent erhöht. Damit liegt die See-Krankenkasse deutlich unter dem Bundesdurchschnitt, wo ein Anstieg von 2,6 Prozent je Mitglied verzeichnet wurde. Die Kostensteigerung ergibt sich vor allem aus den Mehrkosten für Krankenhauspflege und ärztliche Behandlung.

Die Übersicht auf der nächsten Seite zeigt, wie sich die Leistungsausgaben im Einzelnen zusammensetzen.

Der Zweck einer Krankenversicherung besteht darin, das persönliche Krankheitsrisiko der Versicherten in der Solidargemeinschaft aufzufangen. Jeder Versicherte hat jederzeit und unbegrenzt Anspruch auf die Übernahme aller notwendigen Behandlungskosten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben. Die Beitragseinnahmen genügen aber nicht immer, um die steigenden Ausgaben zu decken. Deswegen musste im vergangenen Jahr der Beitragssatz um 0,9 Prozent angehoben werden. Dennoch gehört die See-Krankenkasse mit einem Beitragssatz von 13,4 Prozent zu den günstigsten Krankenkassen in Deutschland. Für 2008 zeichnet sich sogar eine Senkung des Beitragssatzes ab.

Rund 7,3 Millionen Euro wurden für die Verwaltungs- und Verfahrens-

kosten (3,8 Prozent) aufgewendet. Der größte Teil fließt hier in die Personalkosten. Bezogen auf den Beitragssatz verwendet die See-Krankenkasse nur rund 0,6 Prozentpunkte des Beitragssatzes für die Verwaltungskosten, im Bundesdurchschnitt sind es rund 0,8 Prozentpunkte. In diesem Zusammenhang ist auch die jährlich zu veröffentliche Vergütung des hauptamtlichen Vorstands, der bei uns der Geschäftsführung entspricht, interessant. Nicolai Woelki erhält als Hauptgeschäftsführer der Unfall- und Krankenversicherung, der Seemannskasse, der Schiffssicherheitsbehörde und des Seeärztlichen Dienstes eine jährliche Grundvergütung von knapp 79.000 Euro. Dieses Gehalt bildet eines der Schlusslichter im Vergleich der Vorstandsvergütungen der Krankenkassen.

Leistungen für die Versicherten

	In Euro	Differenz gegenüber Vorjahr in Prozent
Ärztliche Behandlung	26.045.740	8,4
Zahnärztliche Behandlung	8.036.507	4,9
Zahnersatz	4.243.779	16,7
Arzneimittel	33.420.231	4,2
Heil- und Hilfsmittel	10.211.766	5,3
Krankenhausbehandlung	69.701.387	6,3
Krankengeld	11.621.548	1,0
Fahrkosten	4.065.563	2,3
Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	1.612.302	16,0
Soziale Dienste / Prävention	805.855	29,7
Früherkennungsmaßnahmen	1.797.597	31,8
Häusliche Krankenpflege	2.966.444	6,1
Leistungen bei Schwangerschaft u. Mutterschaft	997.400	28,0
Sonstige Ausgaben	2.536.135	11,9
Summe der Leistungsausgaben	178.062.254	6,4

Aufwands- und Ertragsrechnung

	Tsd. Euro	Euro je Mitglied	Differenz je Mitglied zum Vorjahr in %
Erträge			
Beiträge	172.021	3.000	3,4
Sonstige Einnahmen	18.690	326	25,8
Erträge gesamt	190.710	3.326	5,2
Aufwendungen			
Leistungsaufwendungen	178.062	3.105	1,6
Verwaltungskosten netto (inkl. Erstattungen)	7.331	128	-9,4
Sonstige Aufwendungen (z.B. RSA)	4.956	86	5,6
Aufwendungen gesamt	190.349	3.320	1,3
Ergebnis	+ 361		

Bilanz am 31.12.2006

Aktiva		Tsd. Euro	Passiva		Tsd. Euro
Barmittel und Giro Guthaben	1.798		Verpflichtungen	24.107	
Kurzfristige Geldanlagen	20.250		Sonstige Passiva	227	
Forderungen	11.847		Überschuss der Aktiva	12.419	
Andere Geldanlagen	0				
Sonstiges Vermögen	2.856				
Verwaltungsvermögen	2				
Summe	36.753		Summe	36.753	



DER SEEÄRZTLICHE DIENST

In Hamburg, Bremerhaven, Bremen, Kiel und Rostock sind die 40 Mitarbeiter des Seeärztlichen Dienstes mit vielfältigen Aufgaben betraut, die weit über die traditionellen Seediensttauglichkeitsuntersuchungen hinaus gehen. Das Team erstellt als sozialmedizinischer Dienst auch Gutachten für die Unfall-, Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung im Haus. Unter einem Dach arbeiten hier Ärzte und Mitarbeiter aus verschiedenen Fachrichtungen eng zusammen.

