

August 2024

PCC

CHEM NEWS

Magazin der PCC Rokita-Gruppe und ihrer verbundenen Unternehmen

Sommerausgabe



Product portal
PCC Group
Over 1,200 products
and chemical formulations
for industry
www.products.pcc.eu

pcc

www.products.pcc.eu

PCC GROUP RECOMMENDS

pcc
Exol

SULFOROKAnol L385/IT

TIPA Laureth Sulfate, Propylene Glycol

SULFOROKAnol L385/IT is an efficient emulsifier and cleaning agent used in formulations of anhydrous, highly concentrated **bath and shower cosmetics** with high oil contents.

Kontakt zur Redaktion von
PCC CHEM NEWS

Redaktion:

Beata Krok
tel. +48 571 229 167, e-mail: biuletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Satz:

Werbeagentur Hiram
www.hiram.pl

Herausgeber ist die PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, Polen, eingetragen in das Handelsregister beim Amtsgericht Wrocław-Fabryczna in Wrocław, Abteilung IX Wirtschaft des Landesgerichtsregisters (KRS), unter der Registernummer 0000105885, Steuernummer NIP: 9170000015, REGN-Nr. 930613932, BDO-Nr. 000052553, Grundkapital 19.853.300,00 PLN, vollständig eingezahlt.

Inhaltsverzeichnis/August 2024



Aus den Konzerngesellschaften

- 4 Sales Session 2024 PCC EXOL.
- 5 Dreitägige Ausstellung UTECH EUROPE in den Niederlanden.
- 7 Die Messe IN - COSMETICS Global 2024 in Paris liegt hinter uns!

Für Wissbegierige

- 8 Klima am Horizont: PCC Rokita setzt auf ESG.

Nach Feierabend

- 11 Cortisol - nicht so schlimm, wie es dargestellt wird.
- 14 Pflanzung von Bäumen mit der Oberförsterei Miękinia.
- 15 Tage der offenen Tür bei PCC Intermodal - kurze Zusammenfassung.
- 16 Umweltfreundliche Transportmittel bei PCC Intermodal.
- 17 Ergebnisse des Wettbewerbs im Bereich Arbeitsschutz und Arbeitshygiene „Sichere Eltern“ Ergebnisse des Safety Parent Wettbewerbs.





Sales Session 2024 PCC Exol

Die nächste Ausgabe der Exol Sales Session 2024 Let's Grow POLLUKS/EOS liegt hinter uns! Was war los in Sierpc? Zusammenfassung der Sales Session 2024: In diesem Jahr trafen sich mehr als siebzig Experten aus den Bereichen Vertrieb, Einkauf, Produktion und Produktmanagement der PCC EXOL SA zum Wissens- und Erfahrungsaustausch über verschiedene Märkte und Produktgruppen.

Vom 21. bis 23. Mai besuchten die geladenen Gäste die malerische Stadt Sierpc in der Woiwodschaft Mazowieckie. Die Wahl des Ortes war nicht zufällig, denn das Leitmotiv der Konferenz war die Diskussion über die neuen Investitionen, die in Brzeg Dolny und Plock getätigt werden. Aus diesem Grund stand die Sales Session 2024 unter dem Motto „Let's Grow! POLLUKS/EOS“. Während der Veranstaltung hörten wir über 16 Präsentationen unter anderem aus dem Markt für: Kosmetika & Reinigungsmittel, Farben & Lacke, Gleitmittel, Keramik und viele mehr. Herr Vorsitzender gab uns einen Überblick über die He

erausforderungen und Strategien, die in den nächsten Jahren zu bewältigen sind. Wir erfuhren auch, was es Neues in den Bereichen Regulierung, Marketing und F&E gibt. Einer der Punkte auf der Tagesordnung war eine Besichtigung der neuesten EOS-Anlage in Plock wenige Tage vor ihrer Eröffnung.

Wir möchten uns bei allen Gästen für ihre Anwesenheit, die perfekt vorbereiteten Unterlagen und die dynamischen Diskussionen bedanken.

Kamila Piech-Sokolowska
Marketing Managerin
PCC Exol

Dreitägige Ausstellung *UTECH Europe* in den Niederlanden

Die diesjährige UTECH Europe fand vom 23. bis 25. April 2024 im MECC Maastricht in den Niederlanden statt. Die von der Crain Communications Global Polymer Group in Zusammenarbeit mit Urethanes Technology International organisierte dreitägige Ausstellung und Konferenz ist der Ort, an dem die internationale Polyurethanbranche zusammenkommt.

Wie stellt sich die diesjährige Konferenz in Zahlen dar?

UTECH EUROPE ist zweifellos eine Gelegenheit für Besucher, mit Top-Ausstellern aus der gesamten Polyurethanbranche Kontakte zu knüpfen, neue Wege zur Produktivitätssteigerung zu entdecken, sich über neue Produkte und die neuesten Anlagen zu informieren und während der Konferenz von Branchenführern zu lernen.

Einige **statistische Daten** über die Veranstaltung, die für die starke Polyurethanbranche ins Leben gerufen wurde. UTECH EUROPE, sind:

- über **14.000** Quadratmeter der Ausstellungsfläche,
- **220** Aussteller aus **93** Ländern,
- über **10.000** Besucher.

