



NEU! Aus  
impuls wird  
**profi**

### Neuer Name, neuer Look

**Liebe Leserinnen und Leser**, die alte „impuls“ heißt jetzt „profi“. Denn Sie sind absolute Profis in Ihren jeweiligen Jobs. Und wir möchten Ihnen künftig noch mehr **Profi Tipps** für **Arbeitssicherheit** und **Gesundheit** geben. Zusätzlich laden wir Sie auf **profi.bgetem.de** ein. Hier finden Sie zahlreiche Infos über Gefahren im Arbeitsalltag und wie man diese umgeht.

[profi.bgetem.de](https://profi.bgetem.de)

### Unfallursache Müdigkeit am Steuer



**25 Prozent** der schweren oder tödlichen Wege- und Dienstwegeunfälle, die bei der

BG ETEM zwischen 2014 und 2019 gemeldet worden sind, gehen auf Übermüdung des Fahrenden zurück.

Besonders Männer in den Altersgruppen von 20 bis 29 und von 50 bis 59 Jahren waren von den Müdigkeitsattacken betroffen. Tipps für eine sichere Fahrt gibt der RiskBuster auf **profi.bgetem.de**. In einem Video testet Ex-Stuntman Holger Schumacher, welche Auswirkungen Müdigkeit auf die Fahrsicherheit hat. Einfach den QR-Code scannen und reinschauen.



### Homeoffice-Studie Abgrenzung fällt schwer

# 60%

der Befragten sind nach einer Umfrage der Hans-Böckler-Stiftung im Juni 2020 vollkommen bzw. eher der Ansicht, dass im Homeoffice die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Tipps für ein entspannteres Arbeiten und eine gute Arbeitsumgebung zu Hause lesen Sie auf **Seite 2 und 3**.

Adressfeld

## Zu hoch gestapelt, zu schnell unterwegs

**Unachtsamkeit und Fehleinschätzungen: Beim Umgang mit Gabelstaplern und Co. ist Vorsicht geboten.**



**A**n diesen Moment erinnert sich Petra Nguyen ungern. Die Redakteurin besuchte eine Druckerei, um ein Magazin freizugeben: „Ich ging in Richtung des gekennzeichneten Verkehrswegs. Dabei übersah mich der Fahrer eines Gabelstaplers, der von rechts kam. Er fuhr mich an.“ Die Folge: Nguyen brach sich ihren rechten Fuß mehrfach, sechs Wochen war sie arbeitsunfähig. So oder ähnlich laufen viele Unfälle mit Gabelstaplern ab: Der Fahrende ist unachtsam oder seine Sicht ist durch die Last beeinträchtigt. Meistens werden dabei Unbeteiligte angefahren – auch weil diese die Gefahren nicht kennen oder falsch einschätzen, wenn ein Gabelstapler rangiert,

be- oder entlädt. Dagegen haben Unfälle bei den Mitgänger-Flurförderzeugen ganz andere Ursachen: Die bedienende Person wird verletzt, weil er oder sie sich beim Rangieren auf engem Raum selbst anfahren. Das kann schmerzhaftes Hand- und Fußquetschungen, Knochenabsplittungen oder -brüche zur Folge haben. Selten ist dabei eine zweite Person beteiligt. Doch wie kann man diese Unfälle vermeiden?

Ein erster Schritt: Personen, die Gabelstapler fahren, Bedienende und alle anderen Beschäftigten im Betrieb müssen die Gefährlichkeit von Gabelstaplern und anderen Flurfördermitteln kennen und verstehen lernen.

**30.000  
Arbeitsunfälle**

mit Flurfördermitteln wie Gabelstaplern, Rollbehältern & Co. im Jahr 2020 – und somit durchschnittlich mehr als 126 Unfälle pro Arbeitstag in Deutschland – und das, obwohl die Unfallzahlen durch Corona insgesamt deutlich sanken!

(Quelle: DGUV Unfallstatistik 2020)

Einen ausführlichen Bericht zum Thema finden Sie auf [profi.bgetem.de](https://profi.bgetem.de).