Jeder Seemann kennt die alle zwei Jahre notwendige Seediensttauglichkeitsuntersuchung, die „klassische Aufgabe“ der See-BG-Mediziner. Über mehrere Seefahrtsgenerationen hat der Seeärztliche Dienst ein umfassendes Wissen über die besonderen Anforderungen der Seeberufe erworben. Vor allem für die Berufsanfänger ist eine richtige Beurteilung der See-

diensttauglichkeit entscheidend für die Berufswahl. Für befahrene Seeleute kann der Verlust der Seediensttauglichkeit mit einem Berufsverbot gleichgesetzt werden. Ein harter Schlag! „Wir sind uns der Verantwortung für den Seemann bewusst, stehen aber auch in der Verpflichtung, aus Sicherheitsgründen nur seediensttaugliche Männer und Frauen

an Bord zu lassen,“ betont Dr. med. Bernd-Fred Schepers, Leitender Arzt des Seeärztlichen Dienstes. „Uns sind die Konsequenzen einer negativen Beurteilung durchaus klar, aber dazu kommt es zum Glück nur sehr selten. Seeleute sind im Schnitt ein äußerst robuster und gesunder Menschen-schlag,“ ergänzt der bekannte Schiffs-fahrtsmediziner.

Einen besonderen Service des Seehauses leistet der überbetriebliche Arbeitsmedizinische Dienst. Dr. Jens Markus Peters hat diesen kleinen aber feinen Service seit Mitte der 80er Jahre aufgebaut. Er und seine Mitarbeiter beraten die zur See-Berufsgenossenschaft gehörenden Betriebe, sowohl an Land, wie auch auf See in Fragen der Arbeitsmedizin. „In enger Kooperation mit den

hauses. Das gilt auch für die in diesen Tagen wieder stattfindenden kostenlosen Gripeschutzimpfungen an Bord.

Der messtechnische Dienst ist in den Mitgliedsbetrieben der See-Berufsgenossenschaft an Land und auf See unterwegs, um Gefahrenstoffmessungen durchzuführen. Diese Messungen liefern wertvolle Daten zur Reduzierung oder Verhinderung von Gesundheitsgefahren an Bord. Neben chemischen Faktoren, wie z.B. Dieselmotorenemissionen, Fasern (z.B. Asbest), giftigen Metallen, können auch Bakterien und Schimmelpilze aufgespürt und in ihrer Wirkung gemessen werden.

Die Vielfalt der Aufgaben des Seeärztli-



Dr. Gabriele Meyer und Dipl. Ing. Ulrich Kirst vom Messtechnischen Dienst unterwegs

chen Dienstes ist historisch gewachsen und geht, wie diese Beispiele zeigen, weit über die traditionelle Seediensstauglichkeitsuntersuchung hinaus.

„Wenn das Schiff nicht zum Arzt kommt, dann kommt der See-BG-Arzt eben zum Schiff,“ fasst Dr. Peters vom Arbeitsmedizinischen Dienst den Servicegedanken des Seehauses zusammen

Reedereien ist es uns gelungen, die Ansätze der modernen Arbeitsmedizin auch an Bord zu etablieren,“ berichtet Dr. Jens Markus Peters mit einem gewissen Stolz. Besuche an Bord führen ihn dabei an die gesamte Küste und wenn es sein muss, auch in ausländische Häfen. Die Komplexität von Arbeitsplatz und Lebensraum Schiff fasziniert den Arzt. Nur etwa ein Drittel der deutschen Schiffe laufen regelmäßig deutsche Häfen an. „Wenn das Schiff nicht zum Arzt kommt, dann kommt der See-BG-Arzt eben zum Schiff,“ propagiert Dr. Peters den Servicegedanken des See-



Dr. Peter Hose-Jäger, Dr. Philipp Langenbuch und Dr. Bernd-Fred Schepers im Gespräch

Eine Grippe oder Influenza ist für die meisten Menschen eine lästige Krankheit, die schnell wieder vorbeigeht. Sie kann aber unter bestimmten Umständen sehr gefährlich werden. Darum sollten sich vor allem ältere und geschwächte Menschen vorbeugend impfen lassen.



