



## Arbeitsplatz im Büro: Gesundheit im Blick halten

Wer viele Stunden am Tag an seinem Schreibtisch im Büro verbringt, sollte sich seinen Arbeitsplatz genau ansehen: Denn in der Nähe aller elektrischen Geräte baut sich Elektromog in Form von Magnetfeldern, elektrischen Feldern, Wellen und Strahlen auf.

Den Computer vor sich, das Telefon an der Seite, die Schreibtischlampe daneben, den Drucker einen Meter entfernt – ein typischer Arbeitsplatz. Welche Geräte davon sind schädlich und was kann man dagegen tun?

### ■ Computer, Notebooks, Bildschirme

Die Strahlung, die von Computern, Bildschirmen und Notebooks ausgeht, ist inzwischen sehr gering. Die stärkste Feldquelle ist das Netzteil des Notebooks. Dieses sollte sich auf dem Boden oder in

einem Abstand von mindestens einem Meter vom Kopf des Nutzers befinden.

### ■ Systeme der Datenübertragung

Viele Menschen fühlen sich wohler, wenn sie nicht von Kabelsalat umgeben sind und ihre Aufgaben per Funk erledigen können. Während Bluetooth unkritisch ist, kann der dauerhafte Betrieb von WLAN aber die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen oder z.B. Kopfschmerzen oder Schlafstörungen auslösen. Aus gesundheitlichen Gründen gilt daher: Wer ein drahtloses Datennetz (WLAN) betreibt, sollte es möglichst nur dann anstellen, wenn es tatsächlich gebraucht wird. Besser noch aber sollte man prüfen, ob es mit vertretbarem Aufwand in ein Kabelnetz umgebaut werden kann. Kabelnetze sind leistungsfähiger, weniger stör anfällig und funktionieren ohne Strahlenbelastung.

### ■ Telefone

Bei der Anschaffung von Schnurlostelefonen sollte man darauf achten, dass deren Basisstationen keine Dauersender sind, sondern nur während der Telefonastrahlung. Dies ist z.B. bei Geräten mit Fulleco-Modus (Fulleco-DECT) der Fall. Beim Telefonieren mit dem Handy sollte man ein Kabel-Headset benutzen. Wer

ganz sicher gehen will, kann sich für ein Headset mit Akustikkoppler entscheiden.

### ■ Schreibtischlampen

In die Schreibtischleuchte gehört eine Glühlampe. Den Einsatz von Stromsparlampen in diesen kopfnah betriebenen Leuchten sollte man vermeiden.

### Gesundheitsbelastung durch Elektromog

Unter Elektromog versteht man die durch technische Einrichtungen und Geräte erzeugten elektromagnetischen Felder, Wellen und Strahlen. Man unterscheidet im Wesentlichen drei unterschiedliche Arten von Elektromog: niederfrequente elektrische Felder, niederfrequente magnetische Felder sowie hochfrequente elektromagnetische Wellen (Strahlung).

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Elektromog Mitverursacher so unspezifischer Symptome wie Nervosität, Depressionen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Störungen und Vitalitätsverlust sein kann. Möglicherweise begünstigt Elektromog auch die Entstehung einiger Krebsarten (Brustkrebs, Gehirntumore, Leukämie und Lymphome).

### Ansprechpartner:

Dr. Klaus Trost, Tel. (02 28) 201 61-30  
klaus.trost@wilabonn.de

### kostenloser Download des Ratgebers:

>> [www.wilabonn.de/downloads/Info-Bueroarbeitsplatz.pdf](http://www.wilabonn.de/downloads/Info-Bueroarbeitsplatz.pdf)



Wie Sie Ihre elektromagnetische Feldbelastung im Büro senken können

# Gesundheit: Bürger im Dialog mit Wissenschaftlern

Wie kann es gelingen, wissenschaftliche Erkenntnisse so aufzubereiten, dass der „normale“ Bürger etwas davon hat? Wissenschaftscafés, in denen Besucherinnen und Besucher in zwangloser Atmosphäre mit Experten sprechen, könnten eine solche Form sein.

