

ARBEIT & GESUNDHEIT

Das Magazin für Sicherheitsbeauftragte

4.2026

RUHIG BLEIBEN

Was gegen Aggressionen im Straßenverkehr hilft

LÄRM MESSEN

Wie Betriebe Geräuschbelastung erfassen und richtig einschätzen

LUNGE SCHÜTZEN

Warum Quarzstaub so gefährlich ist und welche Maßnahmen die Risiken senken



aug.dguv.de

Die Hitze draußen lassen

Mit einem Maßnahmenplan und dem Input der Beschäftigten ist das Team des Seniorenzentrums in Sauerlach für hohe Temperaturen gewappnet

Liebe Sicherheitsbeauftragte,

ob am Schreibtisch oder bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten: Steigen die Temperaturen im Sommer, wird der Arbeitstag zur Belastungsprobe. Um gesundheitliche Risiken zu vermeiden, braucht es geeignete Schutzmaßnahmen. Pflegeeinrichtungen stehen dabei vor einer besonderen Herausforderung: Hier müssen nicht nur die Menschen geschützt werden, die in der Einrichtung arbeiten, sondern auch jene, die dort leben. Im AWO Seniorenzentrum in Sauerlach bei München ist dafür ein Hitzeschutzplan das zentrale Instrument.

Den Plan hat die Qualitätsmanagerin des Zentrums im Rahmen eines bundesweiten Präventionsprojektes erarbeitet. Die Verbesserungen sind zu spüren: Der Hitzeschutz funktioniert wesentlich strukturierter und organisierter, und dank neuer Verschattung am Dach sind auch die Räume im Obergeschoss deutlich kühler als in den Jahren zuvor. Wie der Sicherheitsbeauftragte die Maßnahmen unterstützt und warum auch der Input der anderen Beschäftigten wichtig für den Erfolg ist, lesen Sie auf den Seiten 8–13.

Auch beim Thema Lärmschutz im Betrieb können Sicherheitsbeauftragte eine wichtige Rolle spielen. Entweder, indem sie Verantwortliche

Ein Hitzeschutzplan organisiert und strukturiert die geeigneten Maßnahmen.

auf Lärmquellen hinweisen – oder indem sie, mit entsprechender Weiterbildung, sogar die Geräuschbelastung selbst nachmessen. Auf den Seiten 18–20 erfahren Sie, wann und wie Betriebe zu hohe Lärmpegel erkennen und wie sie bei den Messungen vorgehen sollten.

Je kleiner, desto gefährlicher: Bei Quarzstaub ist äußerste Vorsicht geboten. Werden die winzigen Partikel etwa bei Schleifarbeiten aufgewirbelt und eingeatmet, können sie tief in die Lunge eindringen – mit oft schweren gesundheitlichen Folgen. Der Beitrag auf den Seiten 24–26 verdeutlicht, wie die Exposition minimiert wird und welche Schutzmaßnahmen im Fokus stehen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Chefredaktion

IMPRESSUM Arbeit & Gesundheit, 78. Jahrgang, erscheint zweimonatlich, Entgelt für den Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten // **Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Telefon: 030 13001-0, Fax: 030 13001-9876, E-Mail: info@dguv.de, Internet: www.dguv.de, Vorsitzende des Vorstandes: Volker Enkerts, Hans-Peter Kern, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stephan Fasshauer, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung), Diana Grupp, DGUV // **Redaktionsbeirat:** Lisa Bergmann, Ronald Hecke, Britta Ibal, Thomas Künzer, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Annika Pabst, Jana Philipp, Christoph Rieger, Markus Tischendorf, Heike Wenzel, Dr. Annekatrin Wetzstein, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethage, Dr. Monika Zaghow // **Produktion:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, www.raufeld.de, Telefon: 030 695 6650, Fax: 030 695 665 20, E-Mail: redaktion@aug.dguv.de, Projektleitung: Jana Gering, Redaktion: Jörn Käsebier (Ltg.), Isabel Ehrlich, Ariana Mirza, Grafik: Daniel Krüger (Ltg.), Stephan Krause, Antje Zimmermann // **Druck:** Bonifatius Druck GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** Severin Wohlleben // **Rückseite Umschlag:** Getty Images/ Thermchai // **Stand dieser Ausgabe:** 22.06.2026 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 21.09.2026.





SEVERIN WOHLLEBEN

8

SCHWERPUNKT**Hitzeschutzmaßnahmen rechtzeitig abklären**

Pflegeheime müssen sich auf heiße Sommertage vorbereiten, um ihr Team und die Bewohnenden zu schützen. Im Seniorenzentrum Sauerlach haben die Qualitätsmanagerin Michaela Haas (links) und der Sibe Izmir Dervisevic einen Plan.

NEWS

- 4 Aktuelles rund um sicheres und gesundes Arbeiten
- 5 **Hey, Sibe:** Praxis-Tipps für den Sibe-Alltag

UPDATE RECHT

- 6 Gesundheitsgefahren im Büro minimieren
- 7 Neue Vorschriften, Regeln und Verordnungen



GETTY IMAGES/KADMY

GESUNDHEIT

So lässt sich verhindern, dass feine Partikel von Quarzstaub in die Lunge von Beschäftigten gelangen

VERKEHRSSICHERHEIT

- 14 Der Aggression auf Arbeits- und Dienstwegen entgegenwirken

ARBEITSWELT

- 21 **Ich bin Sibe!**
Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe? Hier teilen sie ihre Erfahrungen
- 22 Häufige Ursachen für Arbeitsunfälle und wie Betriebe vorbeugen können 

GESUNDHEIT

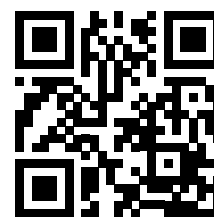
- 27 Frisch zurück aus dem Urlaub: Jetzt nicht in ein Stimmungstief fallen! 