Auf der diesjährigen Messe UTECH Europe waren alle wichtigen Akteure der Polyurethanbranche vertreten. Natürlich **durfte auch die Gruppe PCC nicht fehlen!** Wir haben das Unternehmen mit fast 30 Personen vertreten. Unser 102 Quadratmeter großer Stand, der speziell für UTECH Europe nach einem individuellen, eigenen Design gestaltet wurde, fiel durch seine Schlichtheit und klare Form auf.

Wir haben dafür **viele positive Kommentare** von den Veranstaltern der Messe, unseren Partnern und Kunden erhalten. Wir haben dort unser gesamtes Produktportfolio an Polyethern, Polyestern, Prepolymeren, Polyurethan-Sys-

temen, Flammhemmern und Spezialadditiven vorgestellt.

Unsere Produkte werden hauptsächlich **in der Möbel-, Bau- und Automobilindustrie** für verschiedene Weich- und Hartschaumstoffe, Sandwichplatten, Einkomponenten-Schaumstoffe (OCF) und CASE-Anwendungen eingesetzt. Wir bieten sowohl Marktlösungen als auch maßgeschneiderte Produkte im Einklang mit globalen Nachhaltigkeitstrends. Für Interessierte hatten wir Muster dabei, die die Anwendung unserer Produkte zeigten.



Gespräche, Treffen und Fachwissen

Wir hatten viele Branchengespräche am Stand durchgeführt. Wir hoffen, dass diese auch in neuen Verträgen zum Ausdruck kommen werden. Es kamen sowohl unsere Stammkunden als auch Unternehmen, die im Rahmen ihrer internen Entwicklung nach neuen Partnern suchen. An den Treffen nahmen Mitarbeiter des Vertriebs und des technischen Supports teil, was die Beantwortung von

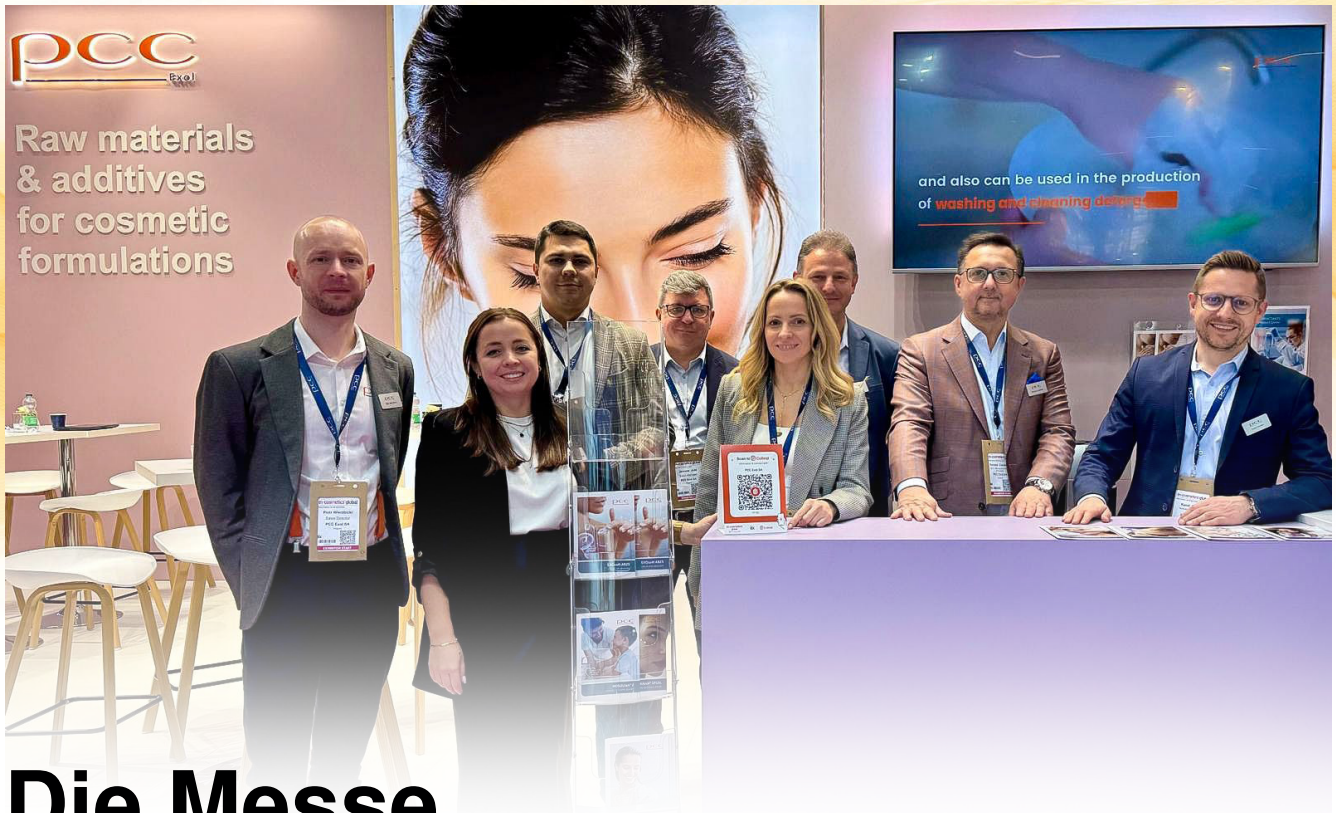
Fragen aus der Branche erheblich erleichterte. Die Konferenz UTECH Europe umfasste drei Tage mit Präsentationen. Die Hauptthemen waren Nachhaltigkeit und die Anwendung von Innovationen in Produkten, um die Bedürfnisse der Kunden zu erfüllen. Es wurden die neuesten Entwicklungen im Bereich der Rohstoffe, Polyurethan-Systeme, Verarbeitungsanlagen und Produktion-