Foto: gettyimages (Fertig)

## Hätten Sie's gewusst?

### Neu geregelt: Höhere Bußgelder und noch mehr Sicherheit für Radfahrende

**R**adfahren hält fit, ob in der Freizeit oder für den Weg zur Arbeit. Damit Radler auch sicher ankommen, gibt es Neuerungen in Straßenverkehrsordnung und im Bußgeldkatalog.

Zum Beispiel beim Überholen von Radfahrenden: Hier ist ein ausreichender Seitenabstand einzuhalten. Mindestens eineinhalb Meter innerorts und zwei Meter außerorts. Wo das nicht möglich ist, darf ein Kraftfahrzeug kein Fahrrad überholen.

Jetzt kann's richtig teuer werden: Seit April 2020 gilt ein generelles Halteverbot auf Schutzstreifen, die den Rad- und Kfz-Verkehr mit einer gestrichelten weißen Linie trennen. Bei Verstößen drohen bis zu 100 Euro Bußgeld. Bisher durften Kraftfahrzeuge hier bis zu drei Minuten halten. Die Folge: gefährliche Ausweichmanöver für Radfahrende auf die Fahrbahn.

Was vielen Autofahrenden sicher auch neu ist: Radfahrende dürfen zu

zweit nebeneinanderfahren, sofern sie andere Verkehrsteilnehmende nicht behindern, und müssen nicht einzeln hintereinanderfahren.

Im Bereich von Kreuzungen oder Einmündungen von Radschnellwegen kommen künftig Haifischzahnmarkierungen zum Einsatz. Hier haben Radfahrende dann Vorfahrt.

Noch mehr Infos gibt es in der Broschüre „Runter vom Gas“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats

[dvr.de](https://dvr.de)

Noch mehr spannende Infos rund um **ARBEITSSICHERHEIT** und **GESUNDHEIT** sowie **viele spektakuläre RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



[profi.bgetem.de](https://profi.bgetem.de)

# Immer schön Haltung bewahren

Viele Beschäftigte sitzen täglich bis zu acht Stunden am Schreibtisch, tippen dabei fleißig auf der Tastatur und blicken starr in den Monitor. Häufig führt ein falsch eingerichteter Büroarbeitsplatz zu Rückenschmerzen oder Sehnenscheidenentzündungen. Und auch die Bedingungen im Homeoffice sind bei den meisten nicht gerade optimal. Hilfreiche Tipps für alle Vielsitzenden.

**E**rst drei Stunden gearbeitet und schon schmerzt der Nacken, die Augen brennen und die Konzentration lässt deutlich nach. Wer Tag für Tag vor dem Computer sitzt, kennt die Probleme. Umso wichtiger ist es, eine gesunde Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Wenn Sie ein paar grundlegende Dinge zu Sitzposition, Lichtverhältnissen und Monitorausrichtung (siehe rechts) beachten, können Sie die typischen Beschwerden vermeiden. Wenn Sie zusätzlich regelmäßige Pausen einlegen, zum Beispiel mit einem Spaziergang an der frischen Luft, einer kleinen Sporteinheit (Tipp, siehe unten) und einem gesunden Mittagessen, dann können Sie sich wieder ganz entspannt und frisch gestärkt Ihren neuen Aufgaben widmen.

## TIPPS & TRICKS FÜRS HOMEOFFICE

Arbeiten in den eigenen vier Wänden – seit Beginn der Corona-Pandemie reden alle davon. Hört sich toll an und bringt auch eine Menge Flexibilität mit sich. Doch viele Homeoffice-Arbeitsplätze sind weit entfernt von einer gesunden Arbeitsatmosphäre. Nicht allen steht ein Arbeitszimmer zur Verfügung und so manche finden sich am Kindersreibtisch, dem Küchenstuhl oder an einem Tisch im Schlaf-

zimmer wieder. Doch auch zu Hause kann man die Arbeitsumgebung optimieren.