SERVICE

- 28 Versicherungsschutz
Sie fragen – wir antworten
- 29 Empfohlene Medien
- 30 Quiz mit Gewinnspiel
- 31 Cartoon und Suchbild



Alle
**HINTERGRÜNDE,
DOWNLOADS,
ZUSATZMATERIALIEN U. V. M.**
im Online-Magazin von
Arbeit & Gesundheit



aug.dguv.de

COMP: GETTY IMAGES/MONTY RAKUSEN, DGV/DOMINIK BUSCHARDT



18

ARBEITSWELT

Mit Messungen die Lärmbelastung im Betrieb prüfen und Schutzmaßnahmen ergreifen 

**Aushang auf Seite 16**

Wie Betroffene nach einem Arbeitsunfall vorgehen sollten



Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf aug.dguv.de/leichte-sprache



Best Practice: Diversität auch im kleinen Betrieb

Eine ältere Mitarbeiterin fühlt sich mit Vorurteilen konfrontiert. Welche Lösungsansätze bieten sich einem kleinen Pflegedienst, der kein qualifiziertes Personal verlieren möchte? Fünf Projekte der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) zeigen, wie es gelingt, Vielfalt auch in kleinen und mittleren Betrieben und Einrichtungen zu fördern. Denn wer verschiedenste Potenziale einbindet, ist langfristig wettbewerbsfähiger. Im Fokus der „Experimentierraum-Projekte“, die jeweils für zwei Jahre angesetzt sind, steht die bessere Einbindung von älteren Beschäftigten und Mitarbeitenden mit Migrationshintergrund. Die Best-Practice-Beispiele veranschaulichen, welche Strukturen, Prozesse und Maßnahmen integriert werden können, um Vielfalt nachhaltig zu stärken. Ein weiterer Pluspunkt des INQA-Angebots: Die Projekte bieten Leitfäden für unterschiedlichste Branchen.

➔ inqa.de > Angebote > Experimentierraum > Schwerpunkt: Diversity



Deine Wege: Portal für sichere Mobilität

Wie können Wegeunfälle verhindert werden? Indem Verkehrsbildungsangebote besser gefunden und häufiger genutzt werden. Das ist der Ansatz des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) sowie der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Dafür bündelt das neue DVR-Portal „Deine Wege“ Seminarangebote ebenso wie Ausstellungs- und Interaktionsmodule für Veranstaltungen. Checklisten helfen dabei, Risiken auf dem Arbeitsweg oder bei berufsbedingten Fahrten zu erkennen und zu verringern.

➔ Materialien, interaktive Angebote und Filme: deinewege.info



Cannabisbedingte Störungen bleiben nach Alkoholmissbrauch der zweithäufigste Grund für Suchthilfe in Deutschland. 5,1 Millionen Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren gaben an, in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert zu haben. Das sind etwa 9,8 Prozent der Bevölkerung im berufstätigen Alter. So lautet ein Ergebnis des Jahrbuchs Sucht, das die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen herausgibt. Da Cannabiskonsum abhängig macht und die Unfallgefahr auch am Arbeitsplatz erhöht, sind präventive Maßnahmen in Betrieben wichtig.

➔ DHS Jahrbuch Sucht 2026: dhs.de > unsere arbeit > dhs jahrbuch sucht



50 %

der Befragten des
DGV Barometers
Arbeitswelt 2026 gaben
an, dass durch
Arbeitsorganisation
verursachte Faktoren wie
**häufige Störungen oder
hohe Arbeitsintensität**
ihre Tätigkeit am
stärksten belasten.

Weitere Zahlen und Ergebnisse unter:

publikationen.dguv.de

Webcode: p022474

Umfrage

Gibt es Notfallpläne im Betrieb für Situationen wie etwa Stromausfälle? Welche Vorkehrungen wurden für Notfälle getroffen? Wie oft werden in Unternehmen Evakuierungen geprobt und ist den Beschäftigten bekannt, wie sie sich in Notfällen zu verhalten haben? **Arbeit & Gesundheit** möchte es genauer wissen. Alle Leserinnen und Leser sind dazu aufgerufen, sich bei der Online-Umfrage zum Thema Notsituationen im Betrieb zu beteiligen. Die Ergebnisse fließen in einen künftigen Beitrag im Magazin ein.



Zur Umfrage: [aug.dguv.de/
arbeitsicherheit/
umfrage-notsituationen](https://aug.dguv.de/arbeitsicherheit/umfrage-notsituationen)



HEY, SIBE!

Aktionstag zur Verkehrssicherheit

Die Zahl der meldepflichtigen Unfälle auf Arbeits- und Dienstwegen lag laut DGV-Statistik in den vergangenen drei Jahren bei jeweils mehr als 170.000. Durch diese Unglücke kamen mehr als 200 Menschen pro Jahr ums Leben. Das ist Anlass genug, in Betrieben für ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr zu werben. Ein Aktionstag eignet sich dafür besonders gut.

Sich einbringen

Erfahren Sibe etwa davon, dass in ihrem Bereich Kolleginnen und Kollegen in Verkehrsunfälle verwickelt waren, dann können sie bei ihren Vorgesetzten oder im Arbeitsschutzausschuss anregen, einen Aktionstag zur Verkehrssicherheit anzusetzen. Bei der Planung und Vorbereitung können Sibe unterstützen und in der Belegschaft dafür werben, an der Aktion teilzunehmen.

Aktivitäten planen

Dieser Tag lässt sich mit dem Fokus auf ein oder mehrere Themen gestalten: Gibt es Unfallschwerpunkte, können die Ursachen aufgegriffen werden. Aber auch Ladungssicherung, Emotionen hinter dem Lenkrad oder die Auswirkungen von legalen und illegalen Drogen auf die Fahrtüchtigkeit eignen sich gut als Thema. Zudem sollte es verschiedene Aktionen geben: Vorträge von Fachleuten, Filmvorführungen, Mitmach-Möglichkeiten wie ein Fahrzeugcheck und praktische Übungen ergeben zusammen einen guten Mix. Viele Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, aber auch der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) unterstützen dabei, einen Aktionstag durchzuführen.

Werden am Tag selbst noch helfende Hände gesucht, zum Beispiel an einem Infostand, so können sich Sibe beteiligen. Schließlich können sie nach der Aktion im Kreis der Kolleginnen und Kollegen Feedback einholen und es an ihre Führungskraft weitergeben.



Der Redaktion von den Erfahrungen berichten: redaktion@aug.dguv.de

Gesundheitsrisiko Schreibtischarbeit

An Büroarbeitsplätzen sind die Unfallgefährdungen gering. Die **aktualisierte Branchenregel Bürobetriebe** setzt den Schwerpunkt in der Prävention daher auf Gesundheitsthemen, wie Gefährdungen durch psychische Belastung und Beanspruchung des Muskel-Skelett-Systems.