Achtung Grippe Impfen oder nicht?

Eine gesunde Konstitution und Lebensweise, vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung helfen dem Körper, Krankheitserreger abzuwehren. Und so kommt die Mehrheit der Deutschen ganz grippefrei oder mit geringen Beschwerden durch den Winter. Falls bei jungen, gesunden Menschen eine Grippe ausbricht, verläuft die Krankheit meist ohne Komplikationen und ist nach wenigen Tagen vorbei. Anders sieht es aus, wenn jemand bereits durch eine Erkrankung geschwächt oder aus Altersgründen gefährdet ist.

Die Grippe ist keine Erkältung oder ein grippaler Infekt, sondern sie wird durch Viren übertragen. Schon innerhalb weniger Stunden nach der

Ansteckung kann die Krankheit ausbrechen: Hohes Fieber, starke Erschöpfung, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen sind die typischen Anzeichen. Richtig unangenehm und unter Umständen auch gefährlich wird es, wenn zu der Influenza noch eine Erkrankung durch Bakterien kommt. Gefürchtet sind Komplikationen wie Nebenhöhlen- und Mittelohrentzündung bis hin zur Entzündung des Herzmuskels oder einer Lungenentzündung.

Grippeschutzimpfungen werden meist für die Monate September bis November empfohlen. Sie müssen jedes Jahr wiederholt werden, da sich die Viren ständig ändern. Ob eine

Impfung sinnvoll ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt Grippe-schutzimpfungen grundsätzlich:

- für alle Menschen über 60 Jahren
- für Personen jeden Alters, die ein erhöhtes Grundrisiko haben, zum Beispiel wegen einer chronischen Erkrankung
- Betreuungspersonal (z.B. in Altenheimen und Kliniken) oder Personen mit häufigem Publikumskontakt (z.B. Busfahrer)

Sollten Sie aus beruflichen Gründen gefährdet sein, sind vorrangig Arbeitgeber und die Gesundheitsbehörden für die Impfung, zuständig, diese organisieren eine kostenlose Impfung der Mitarbeiter. Für die anderen Risikogruppen übernimmt die See-Krankenkasse gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission in der Regel die Kosten für die Impfung. Wer allerdings als „normaler“, gesunder Versicherter unter 60 Jahren einen Grippeschutz möchte, muss die Impfung privat bezahlen. Dafür spart man in der Regel die Praxisgebühr.

Grippe oder Influenza?

Beides ist richtig: Im deutschen und englischen Sprachraum wird die Erkrankung als Influenza, im Französischen und Russischen als Grippe bezeichnet. Das Wort Grippe stammt aus dem Französischen und bedeutet "Grille" oder "Laune". Der Begriff ist wahrscheinlich auf das sehr plötzliche, überraschende Auftreten der Erkrankung zurückzuführen.

Der Begriff Influenza stammt vermutlich vom lateinischen „influen- cia“ und bedeutet Einfluss. Diese Bezeichnung wurde gewählt, weil man früher vermutete, dass die Stellung der Planeten einen Einfluss auf den Ausbruch der Krankheit habe.

Nachgefragt:**Die elektronische Gesundheitskarte**

Ich bin mit meiner Krankenversicherungskarte sehr zufrieden. Warum muss ich in Zukunft die elektronische Gesundheitskarte benutzen?

Die elektronische Gesundheitskarte wird deutlich mehr können als Ihre heutige Karte. Sie speichert nicht nur die persönlichen Daten des Versicherten (Lichtbild, Name, Geburtstag etc.) und den Notfalldatensatz, sondern dort können später auch medizinische Informationen hinterlegt und das elektronische Rezept transportiert werden. Wenn der Patient einverstanden ist, können Ärzte, Apotheker und Krankenhäuser

mit der neuen Karte schnell und unkompliziert Informationen austauschen. Für die Versicherten wird damit die Qualität der medizinischen Versorgung verbessert, denn Information ist die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie.