**D**ass man mehrfach am Tag Vitamine zu sich nehmen soll, weiß jedes Kind. Weniger bekannt ist die Bedeutung von Fettsäuren, insbesondere von Omega 3-Fettsäuren, die u.a. das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, die Ablagerung von

Stoffen in Arterien vermindern, außerdem die Gehirntätigkeit steigern. Macht es daher Sinn, Omega 3-Präparate zu schlucken? Und wenn ja, ist es einerlei, welche man auswählt? Im Rahmen des Projektes ComScience, eines Projektes der Europäischen Union, werden derzeit

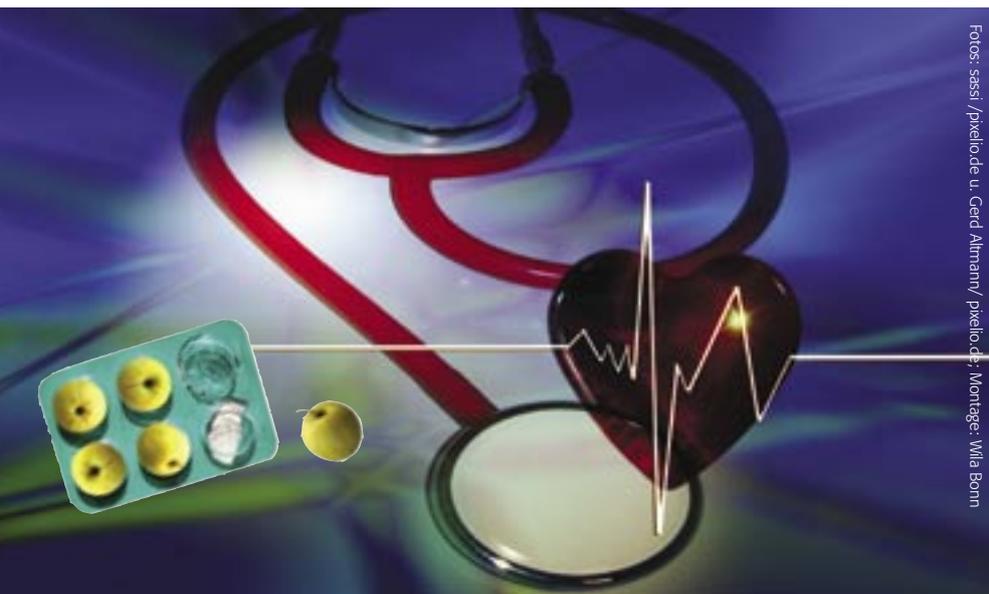
in fünf verschiedenen Ländern Wissenschaftscafés erprobt. In Deutschland werden sie vom Wissenschaftsladen Bonn konzipiert und umgesetzt. Das Wissenschaftscafé „Omega 3-Präparate & Co. – Wundermittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen?“ war das erste von fünf Wissenschaftscafés, die der Wissenschaftsladen Bonn bis Ende 2011 im Rahmen des EU-Projektes veranstaltet. Als Experten standen im Rheinischen Landesmuseum ein Professor, eine Ärztin sowie Ernährungsspezialistinnen von Verbraucherzentrale NRW und Wissenschaftsladen Bonn zur Verfügung.

## Dialog statt Monolog

Die Idee der Wissenschaftscafés: Nicht nur die Besucher/innen sollen von den Experten lernen, sondern auch umgekehrt. Die Experten sollen begreifen, welche Fragen den „Normalbürger“ umtreiben und dies in ihre Arbeit einbeziehen. Die nächsten Wissenschaftscafés beschäftigen sich mit den Themen Allergien und Asthma, Stammzellenforschung sowie Übergewicht und Diabetes. Zwei der Cafés werden mit Schülern stattfinden. ■

### Ansprechpartnerin:

Anke Valentin, Tel. (02 28) 201 61-23  
anke.valentin@wilabonn.de



## Coaching - berufsbegleitende Weiterbildung

Coaching ist eine effektive Beratungsform für die Zielgruppe der Fach- und Führungskräfte aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen. Coaching ist generell als hilfreiche Unterstützung im beruflichen Kontext und persönlichen Kontext anerkannt. Diese Weiterbildung will die Teilnehmer/innen mit den Methoden und Settings des Coaching bekanntmachen und sie befähigen, ihr eigenes Coaching-Konzept zu entwickeln und zu praktizieren. Die Teilnehmer lernen hilfreiche Methoden aus unterschiedlichen methodischen Feldern kennen und integrieren ihre eigenen methodischen Kompetenzen in ihr Gesamtkonzept.

■ kostenlose Infoveranstaltung im September 2011 ■ Beginn der Ausbildung: Februar 2012 ■ Umfang: 148 UStd

### Weitere Informationen ab April 2011:

Bildungszentrum Wissenschaftsladen Bonn, Kristin Auer, Tel: (02 28) 26 52 63; bildungszentrum@wilabonn.de

## TasteEE: Kompetenzcheck Erneuerbare Energien

Riesige Windräder in luftiger Höhe reparieren, Solaranlagen auf dem Dach aufbauen, die Effizienz verschiedener Biogasanlagen durchrechnen – will ich das und kann ich das? Das Online-Programm TasteEE gibt Jugendlichen eine Antwort.