Büroarbeitsplätze existieren in fast allen Betrieben, denn auch im produzierenden Gewerbe gibt es Verwaltungstätigkeiten zu erledigen. Wie die Beschäftigten dort gesund bleiben und sicher arbeiten können, zeigt die überarbeitete DGUV Regel 115-401 „Branche Bürobetriebe“. Sie hilft dabei, die Anforderungen aus staatlichen Vorschriften und Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherung zu erfüllen. Die Regel zeigt Situationen, Tätigkeiten und Arbeitsplätze, die für Büros typisch sind. Sicherheitsbeauftragte können sie immer wieder konsultieren, um Impulse zu bekommen. Denn sie erfahren insbesondere, welche Gefährdungen auftreten können und mit welchen Schutzmaßnahmen diesen vorgebeugt werden kann. Im Vergleich zur vorigen Ausgabe wurden rechtliche Verweise aktualisiert, insbesondere zur Technischen Regel ASR A6 „Bildschirmarbeit“.

Körperliche Belastung durch langes Sitzen

Im Fokus der Branchenregel stehen die Gefährdungen durch physische und psychische Belastung sowie die Faktoren, die einen Einfluss darauf haben. So wird das Muskel-Skelett-System der Bürobeschäftigten dadurch belastet, dass diese den Großteil des Tages über sitzen. Um zur Abwechslung auch im Stehen arbeiten zu können, ist die Option, die Höhe des Schreibtisches zu verstellen, wichtig. Zur Ergonomie im Büro zählen aber auch Raumgestaltung, Möblierung und Arbeitsmittel wie Bildschirme, Tastatur und Maus. Hier können Sicherheitsbeauftragte (Sibe) darauf achten, dass ihre Kolleginnen und Kollegen die Arbeitsmittel wie vorgeesehen nutzen.

Ebenso wichtig ist, dass die verwendete Software ergonomisch gestaltet ist. Dazu gehört unter anderem, dass mit ihrer Hilfe die Arbeitsaufgaben effektiv und zufriedenstellend erledigt werden können, auch mittels nutzungsfreundlicher Gestaltung. Faktoren wie Beleuchtung, Lärm und Akustik beeinflussen ebenfalls



Andreas Stephan
ist Leiter des Sachgebiets
Büro der Deutschen
Gesetzlichen Unfall-
versicherung (DGUV)

die Gesundheit und sollten daher bei der Einrichtung von Büroarbeitsplätzen nicht vernachlässigt werden (→ *Illustration Seite 7*). Gleiches gilt für das Raumklima: Büroräume sollten eine möglichst konstante Temperatur zwischen 20 und 22 Grad haben, die relative Luftfeuchte sollte nicht mehr als 50 Prozent betragen.

Über- und Unterforderung vermeiden

Die Gefährdungen durch psychische Belastung spielt ebenfalls eine große Rolle. Sie wird maßgeblich davon beeinflusst, wie die Arbeit organisiert und wie

das Arbeitsklima beschaffen ist. Arbeitsaufgaben und -inhalte sollten so gestaltet sein, dass die Beschäftigten Handlungsspielräume im Ablauf und bei der inhaltlichen Umsetzung von Aufgaben haben. Das beugt einer Über- oder Unterforderung und negativem Stress durch Zeitdruck vor. Bei der Kommunikation ist es wichtig, dass Führungskräfte ein wertschätzendes Miteinander fördern sowie einen kollegialen Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Sibe können dabei helfen und dazu ihre vermittelnde Position zwischen Beschäftigten und Vorgesetzten nutzen.

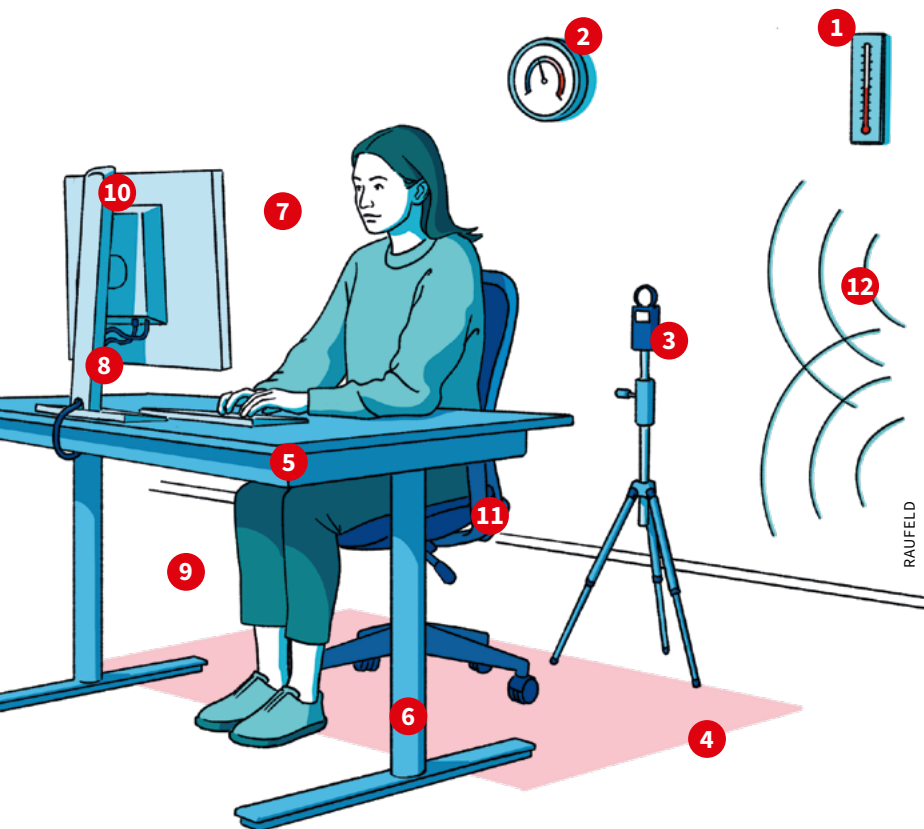
Typische Unfallgefahren

Neben gesundheitlichen Risiken thematisiert die Branchenregel auch potenzielle Unfallgefahren. Zu diesen zählen vor allem Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen. Das Risiko für Letztere ist insbesondere an Regalen oder im Lager beziehungsweise Archiv vergleichsweise groß, wenn Beschäftigte höher gelagertes Büromaterial greifen müssen. Hier können Betriebe die Gefährdung reduzieren, indem sie geeignete Aufstiegs- hilfen zur Verfügung stellen. Solche praktischen Hinweise erleichtern, die Regel anzuwenden.