stechnologien vorgestellt. Als Gruppe PCC haben wir an der Konferenz teilgenommen. Wir freuen uns darauf, die gewonnenen Erkenntnisse in unsere tägliche Arbeit einfließen zu lassen.

UTECH Europe war eine intensive Zeit für uns alle! Jetzt beginnen wir mit der Planung für die nächste Ausgabe UTECH Europe 2027. Bis bald!



Magdalena Jaroszewska
Marketing-Koordinatorin
PCC ROKITA



Die Messe *IN-COSMETICS Global 2024* in Paris liegt hinter uns!

Vom 16. bis 18. April fand in der französischen Hauptstadt eine der wichtigsten Messen statt, auf der sich die Fachleute der Branche für Körperpflegeprodukte treffen. Diese internationale Veranstaltung empfängt jedes Jahr Tausende von Herstellern, Lieferanten und verschiedenen Besuchern, die mit der Kosmetikindustrie zu tun haben. Auch dieses Jahr konnte unser Unternehmen daran teilnehmen.

Dies ist bereits der dritte Auftritt der PCC Exol - wir haben unsere Position in der Kosmetikbranche gestärkt.

Zum dritten Mal hatte PCC Exol das Vergnügen, Sie zu seinem Stand in der Haupthalle der Expo Porte de Versailles in Paris die Besucher einzuladen. Unter den Teilnehmern der Veranstaltung waren viele führende Marktteilnehmer. Durch die Teilnahme als Aussteller konnte unsere Gesellschaft ihre Position als Hersteller von Rohstoffen und Inhaltstoffen für die Kosmetikbranche stärken.

In diesem Jahr haben wir Kosmetiklinien mit von unserer F&E-Abteilung entwickel-

ten Rezepturen aus den Serien Sun Care, Natural Cosmetics und Emollients vorgestellt. Eines großen Interesses erfreuten sich die Badeöle mit Blütenblättern und Sonnenschutzprodukte. Alle an unserem Stand verfügbaren Rezepturen kann man im Buch der Formulierungen in der Multimediabibliothek oder in unserer Formulierungszone auf dem Produktportal der Gruppe PCC finden.

Eine Zeit voller Gespräche und fruchtbarer Begegnungen.

Die Messe In-Cosmetics war auch eine Gelegenheit, mit unseren Partnern und Kunden zu sprechen. Während der inten-

siven dreitägigen Veranstaltung führten die Mitarbeiter von PCC Exol eine Reihe von fruchtbaren Gesprächen.

Die Messe war auch eine hervorragende Gelegenheit, Fachwissen auszutauschen und neue Informationen über aktuelle Trends und Innovationen zu erhalten. Während der In-Cosmetics Global 2024 mangelte es nicht an Schulungsblöcken, wie etwa ein Zyklus von technischen Seminaren, Formulation Lab®, The Sustainability Zone oder die Zone der Marketingtrends. Somit sind wir aus Paris um weitere wertvolle Erfahrungen reicher zurückgekehrt.

Aleksandra Longosz-Nicpoń
Spezialistin für Marketing
PCC EXOL

Klima am Horizont: *PCC Rokita setzt auf ESG*

In unserem Dezember-Newsletter haben wir uns mit dem Klimawandel und den Auswirkungen des Menschen auf die Umwelt befasst. Heute werden wir uns auf die praktischen Schritte konzentrieren, die Firmen unternehmen, um sich der Herausforderung des Klimawandels zu stellen.

Wir treten in eine Welt der ESG ein, in der die Sorge um die Umwelt, die Gemeinschaft und die verantwortungsvolle Verwaltung nicht nur zum Ziel, sondern auch zur Pflicht werden. Obwohl sich nicht jedes Unternehmen voll und ganz an diesen Maßnahmen beteiligt, gibt es Maßnahmen, die selbst auf der Ebene der Mindestanforderungen ergriffen werden können.

Werfen wir einen Blick darauf, wie PCC Rokita sich an die neuen Berichterstattungs-vorschriften anpasst, um eine bessere Zukunft für uns alle zu gewährleisten.

Was ist ESG?

ESG, also **Environmental, Social & Governance**, sind drei Schlüsselbereiche, die eine immer wichtigere Rolle bei der Tätigkeit eines Unternehmens spielen. Aber worum geht es dabei eigentlich? Hier sind die Erklärungen:

- **Umwelt** (Environmental) umfasst die Auswirkungen einer Organisation auf die Umwelt, darunter Treibhausgasemissionen, Wasser- und Energieverbrauch sowie die Verwaltung natürlicher Ressourcen. Es sind auch Initiativen im Zusammenhang mit erneuerbaren Energiequellen, der Kreislaufwirtschaft oder der biologischen Vielfalt.