Studien sagen den Erneuerbaren Energien im Jahr 2020 rund 500.000 Beschäftigte voraus. Grund genug für Schülerinnen und Schüler, sich Gedanken zu machen, ob sie diesen Technik- und Umweltbereich beruflich mitgestalten wollen. Mit „TasteEE“ (englisch „to taste“ für „ausprobieren“ und „EE“ für Erneuerbare Energien) bietet sich Jugendlichen nun ein Online-Aufgabenprogramm, mit dem sie ihre Eignung und ihre mathematisch/technischen Grundkompetenzen eigenständig überprüfen können. Dabei sind die Aufgaben praxisnah und lebendig, und vom Schwierigkeitsgrad für Absolventen der Sekundarstufe I sowie für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II gut zu bewältigen. Die Jugendli-

chen können die Aufgaben alleine oder gemeinsam vor dem Computer lösen und erhalten vom Programm eine individuelle Rückmeldung zu Stärken und Schwächen in Bezug auf Jobs in den Erneuerbaren. Mit dem Planspiel Windkraftkonflikt können die Schüler außerdem ihre Teamfähigkeit testen.

TasteEE hat der Wissenschaftsladen Bonn im Rahmen des Projekts „Allianz

Den Online-Kompetenzcheck TasteEE und das Planspiel „Windkraftkonflikt“ finden Sie auf:

[www.zukunftsberufe-ee.de](http://www.zukunftsberufe-ee.de)

für Zukunftsberufe – Berufsorientierung und Ausbildungsnetzwerk für Erneuerba-



re Energien“ entwickelt. Gefördert wird das Projekt durch die Regionaldirektion NRW der Bundesagentur für Arbeit, den Klimakreis Köln und die RheinEnergie. ■

### Ansprechpartnerin:

Pia Spangenberg, Tel. (02 28) 201 61-14, [pia.spangenberg@wilabonn.de](mailto:pia.spangenberg@wilabonn.de)

## Untersuchung Erneuerbare Energien

### Mehr Jobs und Studiengänge denn je

Exakt 300 Studiengänge gibt es in Deutschland, die ihre Absolventen fit für die Wachstumsbranche machen. Das ist ein Ergebnis der Untersuchung, die der Wissenschaftsladen Bonn zur Ausbildungs- und Arbeitsmarktsituation in den Erneuerbaren Energien erarbeitet hat. Theo Bühler, Arbeitsmarktexperte des Wissenschaftsladen Bonn: „Das zeigt, dass die Hochschulen noch einmal auf die immense Nachfrage der Unternehmen reagiert haben.“ 251 Studiengänge registrierte der Wissenschaftsladen Bonn noch vor einem Jahr, 144 im Jahr 2007. Trotz Wirtschaftskrise, Stopp der Markt-

reizprogramme und Senkung der Einspeisevergütung suchten die Unternehmen der Branche 2010 vier Mal so viele neue Leute wie noch vor 5 Jahren. Spitzenreiter bei der Stellensuche sind die Unternehmen der Solarbranche, die im ersten Quartal 2010 rund 65 Prozent mehr offene Stellen ausschrieben als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Wie glänzend die Branche die eigene Zukunft sieht, zeigt ein weiterer Indikator: Nur vier Prozent der Stellen sind befristet. ■

mehr Infos unter „Arbeitsmarkt“ auf: >> [www.jobmotor-erneuerbare.de](http://www.jobmotor-erneuerbare.de)

## jobmesse-ee 2011

Am 20. und 21. Mai 2011 findet die 7. Job- und Bildungsmesse Erneuerbare Energien statt. Die Messe, die der Wissenschaftsladen Bonn konzipiert und organisiert, ist die größte bundesweite Berufsplattform der Wachstumsbranche. Rund 2.500 Besucher/innen kamen 2010 in den Wissenschaftspark Gelsenkirchen. Auch 2011 werden die Unternehmen, Hochschulen und Verbände wieder über aktuelle Stellenangebote, Ausbildungswege, derzeitige und künftige berufliche Anforderungen der Branche informieren. ■

Infos zu Messe und Bustransfers: >> [www.jobmesse-ee.de](http://www.jobmesse-ee.de)



## Zufrieden? Gestalten Sie aktiv Ihren Beruf und Alltag

Wie kommt man den eigenen Zielen und Wünschen auf die Spur? Wie gestaltet man sich die Arbeit zufriedenstellend? Die Seminare des Wissenschaftsladen Bonn geben praxisnahe Orientierung. Infos/Anmeldung: [www.wilabonn.de/bildungszentrum](http://www.wilabonn.de/bildungszentrum)

