

Arbeiten bei Hitze



Aufgrund klimatischer Veränderungen spielt das Thema Hitzeschutz bei der Arbeit eine immer größere Rolle. Heiße Tage können bei Arbeiten in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau gefährlich werden. Denn Hitze wirkt sich schädlich auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es können Herzerkrankungen auftreten, die im schlimmsten Fall auch tödlich enden können. Aber auch die Unfallgefahr ist durch Erschöpfung, Herz-Kreislauf- oder Konzentrationsprobleme stark erhöht.

HITZE IST HARTE ARBEIT FÜR DEN KÖRPER

Bei Hitze erwärmt sich der Körper immer mehr. Der Körper versucht ständig, eine Körpertemperatur von etwa 37 – 38 Grad aufrechtzuerhalten. Um die normale Körpertemperatur von 37 Grad zu halten, schwitzen wir. Das fängt schon bei etwa 30 Grad Celsius an.

Wenn der Schweiß verdunstet, entzieht er der Haut Wärme – das kühlt sehr wirksam. Fehlt dem Körper das Wasser dafür, wird man müde, matt, unaufmerksam und die Reaktionsfähigkeit lässt nach. Deshalb ist es wichtig, während der Arbeit regelmäßig zu trinken. Dank Schweißdrüsen und einem reich verzweigten Netz an Blutadern verhindert der Körper einen Hitzestau. Wenn die Außentemperaturen aber höher sind als die Körpertemperatur, wird es kritisch.

Von innen heizt unser Körper immer mehr auf bis das Gehirn überhitzt. Verwirrung setzt ein, der Schwindel kommt. Das Gehirn bekommt zu wenig Sauerstoff und es kann zur Bewusstlosigkeit kommen. Bei einer Körpertemperatur von über 40 Grad versagen irgendwann alle lebenswichtigen Organe. Im schlimmsten Fall endet das tödlich.

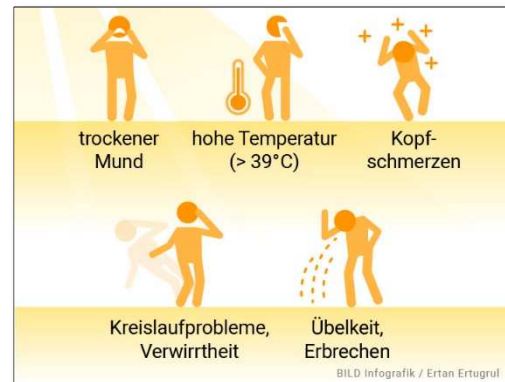
WELCHE GEFAHREN KÖNNEN FÜR DEN MENSCHLICHEN KÖRPER AUFTRETEN?

Sonnenstich

Ein Sonnenstich kann entstehen, wenn die Sonne lange auf Kopf und Nacken scheint und der Kopf überwärmt wird.

Das sind Anzeichen für einen Sonnenstich:

- ✗ ein stark geröteter, heißer Kopf
- ✗ Kopfschmerzen, Unruhe
- ✗ Schwindelgefühl
- ✗ Übelkeit und Erbrechen
- ✗ Verwirrtheit
- ✗ Aggressivität
- ✗ Nackenschmerzen



Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung entsteht, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen ausgesetzt ist. Das Kühlsystem des Körpers ist überfordert. Begünstigt wird das noch, wenn man körperlich anstrengende Arbeiten durchführt und zu wenig trinkt.

Das sind Anzeichen für eine Hitzeerschöpfung:

- ✗ Kopfschmerzen
- ✗ Schwindel
- ✗ schneller, schwacher Puls
- ✗ blasse Haut
- ✗ Muskelkrämpfe
- ✗ Übelkeit und Erbrechen



Hitzschlag

Der Körper heizt sich mit einer Temperatur von bis zu über 40°C auf. Der Wärmeaustausch des Körpers fällt aus. Es kann zum Versagen lebenswichtiger Organe kommen. Das kann im schlimmsten Fall tödlich enden.