► **Öfters die Position wechseln.** Unterbrechen Sie Ihre monotone Haltung. Nutzen Sie das Kaffeeholen als Bewegungseinheit, telefonieren Sie mit dem Headset und stehen Sie dabei auf. Wer im Homeoffice keinen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, kann diesen durch einen einfachen Aufsatz variieren oder einen Stehtisch einsetzen. Ihr Rücken freut sich.

► **Training im Sitzen.** Wer öfters mal auf ein ergonomisches Sitzkissen umsteigt (max. 30 Minuten am Stück), wird merken, wie die Rückenmuskulatur unbewusst trainiert und die Haltung verbessert wird.

► **Nimm zwei.** Wer am Computer mit vielen verschiedenen Programmen arbeitet, wird einen zweiten Bildschirm zu schätzen wissen. Fragen Sie in Ihrer Firma, ob Sie Ihren Bildschirm aus dem Büro mit nach Hause nehmen und zusätzlich zum Laptop anschließen dürfen. Das entlastet die Augen. Noch mehr Tipps zum Arbeiten am Bildschirm unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: M18162694).

**Noch immer zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Volkskrankheiten – gerade bei sitzenden Tätigkeiten im Büro oder Homeoffice.**

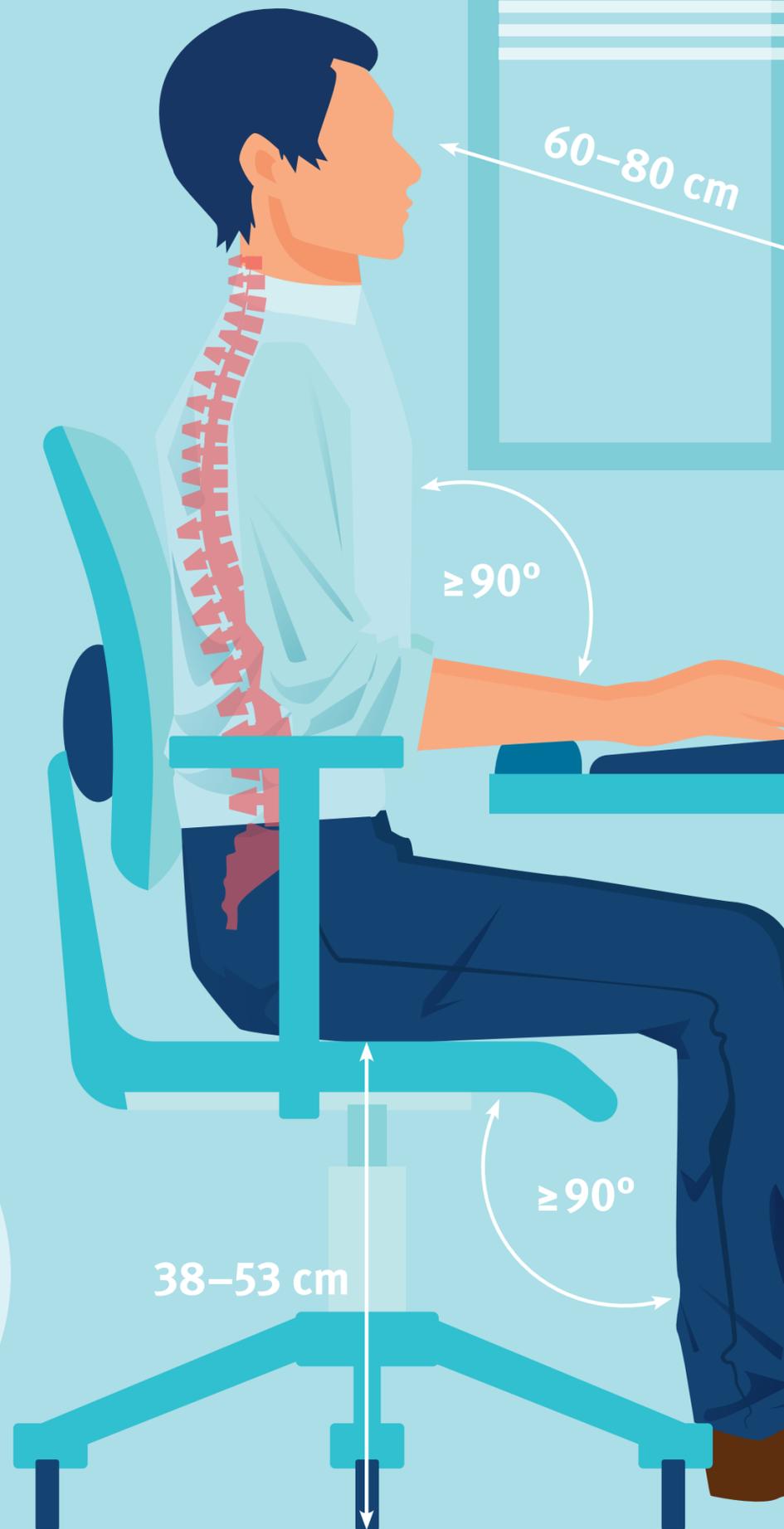


## In Bewegung bleiben: Work-out am Arbeitsplatz

Regelmäßige Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Rückenschmerzen vorzubeugen, und macht gleichzeitig den Kopf frei. Auf der Internetseite der BG ETEM finden Sie sieben einfache Übungen, um am Arbeitsplatz fit zu bleiben. Sie brauchen dazu weder besonders viel Platz noch irgendwelche Fitnessgeräte. Schauen Sie doch mal rein unter

[bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 17209593).

Zimmerpflanzen sehen nicht nur schön aus, sie sorgen auch für genügend Feuchtigkeit in der Luft und für ein angenehmes Raumklima.