Meine Nachbarn haben von ihrer Kasse schon eine elektronische Gesundheitskarte bekommen. Wann ist es denn bei der See-Krankenkasse so weit?

Die Karte wird zur Zeit in verschiedenen Regionen getestet und danach schrittweise eingeführt. Das Bundesministerium für Gesundheit plant,

dass die ersten Kassen mit der Ausgabe der elektronischen Gesundheitskarte an Versicherte Ende 2008 beginnen können. Wir werden unsere Versicherten rechtzeitig informieren und um Zusendung eines Passfotos bitten.

Was ist, wenn ich die neue Gesundheitskarte verliere, kann dann jeder nachlesen, was für Krankheiten ich habe?

Nein, auf keinen Fall! Die Daten sind mehrfach gesichert: Zum Lesen der Daten mit einem Kartenlesegerät müssen gleichzeitig die elektronische Gesundheitskarte und der ebenfalls neue elektronische Ausweis des Arztes oder Apothekers (Heilberufsausweis) vorhanden sein. Erst wenn Sie dann noch Ihre persönliche Geheimnummer eingegeben, können die Gesundheitsdaten auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte gelesen werden. Wenn Sie Ihre Gesundheitskarte verlieren, werden wir Ihnen sofort eine neue Karte ausstellen und die verloren gegangene Karte sperren.



Vorsorge: Beratung ja – Pflicht nein!

Die Bundesregierung hatte mit der jüngsten Gesundheitsreform geplant, dass chronisch Kranke nur dann einen Anspruch auf eine Herabsetzung der Zuzahlungsgrenze haben, wenn sie nachweisen können, dass sie regelmäßig zu den Früherkennungsuntersuchungen gegangen sind. Die Zuzahlungsgrenze für chronisch Kranke liegt bei einem Prozent des Jahreseinkommens, für alle anderen gelten zwei Prozent als Grenzwert.

Nachdem die Fachleute aus dem Gemeinsamen Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen Bedenken angemeldet hatten, wurde die Regelung nun verändert. Denn schließlich bergen alle Vorsorgeuntersuchungen auch Risiken, die unter Umständen zu erheblichen gesund-

heitlichen Beeinträchtigungen führen können. Der Vorsitzende des Ausschusses, Dr. Rainer Hess, verdeutlicht: „Beispielsweise stehen dem unbestreitbaren Nutzen des Mammographie-Screenings die Risiken einer Strahlenbelastung oder falscher Ergebnisse gegenüber. Vor diesem Hintergrund dürfen Versicherte nicht zur Teilnahme an diesen Untersuchungen gezwungen werden. Jeder Einzelne muss hier zunächst für sich selbst einen eventuellen Nutzen gegen einen eventuellen Schaden abwägen.“ Ebenso wichtig: Es gibt ein Recht auf Nichtwissen! Niemand sollte zu einer Untersuchung gedrängt werden, deren Ergebnis möglicherweise sein Leben sehr stark verändert. Deshalb wurde aus der Pflicht

des Versicherten zur Vorsorge die Pflicht des Arztes, den Patienten über Sinn, Vor- und Nachteile der Vorsorgeuntersuchung zu informieren. Diese einmalige Beratungspflicht gilt vorläufig für Untersuchungen zur Früherkennung von Brust-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs. Kann der Patient nachweisen, dass er die Beratung wahrgenommen hat, hat er im Fall einer chronischen Erkrankung später Anspruch auf die niedrigere Zuzahlungsgrenze. Die Beratungspflicht gilt für Frauen, die nach dem 1. April 1987 geboren sind und für Männer, die nach dem 1. April 1962 geboren sind.

Übrigens: Auch im Zusammenhang mit unserem Bonusprogramm „Seestern“ lohnt es sich, zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen zu gehen, denn dafür erhalten Sie jeweils einen Seestern. Schon für zwei Seesterne im Bonusheft erstatten wir Ihnen bis zu maximal 50 Euro der im Kalenderjahr gezahlten Praxisgebühr!

HYGIENE

im Haushalt

Je mehr desto besser?

Sauberkeit ja, Desinfektion nein – auf diese knappe Formel lässt sich die Empfehlung zur Hygiene im Haushalt bringen. Denn wer Küche und Bad regelmäßig putzt, braucht Keime und Bakterien nicht zu fürchten.