- **Gesellschaft** (Social) betrifft Themen wie Arbeitnehmerrechte, Arbeitsschutz und Arbeitshygiene, Vielfalt und Integration, Beziehungen zur lokalen Gemeinschaft und die Einflüsse des Unternehmens auf die Lieferkette.

- **Grundsätze der Unternehmensführung** (Governance) sind die Methoden, mit denen eine Organisation geleitet und verwaltet wird, wobei Transparenz, Integrität und Verantwortlichkeit des Managements berücksichtigt werden.



ESG-Berichte - was sollte man über sie wissen?

Berichte dieser Art werden manchmal auch als Nachhaltigkeitsbericht, CSR-Bericht, ESG-Bericht usw. bezeichnet. Bisher haben sich diese Dokumente hauptsächlich auf **Gesundheit, Sicherheit und Philanthropie** konzentriert. Die Unternehmen haben verschiedene Nachhaltigkeitskennzahlen ausgewiesen, bei denen unterschiedliche Messmethoden angewandt wurden. Die Europäische Union hat beschlossen, sich in diesen Prozess einzuschalten und die Unternehmen zu verpflichten, einheitliche Grundsätze anzuwenden. Somit werden die Ergebnisse der einzelnen Unternehmen vergleichbar. Ab 2025 werden Richtlinien der Europäischen Union in Kraft treten: CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive) und ESRS (European Sustainability Reporting Standards). Sie werden großen Unternehmen, darunter PCC Rokita, die Verpflichtung auferlegen, detaillierte Berichte zur nachhaltigen Entwicklung gemäß bestimmten Standards zu veröffentlichen.

Warum ist ESG wichtig?

Immer mehr Unternehmen entscheiden sich für die Einführung von Nachhaltigkeitspraktiken. Hier sind die wichtigsten Gründe für diese Entscheidungen:

- **Steigende Erwartungen von Investoren und Kunden** - Investoren und Kunden achten zunehmend darauf, wie Unternehmen in Bezug auf Umwelt, Soziales und Corporate Governance handeln. Unternehmen, die gute ESG-Praktiken anwenden, können sich einen Wettbewerbsvorteil verschaffen und mehr Kapital und Kunden anziehen.

- **Klimawandel und regulatorischer Druck** - Der Klimawandel und immer strengere Umweltvorschriften zwingen Unternehmen dazu, Maßnahmen zum Schutz der Umwelt zu ergreifen. Unternehmen, die gute ESG-Praktiken anwenden, sind besser gerüstet, um mit diesen Herausforderungen zurechtzukommen.

- **Verbesserung von Ruf und Image** - Unternehmen, die gute ESG-Praktiken anwenden, werden als verantwortungsvoller und glaubwürdiger angesehen. Dies kann zu einer Verbesserung des Rufs eines Unternehmens führen und seine Beziehungen zu den Interessengruppen stärken.

- **Höhere Effizienz und Einsparungen** - die Umsetzung von ESG-Praktiken kann zu einer höheren betrieblichen Effizienz und zu Kosteneinsparungen führen. Beispielsweise können Unternehmen durch die Einführung effizienterer Technologielösungen Energie und Wasser sparen.



Die Zukunft gehört den verantwortungsbewussten Unternehmen

Der Übergang zu einer emissionsarmen und nachhaltigen Wirtschaft ist unausweichlich. Unternehmen, die schon heute auf ESG setzen, sind besser auf die Herausforderungen der nahen Zukunft vorbereitet und können sich so einen Wettbewerbsvorteil verschaffen. PCC Rokita ist sich dieser Herausforderungen bewusst und setzt ihre Strategie der nachhaltigen Entwicklung konsequent um, um eine bessere Zukunft für sich selbst, ihre Interessengruppen und für den Planeten zu schaffen.

Die Zukunft von ESG: Herausforderungen und Chancen für Unternehmen

Die Bedeutung von ESG **wird in den kommenden Jahren zunehmen**. Investoren und Kunden werden zunehmend darauf achten, wie die Unternehmen in den Bereichen Umwelt, Soziales und Corporate Governance agieren. Regierungen auf der ganzen Welt führen immer strengere Vorschriften zu Nachhaltigkeitsfragen ein. Die Unternehmen werden sich diesen Vorschriften anpassen müssen, um Strafen und an-

dere negative Folgen zu vermeiden. Von den Unternehmen wird auch erwartet, dass sie ihre ESG-Maßnahmen immer transparenter gestalten. Sie werden regelmäßig über ihre Auswirkungen auf die Umwelt und ihre Praktiken berichten müssen.

Die Umsetzung von ESG-Praktiken wird zweifellos mit zusätzlichen Kosten verbunden sein. Die Unternehmen werden

oft in neue Technologien investieren, **neue Verfahren einführen und zusätzliche Mitarbeiter einstellen**. ESG-Fragen sind komplex und können schwierig zu managen sein. Zu den größten Bedenken gehören die Schwierigkeiten, die eigenen Auswirkungen auf die Umwelt zu identifizieren und zu messen sowie wirksame Maßnahmen zur Verbesserung der Leistung umzusetzen.