Das sind Anzeichen für einen Hitzschlag:

- ✗ stechender Kopfschmerz
- ✗ schneller, starker Puls
- ✗ Körper hört auf zu schwitzen
- ✗ Fieber
- ✗ Bewusstlosigkeit
- ✗ Muskelschmerzen, Bewegungseinschränkungen



MAßNAHMEN ZUM SCHUTZ VOR DEN GEFAHREN DER HITZE

Möglichst die direkte Sonne meiden

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich zu schützen. Hier einige Beispiele:

- ✓ Arbeitsplatz beschatten, zum Beispiel mit einem Pavillon, Sonnenschirm oder Sonnensegel.
- ✓ Arbeiten, wenn möglich, in den Schatten verlegen.
- ✓ In geschlossenen, überdachten, klimatisierten Fahrzeugkabinen arbeiten.
- ✓ Pausen im Innenbereich oder im Schatten verbringen.
- ✓ Körperlich schwere Arbeiten in die Morgen- oder Abendstunden legen.
- ✓ Leichte, atmungsaktive und körperbedeckende Arbeitskleidung tragen, damit der Körper von innen nach außen Wärme austauschen kann.
- ✓ Den Kopf bedecken, um ihn vor Überhitzung und einem Sonnenstich zu schützen. Hier eignen sich Hüte mit einem breiten Rand oder Kappen mit einem Nackenschutz.
- ✓ Wenn vorhanden, Kühlfunktionskleidung tragen, z. B. Westen, Kappen oder Unterzieh-T-Shirt).



Rechtzeitig und ausreichend trinken



Bei Hitze sind regelmäßige Trinkpausen wichtig, um die durch das Schwitzen verlorengegangene Flüssigkeit nachzufüllen. So bleibt man leistungsfähig und kann konzentriert weiterarbeiten. Wichtig ist, dass man rechtzeitig trinkt, bevor das Durstgefühl eintritt. Auf koffeinhaltige Getränke wie z. B. Energy-Drinks verzichten. Das Koffein belastet zusätzlich den Blutkreislauf und man verliert dadurch noch mehr Flüssigkeit. Am besten eignen sich ungesüßte Getränke, Wasser oder Fruchtsaftschorlen.

- ✓ Am Morgen ausreichend Getränke für die Baustelle oder die Feldarbeit mitnehmen.
- ✓ Regelmäßige Trinkpausen im Schatten oder im Innenbereich einlegen – mindestens alle 20 Minuten.
- ✓ Mindestens 3 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. Bei schwerer körperlicher Arbeit können sogar bis 5 Liter und mehr notwendig sein.
- ✓ Leicht verdauliche Mahlzeiten essen, z. B. Geflügelfleisch, Gemüse, Vollkornbrötchen. Diese belasten den Körper weniger als z. B. fettiges Essen. So braucht der Körper weniger Energie für den Verdauungsprozess.

ANZEICHEN FÜR HITZEBELASTUNGEN – AUFEINANDER ACHTEN

Es ist wichtig, dass Sie bei der Arbeit auf sich sowie Ihre Kolleginnen und Kollegen achten. Nehmen Sie die besprochenen Anzeichen ernst und ignorieren Sie sie nicht. Achten Sie auf die folgenden Anzeichen und handeln Sie sofort:

- ✗ hochroter Kopf
 - ✗ erhöhtes Durstgefühl
 - ✗ Schwächegefühl
 - ✗ Schwindel
 - ✗ Kopfschmerzen
 - ✗ Übelkeit/Erbrechen
 - ✗ starkes Herzklopfen
-
- ✓ Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen – nicht zögern! Im Notfall sofort die 112 anrufen!
 - ✓ Bringen Sie die/den betroffene/n Kollegin/Kollegen in den Schatten, lagern sie/ihn mit erhöhtem Oberkörper, geben Sie Flüssigkeit zu trinken, legen Sie feuchte Tücher zur Abkühlung auf den Kopf oder in den Nacken.

Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen 

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z. B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf bundesweit 112 

Sonnenstich	Hitzeerschöpfung	Hitzschlag
Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf	Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen	Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze
Besondere Symptome: Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)	Besondere Symptome: Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruck- abfall (Schockzeichen)	Besondere Symptome: Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!

Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich	Hitzeerschöpfung	Hitzschlag
• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern • Kopf mit feuchten Tüchern kühlen • Rettungsdienst alarmieren	• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern • Rettungsdienst alarmieren • Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen	• Rettungsdienst alarmieren • Schwere Kleidung öffnen • Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



zu Arbeiten bei Hitze und Sonnenschutz finden Sie auf der Internetseite der SVLFG unter <https://www.svlfg.de/sonnenschutz>.

Informationsmaterialien können Sie bei der SVLFG bestellen, z. B. diese Infobox zum Hitze- und Sonnenschutz am Arbeitsplatz:



Nutzen Sie zusätzlich die Gesundheitsangebote der SVLFG.