Auf einem Quadratzentimeter dieses Putzlappens befinden sich Millionen Keime“, sagt Dr. Gabriele Meyer und hält den feuchten Spüllappen mit spitzen Fingern in die Höhe. Die Biologin leitet den Messtechnischen Dienst der See-Berufsgenossenschaft und ist mit Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilzen bestens vertraut. „Die Kleinstlebewesen brauchen vor allem Feuchtigkeit und Wärme, um sich zu vermehren“, erklärt sie. „Sie sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen.“ Viele Hausfrauen und -männer meinen, dass sie gegen diese Übermacht am besten „schweres Geschütz“ in Form von Desinfektionsmitteln einsetzen. Die Werbung behauptet, dass nur so ein verlässlicher Schutz vor Infektionen erreicht werde. Das stimmt, wenn es sich um Ausnahmesituationen handelt, in denen jemand zum Beispiel mit einer schweren Erkrankung zu Hause ist. In so einem Fall rät der Arzt zu besonderer Vorsicht. Normalerweise sind aber Desinfektionsmittel in Küche, Bad, der Waschmaschine oder bei der Körperreinigung völlig fehl am Platz. Sie sind nicht nur überflüssig, sondern können sogar schädlich sein.



Sauberkeit ja, Desinfektion nein

Wichtig zum Selbstschutz ist vor allem der aufmerksame Umgang mit Lebensmitteln, denn wenn sich die Keime dort übermäßig vermehren, führt das zu einer Lebensmittelvergiftung. Rund 200.000 Menschen sind davon pro Jahr in Deutschland betroffen. Meist handelt es sich um Durchfallerkrankungen, die nach kurzer Zeit überwunden sind. Grundsätzlich gilt, dass unser Immunsystem durch eine Infektion lernt, die entsprechende Abwehr aufzubauen. Viele Ärzte vermuten, dass es einen Zusammenhang zwischen der wachsenden Zahl von Allergikern und dem extremen Einsatz von Putz- und Desinfektionsmitteln gibt.

Sauber und gesund - Die wichtigsten Regeln zur Hygiene

Händewaschen: Keime haften an den Händen und werden so von einem Ort zum anderen transportiert. Dagegen hilft vor allem häufiges Waschen. Ein Muss ist das Händewaschen nach dem Besuch der Toilette, vor der Verarbeitung von Lebensmitteln, nach Abschluss von Reinigungsarbeiten und bei starken Erkältungen. Aber auch, wer den Griff eines Einkaufswagens festhält

oder öffentliche Verkehrsmittel benutzt, kommt mit Millionen von Keimen in Kontakt. Grundsätzlich sollte sich jeder mehrmals am Tag die Hände waschen, das gilt auch für Kinder. Einfache Seife genügt dafür übrigens völlig.

Lebensmittel: Untersuchungen zeigen, dass die meisten Keime über die Hände an Lebensmittel gelangen, deshalb immer vor und nach der Zubereitung die Hände waschen! Gehen Sie mit rohem Fleisch und rohen Eiern besonders sorgfältig um. Bei aufgetautem Fleisch, Fisch und Geflügel das Tauwasser wegschütten und das Fleisch zügig verarbeiten. Wenn die gekochten Reste eines Essens weiter verwendet werden, nicht nur aufwärmen, sondern richtig aufkochen, um Keime abzutöten. Geschirr und Besteck, das in

Kontakt mit rohem Fleisch war, erst abwaschen, bevor es weiter verwendet wird.

Kühlschrank: Einmal im Monat den gesamten Kühlschrank abtauen und mit heißem Essigwasser auswischen.

Schneidebrettchen: Holz (am besten Hainbuche) ist hygienischer als Plastik. Bretter mit tiefen Schneidritzen austauschen, denn dort sammeln sich die Mikroorganismen besonders gern.

Putzen: Wer Küche und Bad gründlich mit einfachen Putzmitteln wie Neutralseife reinigt, entfernt einen Großteil der Oberflächenkeime.