Die Umsetzung von ESG in die Geschäftspraxis ist mit den folgenden Vorteilen verbunden:

• **Verbesserung des Ansehens** - Unternehmen, die gute ESG-Praktiken anwenden, können ihren Ruf und ihr Image verbessern. Letztlich wird dies das Vertrauen und die Loyalität von Investoren, Kunden und Mitarbeitern stärken.

• **Steigerung der Gewinne** - Langfristig kann die Anwendung guter ESG-Praktiken zu höheren Gewinnen des Unternehmens führen. Dies kann beispielsweise die Einsparung von Energie und Wasser, geringere Kosten für die Abfallentsorgung und eine höhere Produktivität der Mitarbeiter betreffen. Unternehmen können auch durch eine verbesserte Wahrnehmung durch Inve-

storen und Kunden, die zunehmend nachhaltige und sozial verantwortliche Organisationen bevorzugen, an Marktwert gewinnen.

• **Gewinnung und Bindung bester Talente** - in der heutigen Zeit, in der Mitarbeiter zunehmend Wert auf Ethik und Werte legen, können Unternehmen mit starken ESG-Praktiken die besten Talente anziehen. Die Mitarbeiter wollen Teil der Organisation sein, die einen positiven Einfluss auf die Welt und die Gemeinschaft ausübt, was wiederum zu größerem Engagement und Loyalität führen kann.

• **Innovation und langfristiges Wachstum** - Unternehmen, die ESG-Praktiken umsetzen, sind oft innovativer und eher bereit, neue Technologien und Verfahren zu erforschen. Dies kann zur Entdeckung neuer Geschäftsmöglichkeiten und zu langfristigem Wachstum führen.

• **Risikominderung** - ESG-Praktiken können dazu beitragen, Risiken in den Bereichen Klimawandel, rechtliche Regelungen und Ansehen zu erkennen und zu bewältigen. Unternehmen, die in diesen Bereichen proaktiv handeln, können kostspielige Fehler und Skandale vermeiden.

Entwicklung im Einklang mit dem ESG-Trend

Angesichts der Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel und den steigenden gesellschaftlichen Erwartungen wird ESG nicht nur zu einem moralischen, sondern auch zu einem strategischen Imperativ. Durch das Engagement in ESG-Praktiken trägt PCC Rokita nicht nur zum Aufbau einer nachhaltigen Zukunft bei, sondern öffnet

auch die Tür zu neuen Möglichkeiten und Innovationen. Gemeinsam können wir eine Welt gestalten, in der die Wirtschaft mit der Verantwortung für unseren Planeten und seine Bewohner einhergeht. Möge dieses Jahr Zeuge unseres gemeinsamen Engagements für die Schaffung einer besseren Zukunft sein!



Paulina Polityło
ESG-Managerin
PCC Rokita



Cortisol

- nicht so schlimm, wie es dargestellt wird

Ist Stress schlecht? Schließlich ist er es, der uns in vielen Situationen hilft. Er bewirkt die Mobilisierung, verbessert unsere Konzentration und gibt uns den Antrieb zum Handeln. Nicht umsonst hat die Natur den Menschen mit Stresshormonen ausgestattet, die der Verteidigung und dem Überleben dienen. Erfahren Sie, was Sie über Cortisol wissen sollen und ab wann seine Wirkung für Ihren Körper zerstörerisch ist sowie was man tun kann, um seinen Überschuss zu neutralisieren.

Wann wirkt sich Stress negativ auf den menschlichen Körper aus?

Durch den ständigen Zustand der Bereitschaft verursacht Stress langfristige Spannungen im Körper. Ihm nämlich wird die Blockade des Energieflusses, der Versorgung der Körperzellen mit essentiellen Nährstoffen und Sauerstoff zugeschrieben. Stress verringert auch die Fähigkeit des Organismus, Stoffwechselprodukte

abzubauen. Zusammenfassend: ein Leben unter Stress führt, umgangssprachlich gesprochen, zum „Tod“ unseres Organismus. Seine Auswirkungen kommen einem Gift gleich. Dabei ist Stress an sich gar nicht so schädlich, sondern wirkt sich erst bei CHRONISCHEM Stress zerstörerisch aus.

Der optimale Weg zur Stressbewältigung ist die systematische Entspannung, der Stressabbau u.a. durch eine für Körper, Geist und Seele heilende Massage, und genau darum geht es in diesem Artikel.



My way to Lomi Lomi massage - from stress to relaxation

Ever since I was a child I have loved movement and, enthralled by films such as *Enter the Dragon*, *Lionheart* and *Karate Kid*, I dreamt of training in martial arts. Whatever I missed out on in my youth, I have more than fulfilled my dream in my adult years. My "love affair" with Martial Arts started with Kick Boxing while still at university, then briefly with Kung-Fu, and because everything is in constant motion and change (myself included), I ended up with Tai Chi, QiGong, and in between I had a few "dates" with Iaido, the Japanese art of sword drawing.

For those dreaming but still doubting whether it's something for them, I can say from experience that martial arts has supported me in developing: discipline, perseverance, patience, courage, stepping out of my comfort zone, concentration and attentiveness, acceptance of defeat and the ability to let go, respect for a sparring partner, timing, managing my vital and mental energy and feeling and seeing the energy (don't worry, it has nothing to do with x-ray) of others and the world in general.