DGUV Regel Branche Bürobetriebe
zum Nachlesen:
publikationen.dguv.de
Webcode: p115401

Minimalanforderungen für Bildschirmarbeitsplätze



ERGONOMISCHE BEDINGUNGEN

- | | |
|---|--|
| 1 Temperatur (20–22 °C) | 7 Sehabstand (mindestens 50 cm) |
| 2 Relative Luftfeuchte (max. 50 %) | 8 geeignete Reflexionsgrade (0,15–0,75) |
| 3 Luftgeschwindigkeit (max. 0,15 m/s) | 9 Beinraum (mindestens 85 cm in der Breite, besser 120 cm oder mehr) |
| 4 freie Bewegungsfläche (mindestens 1,5 m²; mindestens 1 m tief und breit) | 10 Bildschirmhöhe (so niedrig wie möglich, oberste Zeile maximal auf Augenhöhe) |
| 5 Tischabmessungen (mindestens 160 cm × 80 cm) | 11 Büroarbeitsstuhl |
| 6 Tischhöhe (mindestens 74 ± 2 cm, besser vollständig höhenverstellbar) | 12 Akustik (55 dB(A)–70 dB(A) Nachhallzeit zwischen 0,5–0,8 s) |

NEU GEREGLT

Schutz vor Risiken bei der Arbeit mit Blei

Ob in der Batterie- und Akkumulatorenherstellung, beim Recycling von Altmetallen oder dem Schweißen und Löten: Beschäftigte kommen in vielen Branchen mit Blei in Berührung und riskieren ohne passenden Schutz ihre Gesundheit. Die überarbeitete Technische Regel für Gefahrstoffe TRGS 505 Blei fasst Risiken und Schutzmaßnahmen zusammen. Ein Schwerpunkt der Überarbeitung liegt auf dem Schutz werdender Mütter.

➔ [baua.de](https://www.baua.de)
Suche: TRGS 505

Sicheres Löschen von Elektrofahrzeugen

Die Zahl von Elektrofahrzeugen im Straßenverkehr nimmt zu. Das zeigen die Zulassungszahlen des Kraftfahrtbundesamts. Es wird deshalb immer wahrscheinlicher, dass solche Fahrzeuge mit Hochvoltspeichern auch an Unfällen beteiligt sind. Worauf Rettungskräfte bei Lösch- und Rettungsarbeiten achten müssen, um ihre Sicherheit und Gesundheit nicht zu gefährden, fasst die überarbeitete DGUV Information 205-022 zusammen.

➔ publikationen.dguv.de
Webcode: p205022

Unfallgefahren in der Betonsteinfertigung

Beim Betrieb von Betonsteinfertigungsanlagen kommt es immer wieder zu schweren oder gar tödlichen Arbeitsunfällen. Häufige Unfallursache: fehlende oder manipulierte Schutzeinrichtungen. Eine Publikation aus der Reihe „Fachbereich AKTUELL“ fasst die grundlegenden Sicherheitsanforderungen, die für Anlagen dieser Art erforderlich sind, zusammen. Sie enthält zudem Beispiele für deren Umsetzung in der Praxis.

➔ publikationen.dguv.de
Webcode: p022856

Mehr Vorschriften und Regeln:
[aug.dguv.de/recht](https://www.aug.dguv.de/recht)

Der Sicherheitsbeauftragte Izmir Dervisevic ist technisch versiert und hat auch die Verschattung des Gebäudes mit im Blick.

Außen verschattet, innen kühl

SEVERIN WOHLLEBEN

Steigen im Sommer die Temperaturen, müssen Pflegeeinrichtungen vorbereitet sein, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden – für Bewohnende und Beschäftigte. Im Seniorenzentrum Sauerlach sind **ein Hitzeschutzplan und durchdachte Kommunikation** zentrale Instrumente.

VON ISABEL EHRLICH

Die hellgrauen Jalousien an den bodentiefen Fenstern sind halb heruntergelassen, die Holzrahmen sorgen für warme Farbtöne: Die Außenfassade des AWO Seniorenzentrums in Sauerlach bei München wirkt freundlich – und verspricht dank der vielen Glasfronten viel Licht im Inneren. Das schätzt auch der Sicherheitsbeauftragte Izmir Dervisevic, der gerade eine der Jalousien einer kurzen Prüfung unterzieht. Er weiß aber auch: „Viel Licht ist schön, doch es bedeutet im Sommer auch viel Hitze, wenn man nicht gegensteuert.“ Und die kann in der Pflege zum Risiko werden.

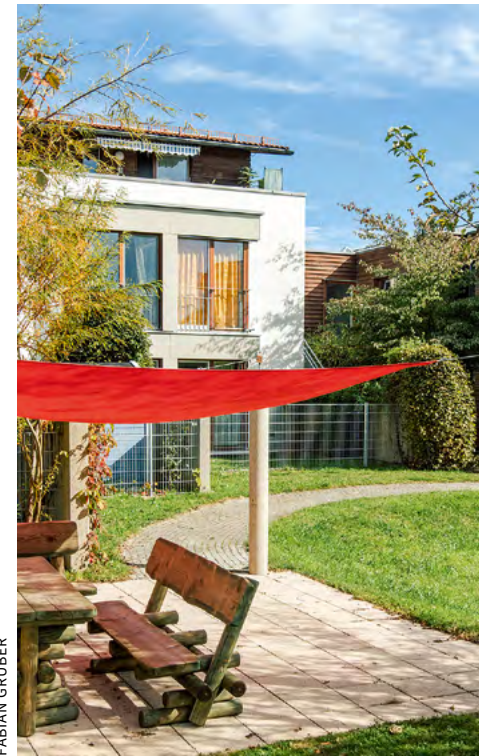
An diesem Vormittag sind die Temperaturen in der oberbayerischen Gemeinde Sauerlach zwar moderat. Doch es lässt sich erahnen, dass die Räume extrem aufheizen können, wenn die Sonne den ganzen Tag auf die Glasflächen knallt. Deswegen hat das Seniorenzentrum mit seinen 63 Bewohnenden und rund 70 Beschäftigten vor einigen Jahren reagiert und zusätzliche Maßnahmen zur Verschattung angestoßen. Und nicht nur das: Um sichere

und gesunde Arbeits- und Wohnbedingungen an heißen Tagen zu gewährleisten, wurde ein ganzes Maßnahmenpaket auf den Weg gebracht – basierend auf einem umfangreichen Hitzeschutzplan.