! So erkennen Sie eine Lebensmittelvergiftung

Spätestens eine bis sechs Stunden, nachdem Sie die Krankheitserreger mit der Nahrung aufgenommen haben, treten Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen und **Durchfälle** (Diarrhöe) auf. Nur selten kommt es zu **Fieber**. Meist sind die Beschwerden nach ein bis zwei Tagen vorbei. Bei einer Salmonellen-Vergiftung leidet der Patient nach fünf bis 72 Stunden unter starken Brechdurchfällen, Bauchkrämpfen, Übelkeit, starken Kopfschmerzen und erhöhter Temperatur. Die Erkrankung dauert vier bis zehn Tage.

Körperhygiene: Die Angst vor Krankheitserregern oder Pilzen führt oft zu übertriebenen „Hygienemaßnahmen“, besonders im Genitalbereich. Normalerweise reichen Wasser und milde Seife völlig aus, denn so bleibt der natürliche Selbstschutz der Haut erhalten.

Luftfeuchter: Das warme, stehende Wasser in Luftbefeuchtern aus Keramik oder Kunststoff, die an der Heizung befestigt werden, ist eine optimale Brutstätte für Bakterien. Das gleiche gilt für Zimmerbrunnen. Eine Alternative wäre eine mit Wasser gefüllte Metallschüssel, die allerdings täglich entleert, gereinigt und neu befüllt werden müsste.

Blumentöpfe: Die Nährstoffe in der Blumentopferde fördern nicht nur das Wachstum der Pflanze, sondern auch von Mikroorganismen. Deshalb sollte die Erde bei einem sichtbaren pelzigen Belag (Schimmelpilzbewuchs) entfernt und eventuell komplett ausgetauscht werden. Dies gilt vor allem für Haushalte mit Allergikern.

Hausstaubmilben: Achten Sie darauf, Wohn- und Schlafraum gut zu lüften, um Feuchtigkeit zu vermeiden (Luftfeuchtigkeit unter 50 Prozent ist am günstigsten). Allergiker sollten milbendichte Bezüge, so genannte Encasings, für Matratze, Betten und Kissen verwenden. Auch das Waschen von Bettbezügen und Bettdecken bei 60 Grad tötet die Milben ab. Teppichböden, Vorhänge und Polstermöbel bieten den Milben ideale Lebensbedingungen – richten Sie sich damit so sparsam wie möglich ein. Auch Kuscheltiere sind häufig mit Milben besetzt und sollten deshalb einmal im Monat bei 60 Grad gewaschen oder für mindestens 24 Stunden eingefroren werden.

Kundenzentren

Emden

Schweckendieckplatz 3 · 26721 Emden
 Telefon: 04921 / 91 62-0
 FAX: 04921 / 91 62-25
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00, Do. 8:00 -17:00 Uhr,
 Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Bremen

Faulenstraße 67 · 28195 Bremen
 Telefon: 0421 / 16 58 40
 FAX: 0421 / 16 58 430
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Bremerhaven

Bartelstraße 1 · 27570 Bremerhaven
 Telefon: 0471 / 922 05- 0
 FAX: 0471 / 922 05- 40
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Kiel

Preußnerstraße 1-9 · 24105 Kiel
 Telefon: 0431 / 561 025
 FAX: 0431 / 56 85 03
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,
 Do. 8:00 -17:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Rostock

Doberaner Straße 44-47 · 18057 Rostock
 Telefon: 0381 / 454 94
 FAX: 0381 / 454 93 33
 Mo.- Mi. 8:00 -15:00 Uhr,
 Do. 8:00 -18:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Hamburg - Seehaus

Reimerstwierte 2 · 20457 Hamburg
 Telefon: 040 / 361 37 -0
 FAX: 040 / 361 37 -570
 Mo.- Mi. 8.00 -15.00 Uhr,
 Do. 8:00 -18:00, Fr. 8:00 -13:30 Uhr

Kooperation mit der Knappschaft

Die Versicherten der SEE-KRANKENKASSE können sich auch in mehr als 100 Beratungsstellen der Knappschaft in allen Fragen der Krankenversicherung beraten lassen.