And because there are no coincidences in life, these resources support me in dealing with life's challenges, both good and bad, but most importantly today, they translate into the quality of massa-

ges and other treatments that have become my hobby.

This is because my current passion is working with the body, mind and spirit using tools derived from traditional teachings such as ancient Ayurveda, Traditional Chinese Medicine, Hawaiian Huna and folk medicine, to name a few. I began my work with the body in a slightly different way than that known to "western man" by practising yoga and meditation, deepening my knowledge during postgraduate studies in "Holistic Human Capital Management" organised by the Opole University of Technology and the Nirmala Institute of Yoga and Ayurveda. I love giving the Hawaiian Lomi Lomi Nui massage, but also perform other treatments, mainly based on ancient traditional teachings.

And this includes, among others:

- TUI NA meridian massage derived from Traditional Chinese Medicine,
- body massage using Japanese Shiatsu techniques,
- R.E.S.E.T. - kinesiological temporomandibular joint relaxation procedure,
- reiki and Klimuszek's Tibetan massage, which aim to harmonise the flow of vital energy,
- lomi therapeutic face, neck, nape and head massage.

I incorporate elements of herbalism, aromatherapy and sound therapy, Ayurvedic acupressure (Marma therapy) into treatments where needed. I also follow the student track of the WATSU®, which means I am exploring massage performed in water with Shiatsu elements. Combining my hobbies of horsemanship and massage therapy, I also completed a course in equine anatomy and massage. I can suggest how to massage scars yourself after treatments or injuries to negate their negative impact on health and aesthetics.

And I do this all "after hours", because on a normal day I am the (not at all) serious Quality Assurance Coordinator at PCC Rokita SA, where, apart from my professional tasks, I "torment" employees with the principles of operation of the vagus nerve, the importance of rest and regeneration and other wellbeing tips so that they live and work simply well and effectively.

In our parts, massage is customarily seen as something special and, for some, even luxurious. Hawaiians, on the other hand, regard massage as a natural hygiene of life, and not just hygiene for the body, but also for the mind and the spirit. And it was their philosophy of life that captivated me.

Welche Vorteile bringt die Massage?

Meine erste Assoziation ist „FREIHEIT im eigenen Körper“, verstanden als Reaktion auf die Befreiung von Zwängen wie Verspannungen, Stauungen, Blockaden infolge von Verletzungen, Traumata, Überlastung, plötzlichem oder chronischem (körperlichem oder emotionalem) Stress.

Wenn der Körper in Harmonie ist, hat er das Potenzial, sich in Richtung einer Verbesserung der Gesundheit zu bewegen. Die von mir praktizierte Form der Körperarbeit zielt darauf ab, Spannungen in Körper und Geist zu lösen und so die natürliche Regenerations- und Selbstheilungskapazität des Organismus wiederherzustellen.

Alle meine bisherigen Lehrer, sowohl in den Kampfkünsten als auch in der Massage, haben nachdrücklich betont, dass **wahre Stärke und Gesundheit aus der Entspannung von Körper und Geist kommen.**

Nur wenn Körper und Geist entspannt sind, kann die Lebensenergie, die in verschiedenen Kulturen als Qi, Ki, Mana und Prana bekannt ist, frei fließen und

den Körper mit natürlichen Selbstheilungs- und Regenerationsfähigkeiten und enormer Kraft versorgen. Nach traditioneller, antiker Lehre entsteht wahre Kraft nicht durch überentwickelte Muskeln, sondern durch das richtige Management der Lebensenergie, indem unter anderem Spannungen im Körper gelöst werden, die zum Beispiel durch chronischen Stress entstehen. Die Massage befriedigt auch optimal das Grundbedürfnis nach Berührung, das für jedes Lebewesen wohltuend ist.

Der Tastsinn ist der erste und wichtigste Sinn, ist der erste und wichtigste Sinn, der in der pränatalen Phase entwickelt wird, und mit dem der Mensch seine Umgebung wahrnimmt. Studien bestätigen, dass der Haut-zu-Haut-Kontakt die **Sterblichkeitsrate bei Frühgeborenen um 20 Prozent verringert.** Außerdem wird durch menschliche Berührung Oxytocin freigesetzt, das als „Bindungshormon“ oder „Liebeshormon“ bekannt ist. Unter seinem Einfluss sinkt der Blutdruck und das parasympathische Nervensystem, das für die Verlangsamung von Herzfrequenz, Atmung, Puls usw. verantwortlich ist, wird aktiviert.

Gönnen Sie sich regelmäßig eine Massage, um die Auswirkungen von Stress zu neutralisieren!

Wussten Sie, dass beim Umarmen die Hautrezeptoren angeregt werden, und wenn die Umarmung stärker ist, betrifft dieser Prozess auch die tiefen Propriozeptoren, die sich in den Sehnen und Muskeln befinden? Diese wunderbaren Helfer senden ein Signal an unser Gehirn, wo eine Lawine von wohltuenden Substanzen freigesetzt wird. Zu-

sammenfassend: regelmäßige Berührungen verringern die negativen Auswirkungen von Stress, bewirken, dass Menschen zufrieden sind und sich einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit sowie besseren Beziehungen zu anderen erfreuen.