- 28.–29.01.2011** *Sag' nicht, was Du denkst, sag' was Du brauchst! Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg* | Bonn | Sabine Fiedel
- ab 29.01.2011** *Selbstbewusst den eigenen (Berufs)Weg gehen: Kompetenzen entdecken und entwickeln* | 4 Mal samstags | Bonn | Marion Ries
- 05.–06.02.2011** *Balance erhalten – Ressourcen stärken – Auftanken statt Ausbrennen* | Bonn | Tanja Madsen
- 23./30.03.2011** *Freiberufsentdecker – Kreative Berufsfindung mit professioneller Produktplanung, zweiteiliger Intensivworkshop* | Bonn | Dr. Anouschka Strang

## Schlüsselqualifikationen verbessern – Berufsperspektiven entwickeln

Als gemeinnütziger Träger kann der Wissenschaftsladen Bonn seine Seminare kostengünstig anbieten. Zielgruppe sind v.a. Berufseinsteiger/innen, Studierende und Arbeitslose. Kursinformationen und Online-Anmeldung: [www.wilabonn.de/seminare](http://www.wilabonn.de/seminare)

- 28.01.2011** *Website-Konzeption – zielorientiert zur erfolgreichen Internetseite* | Bonn | Achim Hennecke
- 11.–12.02..2011** *Individuelles Coaching bei berufl. Veränderung (Intensivseminar + Coachingangebot* | Bonn | Peter Fuhrmann
- 18.–19.02.2011** *Öffentlichkeitsarbeit, PR- und Kampagnenplanung für Projekte* | Bonn | Achim Hennecke
- 18.–19.03.2011** *Freies Lektorat – Einstieg in ein expandierendes Berufsfeld* | Berlin | Dr. Petra Begemann

[www.wila-arbeitsmarkt.de](http://www.wila-arbeitsmarkt.de)

## Jobportal mit Infos und Stellen

**H**aben Sie schon mal überlegt, als Diplom-Ingenieurin in den Schuldienst zu wechseln? Als Kunsthistoriker für ein Autounternehmen zu arbeiten? Als Forstwirt ins Ausland zu gehen? Wissen Sie, welche Berufsfelder sich für Sie anbieten oder welche Zusatzqualifikationen Sie dafür noch erwerben müssen?

Suchmaschinen und sonstige Ausschnittsdienste sind „blind“ für alle Stellenausschreibungen, in denen einzelne Suchwörter nicht explizit genannt werden. Wir nicht! Unsere Arbeitsmarkt-Experten analysieren beim Sichten der Stellenausschreibungen, ob die von Arbeitgebern gestellten Anforderungen z.B. auch von Geisteswissenschaftler/innen, Naturwissenschaftler/innen oder



Pädagogen erfüllt werden können – selbst wenn diese nicht ausdrücklich in den jeweiligen Stellenausschreibungen gesucht werden. Das heißt: Wir finden auch Stellen, die sonst leicht übersehen werden.

Mit unserem neuen Jobportal [www.wila-arbeitsmarkt.de](http://www.wila-arbeitsmarkt.de) können sich Stellensuchende informieren, wo die Arbeitswelt für sie offen steht. Noch mehr aktuelle Stellenausschreibungen, Hintergrundberichte zu Berufsfeldern und Praxistipps finden Sie weiterhin in unseren Printausgaben „arbeitsmarkt“.

>> [www.wila-arbeitsmarkt.de](http://www.wila-arbeitsmarkt.de)

## Impressum

Der Wissenschaftsladen Bonn – mit 30 Mitarbeiter/innen der größte der 60 Wissenschaftsläden in Europa – bereitet aktuelle Erkenntnisse und wissenschaftliche Forschungsergebnisse verständlich und praxisnah für Bürger auf.

**Wissenschaftsladen Bonn e.V.**  
Buschstr. 85, 53113 Bonn  
Tel. (02 28) 2 01 61-0  
Fax (02 28) 201 61-11

**Redaktion:** Brigitte Peter  
[brigitte.peter@wilabonn.de](mailto:brigitte.peter@wilabonn.de)  
**Fotos:** Archiv / Wila Bonn, sassi/pixelio, Gerd Altmann/pixelio  
**Design:** Andreas Fieberg, Bonn  
**Druck:** Brandt GmbH, Bonn

[info@wilabonn.de](mailto:info@wilabonn.de)  
[www.wilabonn.de](http://www.wilabonn.de)