Maßnahmen nach Ampelsystem schützen an heißen Tagen

Verantwortlich für diesen Plan ist Michaela Haas. Die Qualitätsmanagerin des Seniorenzentrums wurde im Jahr 2022 auf das Projekt „Hitze-resiliente und gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen in der stationären Pflege“, kurz HIGELA, aufmerksam. Initiiert wurde es von der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG) und dem Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO). „Für das Projekt wurde eine Fachperson gesucht, die einen Hitzeschutzplan erarbeitet“, sagt Haas. „Und da ich mich sehr für Umweltthemen interessiere, habe ich das in die Hand genommen.“

Das Ergebnis ist ein mehrseitiges Excel-Dokument in Ampelfarben, das Michaela Haas nun in der Hand hält. Jeder Farbe sind Maßnahmen



FABIAN GRUBER

Im Garten der Pflegeeinrichtung gibt es „Kühlzonen“ – Sitzcken unter Bäumen und Sonnensegeln.

nach dem TOP-Prinzip zugeordnet (→ **Randspalte Seite 12**). Ziel ist es, mithilfe der Maßnahmen sprichwörtlich immer im grünen Bereich zu bleiben – und schnell reagieren zu können, wenn die Temperaturen doch mal über 26 Grad steigen.

Hitze birgt Risiken für Bewohnende und für Beschäftigte in der Pflege

Das ist vor allem in der stationären Pflege ganz wichtig. Die Bewohnenden sind eine besonders vulnerable Gruppe, und das nicht nur aufgrund möglicher Vorerkrankungen. „Ältere Menschen schwitzen kaum noch und haben ein verändertes Wärmeempfinden“, sagt Haas. Entsprechend treffen die Menschen auch selten selbst Maßnahmen, um sich vor Überhitzung und Herz-Kreislauf-Problemen zu schützen.

Doch auch für die Beschäftigten sind hohe Temperaturen eine Belastung, und zwar in mehrfacher Hinsicht. Sie sind verantwortlich dafür, die >

29 °C

sollte die Raumtemperatur am Arbeitsplatz und auch in Zimmern von Bewohnenden im Pflegeheim maximal betragen. Bei über 26 Grad sollten, ab 30 Grad müssen Arbeitgebende geeignete Maßnahmen zur Kühlung treffen.

TECHNISCHE REGEL FÜR ARBEITSSTÄTTEN ASR A3.5 „RAUMTEMPERATUR“



Bäume, Sträucher, Jalousien, Sonnenschirme und Markisen: Das Hitzeschutzkonzept in Sauerlach beginnt draußen.



FABIAN GRUBER (FOTO LINKS)



Der neue Wasserspender ist eine der bereits umgesetzten Maßnahmen für heiße Tage.

› Bewohnenden zu schützen. Zudem steigt die ohnehin enorme körperliche Anstrengung, wenn Pflegerinnen und Pfleger die Bewohnenden waschen, sie in den Rollstuhl setzen oder umbetten. Gleichzeitig sind sie oft mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert: „Leider steigen die Fälle von Gewalt und Aggressionen gegen Pflegenden insgesamt. Und dieses Problem nimmt bei Hitze nachweislich nochmals zu“, sagt Lilly Leppmeier, Klimakoordinatorin bei der Berufsgenossenschaft Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Der Klimawandel verschärft diese Risiken: Tage mit Höchsttemperaturen über 30 Grad und sogenannte Tropennächte, in denen das Thermometer nicht unter 20 Grad fällt, nehmen insgesamt zu. Beides wurde während der extrem heißen Sommer 2003, 2015, 2018 und 2022 „in Deutschland verstärkt registriert“, heißt es auf der Webseite des Umweltbundesamtes. Umso wichtiger ist es, dass Pflegeeinrichtungen aktiv werden, und zwar „präventiv, und nicht erst, wenn das Thema Hitze bereits akut ist“, betont BGW-Expertin Lilly Leppmeier.

Dabei hilft ein Hitzeschutzplan. Mustervorlagen dafür gibt es zahlreich. Wichtig sei laut Leppmeier aber, dass Verantwortliche sie im Hinblick auf ihren Arbeitsplatz individualisieren (→ **Randspalte Seite 11**). Für das besagte HIGELA-Projekt hat Michaela Haas in Sauerlach einen Muster-Hitzeschutzplan speziell für die stationäre Pflege entwickelt. Im ersten Schritt sammelten Haas und eine weitere Kollegin relevante Daten. Welche Besonderheiten gibt es im vollstationären Bereich, welche Hitzegerisiken gibt es für Beschäftigte und Bewohnende? Daraus wurden dann die Maßnahmen nach Ampelprinzip abgeleitet.

Ein Hitzeschutzplan kann Teil der Gefährdungsbeurteilung sein. Ob der Plan am Ende als separates Dokument geführt wird, liege im Ermessen der Einrichtung, sagt Lilly Leppmeier von der BGW: „Das hängt

davon ab, womit der Betrieb besser arbeiten kann und was zu den bisherigen Arbeitsschutzstrukturen passt.“ Viele Risiken durch Hitze lassen sich laut Leppmeier im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung ermitteln.

Sicherheitsbeauftragte können Verantwortliche aktiv unterstützen

Die Risiken und Maßnahmen sollten alle Beschäftigten kennen – insbesondere aber die Sicherheitsbeauftragten. Sie können Verantwortliche in dem Bestreben unterstützen, dass die Maßnahmen von den Mitarbeitenden auch umgesetzt werden. Izmir Dervisevic, der Sicherheitsbeauftragte im AWO Seniorenzentrum, befürwortet den neuen Hitzeschutzplan der Einrichtung sehr. „In den Jahren davor gab es hier kein einheitliches Hitzekonzept, Maßnahmen wurden eher spontan entschieden“, sagt er. „Heute ist alles

Grün, gelb, rot: Der Hitzeschutzplan des Seniorenzentrums in Sauerlach arbeitet mit Ampelfarben.

Michaela Haas bespricht den Hitzeschutzplan regelmäßig mit dem Team und gibt auch Schulungen zum Thema.



SEVERIN WOHLLEBEN (3)



Einrichtungen müssen präventiv aktiv werden.

LILLY LEPPMEIER

Klimakordinatorin bei der BGW



viel strukturierter, professioneller.“ Der Hitzeschutzplan benennt nicht nur die konkreten Maßnahmen, sondern auch die jeweiligen Verantwortlichen im Team. Laut Dervisevic waren auch die Schulungen zum Thema durch Michaela Haas für alle Beteiligten sehr hilfreich – für seine hauptamtliche Tätigkeit und auch seine Sibe-Rolle.