Mit reflektierender Kleidung sind alle Verkehrsbeteiligten besser zu erkennen.

## Aufgepasst! Sichtbarkeit ist Sicherheit

Auffallen, um keinen Unfall zu erleiden: Reflektierende Elemente an Kleidung und Fortbewegungsmitteln können mit nur wenig Aufwand die Risiken im Straßenverkehr für alle Beteiligten wesentlich verringern.

**B**ei einem Tempo von 50 km/h braucht ein Auto unter optimalen Bedingungen 27,5 Meter, um zum Stillstand zu kommen. Unbeleuchtete Teilnehmer im Straßenverkehr oder Objekte werden aber erst unter einer Distanz von 25 Metern von den Scheinwerfern des Autos erfasst. Reflektierende Kleidung und Zubehör können die Sichtbarkeit verbessern und damit entscheidend zur Sicherheit bei allen Beteiligten im Straßenverkehr beitragen. Besonders während der

Abend- und Nachtstunden sowie bei Nebel, Regen oder Schnee sollte auf erhöhte Sichtbarkeit geachtet werden. Empfehlenswert sind etwa nach DIN-Norm zertifizierte Warnwesten, deren Mitführen im Auto längst Vorschrift ist. Sie sind günstig, haben viele reflektierende Details und lassen sich gut über der Kleidung tragen. Bekleidung mit reflektierenden Flächen und selbstklebende Reflektoren sind zum Beispiel in Sportgeschäften erhältlich.

**Jeder fünfte Beschäftigte empfindet digitalen Stress. Besonders betroffen sind Erwerbstätige in innovativen Unternehmen, wo hohe Kreativität erwartet wird.**

**Der Monitor: entspannte Kopfhaltung**

Der ideale Sehabstand zum Monitor liegt bei 60 bis 80 Zentimetern. Achten Sie auch darauf, dass Fenster und Lichtquellen sich nicht im Bildschirm spiegeln. Optimal ist es, wenn das Tageslicht von der Seite kommt. Eine weitere Lichtquelle in Form einer Lampe am besten seitlich hinter den Monitor stellen. Ihr Bildschirm sollte möglichst niedrig direkt auf dem Tisch stehen und etwas nach hinten geneigt sein.