Magdalena Pietrus-Borowiak
Koordinatorin für Qualitätssicherung
PCC Rokita





Pflanzung von Bäumen mit der Oberförsterei *Miękinia*

Im April machte sich eine Gruppe von PCC-Mitarbeitern aus den Abteilungen Öffentliche Hilfe, Marketing, Forschung und Entwicklung, Betriebsrettungsdienst, Gesellschaft BD und der Organisationsabteilung auf den Weg zur Oberförsterei Miękinia, um an einer Waldpflanzungsaktion teilzunehmen. Trotz des ungünstigen Wetters pflanzten wir mit Begeisterung Hunderte von Bäumen. Dank unseres gemeinsamen Engagements wurde ein neues Stück Wald geschaffen, das noch viele Jahre lang wachsen wird. Der ordnungsgemäße Ablauf der Aktion wurde von den Mitarbeitern der Oberförsterei Miękinia überwacht, die bereitwillig ihr Wissen über Pflanztechniken, die Bedeutung einer nachhaltigen Waldbewirtschaftung und deren Auswirkungen auf das Ökosystem mit uns teilten. Ne-

ben den Freiwilligen aus der Gruppe PCC nahmen auch Mitarbeiter anderer Unternehmen aus dem Gebiet Oberförsterei Miękinia, Schüler und Lehrer von Grundschulen sowie Bewohner der umliegenden Ortschaften an der Veranstaltung teil.

Gemeinsam bildeten wir ein harmonisches Team, das sich mit einem Lächeln im Gesicht für die Umwelt einsetzte. Die soziale Aktion, einen Wald zu pflanzen, war eine großartige Gelegenheit, proökologische Einstellungen zu fördern, Wissen zu vertiefen und sich gemeinsam zu integrieren. Vielen Dank an die Oberförsterei Miękinia für diese Gelegenheit!

Julita Kita

Leitender F&E-Spezialistin
PCC Rokita

Tage der offenen Tür bei *PCC Intermodal* - kurze Zusammenfassung

Wissen Sie, wie Intermodal funktioniert? Wie führen die Kräne den Umschlag von Zug auf Lkw durch? Wie viele Züge werden pro Tag im Terminal abgefertigt und wie viele Lkw werden bereitgestellt?

Am 23. Mai im Terminal Frankfurt (Oder) und am 26. Juni im Terminal Gliwice organisierten wir Tage der offenen Tür und luden Kunden, Mitarbeiter, Subunternehmer, Studenten, lokale Behörden und alle, die sich für die Besonderheiten unserer Arbeit in den Terminals interessieren, ein.



Wie funktioniert Intermodal?

Bei den diesjährigen Tagen der offenen Tür mangelte es nicht an Attraktionen. Neben Fachwissen und dem Kennenlernen der Besonderheiten unserer Arbeit war es möglich, ein Foto vor der Kulisse eines Brückenkrans zu machen, auf einen Lkw oder einen Gabelstapler zu steigen. In Gliwice haben wir zusätzlich eine Schifffahrt auf dem Kanal Gliwicki [Gleiwitzer Kanal] organisiert, um den Umschlagsbetrieb des Terminals auch vom Wasser aus betrachten zu können. Die Interessierten wollten wissen, wie viele Container auf dem Gelände stehen und wie viele Menschen bei PCC Intermodal arbeiten. Diese und viele andere Fragen wurden während dieser besonderen Zeit beantwortet. Jeder, der neugierig war, wie wir arbeiten, erhielt Informationen aus erster Hand von Mitarbeitern, die gerne über die Besonderheiten und Einzigartigkeiten des Unternehmens sprachen.



Branchen - und kulinarische Attraktionen

Wir hatten auch Besucher, die keine Fragen stellten - **sie waren atemlos beim Anblick unserer Lokomotiven** und wollten unbedingt Fotos vor ihren Hintergründen machen :) Das sind echte Eisenbahnfans! Für das leibliche Wohl war gesorgt: Grillwürstchen, leckere Schaschlik und natürlich saure Mehlsuppe. Aber der größte kulinarische Hit war das meterlange Brot mit Schmalz, das in Slubice gebacken wurde. Wir möchten uns bei allen Besuchern für ihr Kommen bedanken, es waren neue und sehr anregende Begegnungen. Wir sehen uns bei den nächsten Veranstaltungen.





Umweltfreundliche Transportmittel bei PCC Intermodal

Warum ist es sinnvoll, die öffentlichen Verkehrsmittel oder das private Auto durch das Fahrrad zu ersetzen?

Leszek Bierski, Prüfer für Schienenfahrzeuge am Terminal Gliwice, arbeitet bei uns in der Firma und entwickelt seit 19 Jahren die intermodale Branche, die Güter von der Straße auf die Schiene verlagert. Allein im Jahr 2023 haben die Kunden, die unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen, den CO₂-Ausstoß um mehr als 351.000 Tonnen reduziert. Herr Leszek, der sein Auto gegen ein Fahrrad eingetauscht hat und mit einem seiner vielen Zweiräder zur Arbeit fährt, trägt zur Reduzierung von rund 15 kg CO₂ pro Tag, die in die Atmosphäre gelangen, bei. Warum sonst ist es sinnvoll, umweltfreundliche Transportmittel zu wählen?