Der ausgebildete Pfleger Dervisevic ist seit 2024 Wohnbereichsleiter, vor anderthalb Jahren wurde er Sicherheitsbeauftragter. Dass er das Ehrenamt trotz seiner Führungsposition übernahm, erschien allen Beteiligten sinnvoll. Er kennt das Haus sehr gut und ist nicht nur pflegerisch, sondern auch technisch versiert, wie man im Gespräch schnell merkt. Die Schutzmaßnahmen rund um das Thema Hitze hat Dervisevic verinnerlicht, dank der besagten Schulungen, aber auch wegen der guten Kommunikation mit Qualitätsmanagerin Michaela Haas.

Haas hat für ihren Hitzeschutzplan natürlich nicht nur mit Sibe >

Einen Hitzeschutzplan erstellen

Tipps zur Vorbereitung:

- ➔ Arbeitgebende bzw. andere Verantwortliche im Betrieb oder in der Einrichtung müssen sich die Inhalte eines Hitzeschutzplanes nicht komplett selbst erschließen
- ➔ Seit 2024 gibt es bundesweit einheitliche Empfehlungen für betriebliche Hitzeschutzpläne
- ➔ Diese Musterpläne sollten auf Basis der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung individualisiert werden – bestenfalls in Zusammenarbeit mit den Beschäftigten und den Sicherheitsbeauftragten
- ➔ Der Hitzeschutzplan kann Teil der Gefährdungsbeurteilung sein oder als eigenständiges Dokument geführt und gepflegt werden;

➔ Tipps zu Hitzeschutz und Hitzeschutzplan der BGW: **bgw-online.de**
Suche: pflege bei hitze

➔ Handlungshilfe zur Erstellung eines Hitzeschutzplanes: **planetary-health-academy.de**
Suche: ASUG Klima

➔ Allgemeine Infos zu Hitzeschutzmaßnahmen: **klima-mensch-gesundheit.de**

Maßnahmen gegen Hitze nach dem TOP-Prinzip (Auswahl)

Technisch:

- geeignete Dämmung des Gebäudes einplanen oder nachrüsten
- Sonnenschutz/Verschattung an den Fenstern/Glasflächen etc. installieren
- Begrünung am und um das Gebäude

Organisatorisch:

- Hitzeschutzplan rechtzeitig umsetzen und aktuell halten
- Lagerungsbedingungen von Medikamenten prüfen
- Ernährungskonzepte für heiße Tage einplanen
- Aushänge/Newsletter zu richtigem Verhalten bei Hitze, auch für Angehörige
- Lüften sowie körperliche Aktivitäten und anstrengende Arbeiten in den kühleren Morgen- und Abendstunden
- Sonnenschutzzonen und/oder „Kälteinseln“ einrichten
- Wasser bereitstellen und ans Trinken erinnern
- auf luftige Kleidung achten

Personenbezogen:

- Schulungen/Unterweisungen der Beschäftigten
- Gespräche anbieten und aufmerksam sein, falls Beschäftigte oder Bewohner:innen gesundheitlich beeinträchtigt oder überlastet wirken



SEVERIN WOHLLEBEN (4)

Izmir Dervisevic und Michaela Haas tauschen sich regelmäßig aus.

› Dervisevic gesprochen, sondern auch mit den anderen Beschäftigten, die wertvollen Input liefern konnten: „Wir haben viele Pflegerinnen aus dem südeuropäischen Raum, die uns etwa den Tipp gaben, die Ruhezeiten in der Mittagszeit zu verlängern und kühle Tücher für Handgelenke und Nacken bereitzustellen.“ Vor allem die Kühltücher seien heute extrem beliebt. Izmir Dervisevic findet eine weitere Maßnahme besonders gut: „Wir haben seit einiger Zeit neue Arbeitskleidung. Der Stoff ist leichter und angenehmer zu tragen. Wenn es richtig heiß wird, dürfen wir laut Hitzeschutzplan auch eigene Kleidung von zuhause tragen.“

Eine weitere Investition war der Getränkeautomat. Hier versorgen sich Beschäftigte und Bewohner:innen mit Wasser. Gerade zapfen sich Michaela Haas und ein Pfleger ein Glas und nutzen die Zeit für einen kurzen Austausch. Genauso wichtig ist eine gute Planung. Schwere Arbeiten oder Gymnastik werden in die Morgen- oder Abendstunden verlegt. Auch gibt es einen Sommer-Essensplan. Zudem müssen neben dem Team auch die Angehörigen

involviert werden: „Sie müssen mit darauf achten, dass für die Bewohnenden passende Kleidung vorhanden ist“, sagt Haas. Über diese und weitere Themen werden die Angehörigen per Newsletter informiert.

Technische Schutzmaßnahmen wie Verschattung sind zentral

Priorität haben dem TOP-Prinzip entsprechend aber die technischen Maßnahmen, damit Räume erst gar nicht unangenehm aufheizen. Hier sind Verschattung und Kühlung von





Oben: Die Zimmer können vollständig verschattet werden. Links: ein Schalter für die Beschattung der Dachfenster.

außen die zentralen Faktoren, am besten durch Jalousien, die die Fenster komplett verschließen. BGW-Expertin Lilly Leppmeier empfiehlt zudem Begrünung am und rund um das Gebäude. „Das hat einen doppelten Effekt: Pflanzen spenden Schatten und kühlen durch die Verdunstung von Feuchtigkeit.“ Wichtig sei allerdings, dafür nicht allergene Pflanzen zu wählen.



Wenn man zuhört, erfährt man von den Beschäftigten auch, wenn etwas nicht gut läuft.

IZMIR DERVISEVIC

Sicherheitsbeauftragter im AWO Seniorenzentrum Sauerlach

In Sauerlach umrahmen Bäume das Seniorenzentrum und werfen je nach Tageszeit Schatten auf die Hauswände. Vor allem aber sind sie Schattenspenden in den beiden Gärten an der Rückseite des Hauses. Mehrere Sitzgruppen wurden an besonders schattigen Stellen als sogenannte Kühlzonen eingerichtet. Zusätzlich schützen Sonnensegel und große Sonnenschirme vor Hitze und UV-Strahlung, erklärt Michaela Haas: „Hier sitzt an heißen Tagen eigentlich immer jemand.“

Zur Verbesserung der Außenverschattung erreichte Haas im vergangenen Jahr einen Meilenstein: Auch an allen Dachfenstern wurden Jalousien angebracht, die ab einer bestimmten Temperatur und Sonneneinstrahlung automatisch ausfahren. „Der Effekt ist deutlich spürbar, wir haben rund zehn Grad weniger unter dem Dach“, sagt Haas. Bei so kostenintensiven Hitzeschutzmaßnahmen war teilweise Geduld gefragt, denn hier braucht es eine Genehmigung des Trägers. „Manches lässt sich nur Schritt für Schritt realisieren. Aber ich hatte immer die Rückendeckung der Einrichtungsleitung.“

Die genannten Maßnahmen unterstützt Sicherheitsbeauftragter Izmir Dervisevic tatkräftig. „Ich achte darauf, ob es beispielsweise genug Kühltücher gibt oder ob die Pausenzeiten eingehalten werden“, sagt er. Auch die technischen Aspekte hat er mit im Blick: Er tauscht sich regelmäßig mit dem Hausmeister aus, falls ihm ein Problem mit den Jalousien auffällt oder ein Fenster nicht richtig schließt.