**Die Tastatur: entlastete Schultern**

Damit Sie mit der Tastatur entspannt arbeiten können, sollte diese in der mittleren Tastaturreihe höchstens eine Höhe von 30 mm haben. Das können Sie leicht einrichten, indem Sie die Aufstellfüßchen einklappen. Eine Handballenaufgabe an der Tastatur verringert beim Schreiben ein starkes Abknicken von Hand und Unterarm. Ergonomische Tastaturen und Mäuse sorgen durch ihr Design bereits für eine verbesserte Haltung. So entlasten Sie Ihre Schultern und Muskeln.

**Der Schreibtisch: höhenverstellbar für jede Größe**

Büroschreibtische sollten in der Regel höhenverstellbar sein, damit Sie eine geeignete Sitzhaltung einnehmen können. Optimal ist es, den Schreibtisch auf die jeweilige Person einzustellen, die an diesem Arbeitsplatz arbeitet. Ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch (65 bis 125 cm) ermöglicht es, die Haltung zwischendurch zu wechseln, und erleichtert eine individuelle Größenanpassung, wenn unterschiedliche Personen den Platz nutzen.

**Der Bürostuhl: verstellbare Sitzhöhe**

Das meist genutzte Sitzmöbel ist der Bürostuhl. Bei seiner Anschaffung gibt es einiges zu beachten. Er sollte höhenverstellbar sein, damit Sie Ihre Füße im 90-Grad-Winkel aufstellen können. Die Sitzhöhe eines idealen Bürostuhls ist zwischen 38 und 53 Zentimetern verstellbar. Besonders kleine Menschen können sich einen zusätzlichen Höhenausgleich mit einer Fußstütze schaffen, damit die Fußsohlen vollflächig aufliegen können.

65–125 cm

Illustration: Adobe Stock (pathdoc)

**3 Fragen an**



**Dr. Isabell Kuczynski** —  
Arbeitspsychologin  
bei der BG ETEM

**Herausforderung Homeoffice**

Es ist nicht nur eine Zwischenlösung, sondern für viele mittlerweile ein Dauerzustand. Das Arbeiten von zu Hause fällt nicht allen leicht. Unsere Expertin gibt Tipps und beantwortet die wichtigsten Fragen.

**01 Wie motiviere und konzentriere ich mich im Homeoffice?**

Richten Sie sich nach Möglichkeit einen eigenen Arbeitsplatz ein, der vom Privatleben getrennt ist. Strukturieren Sie Ihren Arbeitsalltag genauso wie im Büro und setzen Sie sich Prioritäten mit To-do-Listen. So haben Sie Ihr Pensum im Blick. Die Hausarbeit muss warten.

**02 Wie lerne ich, richtig abzuschalten und Feierabend zu machen?**

Nehmen Sie sich genügend Zeit für eine Mittagspause und essen Sie nicht am Computer. Schalten Sie bewusst kurz ab und laden Sie den Akku wieder auf. Beim Thema Feierabend heißt es: Konsequenz bleiben. Wenn Handy und Computer aus sind, bleiben sie auch aus. Genießen Sie Ihre Freizeit und achten Sie auf sich selbst.

**03 Was kann ich sonst noch für mein Wohlbefinden im Homeoffice tun?**

Machen Sie regelmäßige Termine mit Teammitgliedern per Videokonferenz und bleiben Sie mit ihnen im Gespräch. Machen Sie in Ihrer Freizeit Dinge, die Ihnen guttun. Sorgen Sie für viel Bewegung an der frischen Luft, bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen gut tun und nutzen Sie Angebote im Internet.

Noch mehr interessante Tipps finden Sie in unserem Podcast zum Thema Homeoffice unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 20983390).

**Zugehört! Das Gehör schützen**

Maschinen und Anlagen machen Lärm – und der geht mächtig auf die Ohren. Aber wie können Sie Ihr Gehör davor schützen? Wir haben praktische und einfache Tipps für den Gehörschutz im Beruf zusammengestellt.