Fahrrad-cycle - Design, Konstruktion und Reisen

Herr Leszek ist seit Jahren ein Fan von Fahrrädern und muskelbetriebenen Fahrzeugen. Aufgrund seines eher ungewöhnlichen Hobbys fährt Herr

Leszek jedoch kein gewöhnliches Fahrrad. Tatsächlich fährt er jeden Tag mit einem Liegerad, das er selbst entworfen und gebaut hat. Mehr als 46 solcher Zweiräder haben bereits seine Werkstatt verlassen. Seine Räder ähneln Motorrädern. Er selbst nennt sie „Fahrrad-cycle“. Normalerweise dauert es mehr als zwei Monate, ein solches Wunderwerk zu bauen, und etwa 30 Tage, um den Entwurf zu erstellen.

Eine Reise mit dem Fahrrad-cycle durch Polen

Herr Leszek hat mit diesem ungewöhnlichen Gefährt sogar eine Rundreise durch Polen unternommen, für die er mehr als einen Monat brauchte. Jedes Mal, wenn die Leute ihn auf seiner Erfindung sehen, sind sie überrascht und glauben nicht, dass es ein Fahrrad ist. Der Konstrukteur des Fahrzeugs selbst versichert jedoch, dass sein Zweirad ausschließlich durch Muskelkraft angetrieben wird, und die Attrappe des Motors oder des Kraftstofftanks sind geschickt versteckte Gepäckfächer. Die Fahrt selbst ist entgegen dem Anschein sehr komfortabel und erreicht auf gerader

Strecke eine Geschwindigkeit von bis zu 40 km/h. Herr Leszek steckt alle in seinem Umfeld an, auf das Fahrrad umzusteigen, und er tut dies so erfolgreich, dass am 17. Mai, dem internationalen Tag des Fahrradpendelns, die höchste Anzahl von Mitarbeitern in Gliwice an dieser Aktion teilnahm.

Selbstbedienungs-Fahrradstationen in Gliwice von PCC Intermodal

Auch das Team von PCC Intermodal empfiehlt jedem wärmstens, vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen. Der Gesundheit zuliebe und aus Sorge um die Umwelt und die Reduzierung der CO₂-Emissionen in die Atmosphäre. Und wenn Ihr Fahrrad eine Panne hat oder Sie ein Rad aufpumpen müssen - wir sind bereit, Ihnen zu helfen - an unseren Terminals in Brzeg Dolny, Gliwice und in der Nähe des Büros in Gdynia. Dort haben wir Selbstbedienungs-Fahrradstationen eingerichtet. Wir handeln nach dem Prinzip: **Be safe. Be green. Be like intermodal.**

Katarzyna Uklejewska-Krawczyk
PCC Intermodal

Arbeitsschutz und Arbeitshygiene „Sichere Eltern“ Ergebnisse des Safety Parent Wettbewerbs

Anlässlich des Internationalen Kindertages organisierte das Team für Arbeitssicherheit und Arbeitshygiene einen Kunstwettbewerb für die Kinder der Mitarbeiter der Gruppe PCC. Die Idee war, die Sicherheitsregeln bei den Jüngsten und ihren Eltern zu fördern. Die freie Form der Kreativität bot viel Spielraum - die Teilnehmer waren nur durch die Größe eines A4-Blatts und ihre Fantasie begrenzt. Die Wettbewerbsarbeiten wurden unter dem Motto „Sichere Eltern“ erstellt. Die geschätzte Jury achtete auf Kriterien wie den Bezug der Arbeit zum Titel, Originalität und ästhetischen Wert. Das Sekretariat des Büros für Arbeitssicherheit und Arbeitshygiene erhielt mehr als 70 außergewöhnliche Arbeiten, die Eltern bei der Arbeit und

sogar auf dem täglichen Weg dorthin zeigen, wie sie „sicher“ sind.

Es wurden jeweils drei Plätze in zwei Altersgruppen **vergeben**. Jeder der Teilnehmer erhielt einen sympathischen Teddybären in einer Schutzuniform der PCC, der von den jüngsten Teilnehmern auf den Namen Sicherungspatrone getauft wurde. Die prämierten Arbeiten sind unten veröffentlicht.

Herzlichen Glückwunsch an alle Eltern so künstlerisch begabter und kreativer Kinder!

Beata Krok
Kordinatorin
in der Organisationsabteilung
PCC Rokita

KONKURS BEZPIECZNI RODZICE

WYNIKI KONKURSU:

KATEGORIA do 7 lat

I miejsce - Zosia Paś, 7 lat (Emilia Luchowska-Paś)

II miejsce - Jaś Poźniak, 6 lat (Joanna Poźniak - PCC Rokita)

III miejsce - Hania Topolnicka, 7 lat (Magdalena Topolnicka - LabAnalytyka)

KATEGORIA powyżej 7 lat

I miejsce - Zuzia Ciździel, 8 lat (Anna Potocka-Coździel - Kosmet)

II miejsce - Matylda Kardyś, 10 lat (Magdalena Kardyś - CWB Partner)

III miejsce - Borys Komorek, 12 lat (Kamila Komorek - CBW Partner)

pcc
Group

GRATULUJEMY!







Additive und Rohstoffe für die
Farben- und Lackindustrie

www.products.pcc.eu