Austausch mit den Beschäftigten ist unverzichtbar

Zentral für den Erfolg ist offene, regelmäßige Kommunikation. „Es ist wichtig, zuzuhören, dann erfährt man von den Beschäftigten auch, wenn etwas nicht gut läuft“, sagt Dervisevic. Es habe eine Weile gedauert, bis alle vom Hitzeschutzplan überzeugt gewesen seien, erinnert er sich: „Mittlerweile ist für die Beschäftigten aber klar geworden, dass es nicht nur um die Bewohnenden geht, sondern auch um sie selbst.“ Das bestätigt auch Michaela Haas. „Ich musste viel Überzeugungsarbeit leisten.“ Die spürbaren Verbesserungen sprächen aber mittlerweile für sich.

Haas empfand die Arbeit am Hitzeschutzkonzept als Lernprozess, in dem auch mal etwas weniger gut gelang. „Wir hatten angedacht, kleine Wannen für kühle Fußbäder zu installieren. Das haben wir aber schnell verworfen, denn nasse Füße und Böden sind ein Sicherheitsrisiko.“ Grundsätzlich ist ein Hitzeschutzplan ein lebender Organismus, der jedes Jahr erneut geprüft und gegebenenfalls aktualisiert werden muss. Für diesen Sommer fühlt sich das Team gut gerüstet – und freut sich auf angenehme Stunden im verschatteten Garten.



Tipps und Publikationen zur Arbeit an heißen Sommertagen: **baua.de, Suche: Sommertipps**

Einen Gang runterschalten

Es wird gehupt, gedrängt und geflucht – die **zunehmende Aggression im Straßenverkehr** gehört auch auf Arbeits- und Dienstwegen zum Alltag. Doch Betriebe können gegensteuern.

VON SIRKA SANDER

Auf den Straßen wird es immer voller: Autos, Fahrräder, E-Scooter und Lieferverkehr teilen sich den begrenzten Raum. Kommt dann auch noch Zeitdruck hinzu, etwa bei beruflichen Fahrten, kann sich schnell Anspannung aufbauen und in aggressives Fahrverhalten umschlagen. „Der Straßenverkehr ist ein Spiegel der Gesellschaft“, sagt Kirstin Zeidler, Leiterin der Unfallforschung der Versicherer (UDV). Dieser Spiegel zeigt: Die Stimmung wird rauer.

Das bestätigt auch die repräsentative UDV-Studie „Verkehrsklima in Deutschland 2023“, die seit 2008 in regelmäßigen Abständen durchgeführt wird. Die Gründe für steigende Aggression sind vielfältig. „Wir haben eine Zunahme an Verkehrsdichte und bei der Zahl der Verkehrsteilnehmenden“, sagt Zeidler. „Wer von A nach B will und dabei ausgebremst wird – durch andere Verkehrsteilnehmende, Regeln oder äußere Umstände –, fühlt sich schnell am eigenen Fortkommen gehindert.“

Die Folgen sind Stress oder Ärger. Wer von diesen Emotionen beeinflusst ist, reagiert eher impulsiv, schätzt Situationen eher falsch ein und handelt riskanter. Um Unfällen

durch solche Situationen vorzubeugen, sollte ein psychologischer Effekt berücksichtigt werden, den die Studie ebenfalls belegt: die Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Viele nehmen aggressives Verhalten vor allem bei anderen wahr. „Man schützt das eigene Selbstbild, indem man Fehler anderen zuschreibt. Aber wer sich selbst nicht als Teil des Problems sieht, fühlt sich auch von Präventivmaßnahmen nicht angesprochen“, erklärt die Expertin.

Zusätzliche Faktoren

Soziale Medien können den Effekt weiter verstärken. „Man bewegt sich in seiner eigenen Blase und bekommt die eigene Sichtweise immer wieder bestätigt“, sagt Zeidler. Das könne dazu beitragen, dass sich das eigene Bild vom Verhalten im Straßenverkehr verfestigt und die Bereitschaft zur Selbstreflexion sinkt.

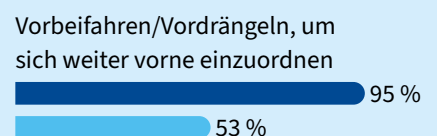
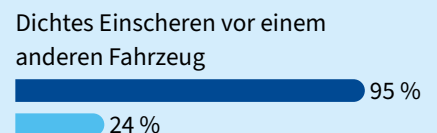
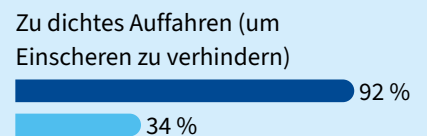
Eine Maßnahme, die Betriebe testen können, ist die Begleitfahrt – eine Fahrt, bei der das Fahrverhalten von einem Master Driver beobachtet und Verbesserungspotenzial aufgezeigt wird (→ **Randspalte Seite 15**). Nach einigen Wochen wird die Fahrt wiederholt. Ursprünglich im Zusammenhang mit älteren



Im Straßenverkehr ist der Umgang miteinander oft von wütendem Verhalten geprägt.