**T**ragen Sie konsequent einen Gehörschutz in Bereichen, in denen es erforderlich ist – zum Beispiel an lauten Maschinen. Unterweisungen Ihres Betriebs sind dafür wichtig und müssen auch praktische Übungen zur richtigen Benutzung von Gehörschutz enthalten. Beachten Sie die Betriebsanweisungen, die über Lärmgefährdungen und Schutzmaßnahmen informieren. Sie sind meist am Arbeitsplatz



zu finden. Arbeiten Sie möglichst lärmarm: Legen Sie Dinge ab, statt sie zu werfen, verwenden Sie die richtigen Maschineneinstellungen (Drehzahl, Druck), führen Sie lärmintensive Tätigkeiten in einem separaten Raum aus, um andere Beschäftigte nicht zu belasten. Nehmen Sie regelmäßig die medizinische Vorsorge wahr. Wer

das Gefühl hat, schlecht zu hören, oder darauf angesprochen wird, sollte dem nachgehen und einen Hörtest machen. Übrigens: Ab einem Tageslärm von 80 dB muss Ihre Firma Ihnen einen Gehörschutz zur Verfügung stellen. Zum Beispiel Gehörschutzkapseln oder -stöpsel. Ab 85 dB ist das Tragen von Gehörschutz Pflicht und muss vom Unternehmen überwacht werden. Noch mehr Informationen unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 18985855).

**Sudoku-Lösung (S. 4)**

7	4	1	8	9	5	6	3	2
8	3	5	2	6	4	7	9	1
6	9	2	7	1	3	4	8	5
2	1	7	5	3	8	9	4	6
9	8	4	1	2	6	5	7	3
5	6	3	4	7	9	2	1	8
1	5	8	9	4	2	3	6	7
4	7	6	3	5	1	8	2	9
3	2	9	6	8	7	1	5	4

# Long COVID behandeln

Langzeitfolgen nach berufsbedingten COVID-19-Erkrankungen: Die zwölf BG Kliniken bieten neuerdings Unterstützung zur Bewältigung dieser Krankheitsfolgen an.

Das medizinische Personal der BG Kliniken erstellt dabei nach einer umfangreichen Diagnose ein individuell abgestimmtes, ganzheitliches Therapieprogramm. Denn die Symptome von Long COVID halten oft noch Wochen oder Monate nach der Erkrankung an – unabhängig vom Schweregrad der eigentlichen Erkrankung. Betroffene klagen über chronische Erschöpfung oder neurologische Beeinträchtigungen wie Geruchs- oder Geschmacksverlust. Weitere Beschwerden sind Kurzatmigkeit oder Herzprobleme.

## FUNKTIONEN WIEDERHERSTELLEN

Im Mittelpunkt der Therapien, die für alle Betroffenen persönlich erstellt werden, stehen die Wiederherstellung und Verbesserung der reduzierten Lungenfunktion, eine allgemeine Mobilisierung und Kräftigung sowie die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Körperwahrnehmung. Der Fokus der Behandlung in den BG Kliniken liegt dabei auf der Wiederherstellung der Funktionen. Die Betroffenen sollen wieder am Berufsleben teilhaben können. Unterstützt wird die Behandlung durch ein breit gefächertes psychologisches Therapieangebot.

Die BG Klinik Bad Reichenhall ist auf berufsbedingte Lungen- und Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen sowie Psychotraumatologie spezialisiert.



Foto: BG Kliniken

## DAUERHAFT DIE LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Das Behandlungsteam lindert nicht nur die akuten Beschwerden. Die Patientinnen und Patienten lernen, ihre Erkrankung zu verstehen, mit ihr umzugehen und Einschränkungen zu bewältigen. Das ist wichtig und hilft, dauerhaft die Lebensqualität zu steigern.

Die Klinik in dem oberbayerischen Kurort hat seit 2010 noch ein weiteres Alleinstellungsmerkmal: Sie ist bundesweit die einzige Einrichtung mit einem Zentrum für Psychotraumatologie nach Arbeitsunfällen. Spezialistinnen und Spezialisten behandeln hier Menschen, die durch Unfälle psychisch stark belastet sind. Diese traumatisierenden Ereignisse können die Seele der Erkrankten so schwer treffen, dass sie ohne Hilfe von außen kaum noch den Weg zurück in ein geregeltes Alltags- und Berufsleben

finden. Das Team der Klinik arbeitet mit den Betroffenen daran, dass die Symptome nicht chronisch werden und die Menschen sich sozial sowie beruflich wieder integrieren können.