...zum Beispiel in Berlin

Telefon: 030 / 61 37 60-0
 Mo.- Fr. 8:00 - 14:00 Uhr

See-BG-Sprechtage

Cuxhaven

See-BG-Sprechtage im Auskunfts- und Beratungszentrum der SBG · Leuchtturmweg 3
 jeden 1. Di. im Monat, 9:00 - 13:00 Uhr

Wilhelmshaven

See-BG-Sprechtage jeden 1. Mittwoch im Monat, Wasser- und Schifffahrtsamt, Mozartstraße 32, 9:00 - 13:00 Uhr

Stralsund

„Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-Sec“ bietet Auskunft und Beratung. Am Langen Kanal 7
 jeden 1., 3. und 4. Mi. im Monat, 9:00 - 12:00, 12:30 - 15:00 Uhr

www.see-krankenkasse.de
www.see-bg.de



INFOTELEFON Bundesweit zum Ortstarif

Mo. - Mi. 8:00 - 16:00 Uhr, Do 8:00 - 18:00 Uhr, Fr. 8:00 - 15:00 Uhr

Hilfsmittel

0180 – 231 23 30

Frau Holz, Frau Enter

Zahnersatz

0180 – 231 23 31

Herr Butzlaff

Pflegeversicherung / Häusliche Krankenpflege

A - Lange **0180 – 231 23 32**

Frau Mangels

Langf – Z **0180 – 231 23 33**

Herr Schlemminger

Reha / Vorsorge

0180 – 231 23 34

Frau Fanderich, Frau Ewen

Allgemeine Leistungen

A - H **0180 – 231 23 35**

Herr Schartau

I - P **0180 – 231 23 36**

Frau Klein

Q - Z **0180 – 231 23 37**

Frau Vogel

Mitgliedschaft und Beiträge

0180 – 231 23 38



bis 02. Dezember 2007

NATIONAL MARITIME MUSEUM LONDON

Sailor's Chic – Fashion's Love Affair with the Sea
Die Welt der Seefahrt gehört zum britischen Selbstverständnis. Diese Ausstellung zeigt, wie sich Patrioten, Dissidenten, Jugend und Modebewusste von einst und heute vom maritimen Stil inspirieren ließen und lassen. www.nmm.ac.uk



Neueröffnung 2007

BALLINSTADT HAMBURG

Auswandererwelt Hamburg Die rekonstruierte Ballinstadt erzählt die Geschichte der fünf Millionen Menschen, die Hamburg in die Neue Welt verließen. Mo. bis So. 10-18 Uhr. Mit dem Schiff von den Landungsbrücken, Brücke 10 www.ballinstadt.de



Neueröffnung 2007

HAFENMUSEUM HAMBURG

Hafenmuseum Hamburg Der Hamburger Hafen vor dem Containerzeitalter erwacht zum Leben. Neben dem historischen Schuppen 50 A ist vor allem der Frachter BLEICHEN von 1958 sehenswert. Di. bis Fr. 14-18 Uhr, Sa., So., und Feiertags 10-18 Uhr, Mit dem Schiff von den Landungsbrücken, Brücke 10 www.museum-der-arbeit.de/Hafen



DAS MARITIME BUCH

... in den rauhesten nördlichen Gegenden

Naturkundliche Betrachtungen zur Förderung des Seehandels und des Walfangs im 18. Jahrhundert

Gerd Wegner



Zur Förderung der Hamburger Handelsbeziehungen erschienen 1746 die „Nachrichten von Island, Grönland und der Straße Davis zum Wahren Nutzen der Wissenschaften und der Handlung“. Wegner analysiert die politische und kommerzielle Situation sowie den Wissensstand um die nördlichen Gegenden jener Zeit und untersucht die wissenschaftliche Bedeutung des einstigen „Bestsellers“.

Verlag H. M. Hauschild, Bremen
ISBN 978-3-89757-356-7

€ 36,00

Eine Kiste erobert die Welt

De Siegeszug einer einfachen Idee

Olaf Preuß



50 Jahre Container. Eine einfache Erfindung hat Geburtstag. Höchste Zeit für eine Bestandsaufnahme. Der Autor, er ist Wirtschaftsredakteur der *Financial Times Deutschland*, lässt in dieser faszinierenden Reportage Seeleute, Reedereien, Werften, Terminalbetreiber, Logistiker und Schiffsfinanzierer zu Wort kommen und geht der Frage nach, wohin die

Reise des Containers in Zukunft geht.

Murmann Verlag, Hamburg
ISBN 978-3-86774-003-6

€ 22,50



SIE ATMET. SIE FÜHLT. SIE SCHÜTZT.

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

www.2m2-haut.de



DIE SEE-BERUFGENOSSENSCHAFT