*Auf der Grundlage umfassender Untersuchungen, wie hier per Ultraschall, wird die ausgeklügelte Therapie für alle Betroffenen individuell erarbeitet.*



Foto: BG Kliniken

Von 2018 bis 2020 wurde die BG Klinik Bad Reichenhall umfassend modernisiert.

## Elektrofachkräfte

### Praktische App für unterwegs

Fünf Sicherheitsregeln einhalten und Stromunfälle vermeiden. Die App der BG ETEM hilft dabei. Vor Ort und ganz ohne lästigen Papierkram.



Stromunfälle ereignen sich überwiegend im Bereich der Niederspannung (bis AC 1000 V/DC 1500 V). Häufig kommt es dazu, weil die fünf Sicherheitsregeln nicht befolgt wurden. Elektrofachkräfte müssen die fünf Regeln anwenden, um den spannungsfreien Zustand an der Arbeitsstelle her- und sicherzustellen. Die BG ETEM hat für sie eine App mit Checklisten entwickelt, die die häufigsten elektrotechnischen Arbeiten in den Bereichen Elektrohandwerk, Elektrotechnische Industrie und Energieversorgung abdecken. Hiermit können Elektrofachkräfte sich vor Ort und ganz ohne lästigen Papierkram vergewissern, dass sie nichts vergessen haben. Somit haben sie eine Selbstkontrolle, wenn z. B. ein zweites Augenpaar fehlt.

Alle technischen Infos und Download-Möglichkeiten finden Sie unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 21333000).

## Leser schlagen Alarm



Wo hat der Mann nur seinen Fallschirm versteckt...

Foto: BG ETEM

Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de)

## Hände gut, alles gut

Der RiskBuster Holger Schumacher zeigt in seinem neuen Video auf [profi.bgetem.de](https://www.profi.bgetem.de) eindrucksvoll, wo die Risiken für Schnittverletzungen bei Handwerkern liegen und wie Sie sich besser schützen können.

Beim Abisolieren mit einem Messer die Daumenkuppe abtrennt“, „beim Zuschneiden eines Leerrohres zerbrach die Spitze der Messerklinge und bohrte sich in die Hand“ – so klingen typischerweise die Unfallanzeigen, die bei der BG ETEM vielfach eintreffen. Die nüchterne Statistik weist für das Elektrohandwerk über Jahre hinweg zwischen 1.500 und 2.000 meldepflichtige Unfälle (d. h. mehr als drei Tage Arbeitsunfähigkeit) pro Jahr durch Schnittverletzungen aus. Doch Schnittverletzungen beschränken sich nicht nur auf das Elektrohandwerk, auch in der Textilbranche und in anderen Gewerke gehören Messer zum Arbeitsalltag. Grund genug für den RiskBuster Holger Schumacher, sich des Themas anzunehmen.

Neues Video



Foto: BG ETEM

Jetzt reinschauen auf [profi.bgetem.de](https://www.profi.bgetem.de)

## Sudoku

Es ist kalt draußen, lassen Sie daher drinnen den Kopf rauchen – das hält warm. Viel Spaß mit unserem schweren Sudoku! (Auflösung S. 3)

	1			6	
3					9
9	2	7		3	4
	7	5		8	9
8			2		7
	3	4		9	2
5	8	9		2	3
7					2
	9			1	



### Leserservice

Adress- oder Stückzahländerungen an: [leserservice@bgetem.de](mailto:leserservice@bgetem.de)

### IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, 50941 Köln, Postfach 51 05 80 Telefon: 0221 3778-0 Internet: [www.bgetem.de](https://www.bgetem.de) E-Mail: [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de) Verantwortlich für den Inhalt: Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/ Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl, Erscheinungsweise sechsmal jährlich