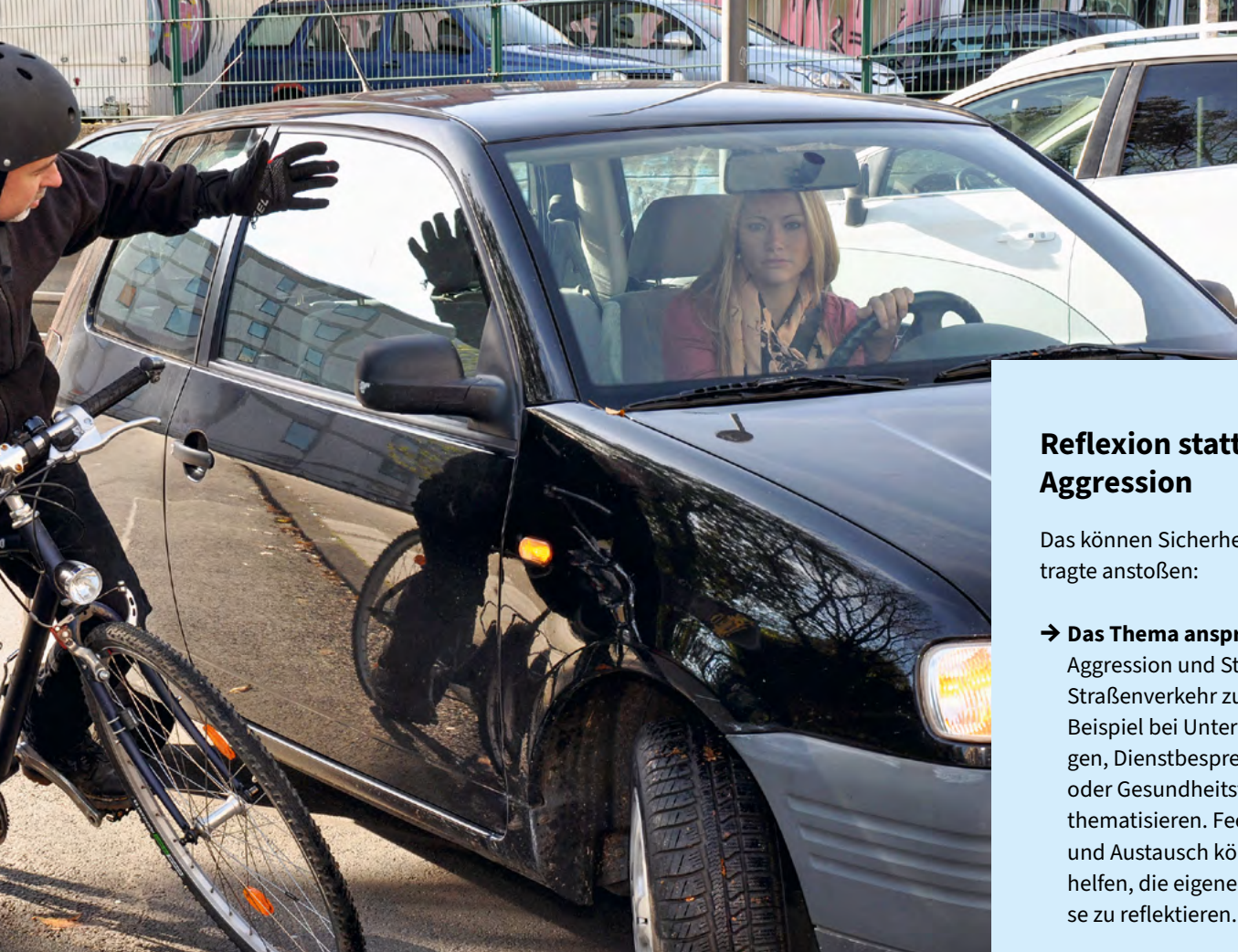
So gehen Selbst- und Fremdwahrnehmung aggressiven Fahrverhaltens auseinander:

Gegenübergestellt werden der Anteil der Befragten, die das Verhalten bei anderen beobachtet haben und der Anteil der Befragten, die angeben, es selbst zu zeigen.



- Fremdeinschätzung
- Selbsteinschätzung

UDV-STUDIE „VERKEHRSKLIMA IN DEUTSCHLAND 2023“



ADOBE STOCK/DAN RACE

Verkehrsteilnehmenden erprobt, zeigt die Maßnahme, dass individuelles Feedback wirkt. „Die alterstypischen Fahrfehler gingen bei den Probandinnen und Probanden deutlich zurück“, so Zeidler. Entscheidend sei, dass die Rückmeldung wertschätzend und auf Augenhöhe erfolge.

Unterschiedliche Maßnahmen

Regeln bleiben wichtig. „Wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, bei Verstößen entdeckt zu werden, spielt eine große Rolle dafür, ob sich Menschen an Regeln halten“, so Zeidler. Bleiben Regelverstöße folgenlos, sinkt die Hemmschwelle – auch bei denen, die sich sonst regelkonform verhalten würden. Gleichzeitig reichen Regeln und Kontrollen allein nicht aus. „Es gibt nicht die eine Lösung. Vielmehr braucht es einen Strauß an Maßnahmen, die ineinandergreifen und auf die individuelle Situation abgestimmt sind“, betont Zeidler.

Im betrieblichen Umfeld ist es möglich, Erfahrungen zu vergleichen

und direkt mit Betroffenen zu sprechen. Ein Ansatzpunkt für Sicherheitsbeauftragte (Sibe) kann sein, Belastungssituationen zu identifizieren und zu thematisieren. Wo entsteht Zeitdruck? In welchen Situationen kommt es zu Konflikten oder riskantem Verhalten? Auch Beinahe-Unfälle liefern wichtige Hinweise auf kritische Situationen. Sibe können solche Beobachtungen aufgreifen, im Team ansprechen und an Führungskräfte weiterleiten.

So können gemeinsam Arbeitsorganisation, Zeitplanung und Abläufe angepasst werden, um Druck zu reduzieren. Ein wichtiger Aspekt ist auch, wie am Arbeitsplatz mit Fehlern und Belastungen umgegangen wird. Wo Beschäftigte Sanktionen fürchten, steigt der Druck – und damit die Wahrscheinlichkeit, dass sich Stress in aggressivem Fahrverhalten niederschlägt.



dvr.de/presse/publikationen
Suche: Schriftenreihe 25

Reflexion statt Aggression

Das können Sicherheitsbeauftragte anstoßen:

- ➔ **Das Thema ansprechen:** Aggression und Stress im Straßenverkehr zum Beispiel bei Unterweisungen, Dienstbesprechungen oder Gesundheitstagen thematisieren. Feedback und Austausch können helfen, die eigene Fahrweise zu reflektieren.
- ➔ **Begleitfahrten einsetzen:** In Betrieben mit größeren Fuhrparks können erfahrene Kolleginnen und Kollegen als „Master Driver“ Fahrten begleiten und individuelles Feedback geben.
- ➔ **Fahrsicherheitstrainings nutzen:** Neben praktischen Übungen kann dort auch das Handeln im Straßenverkehr reflektiert werden. Der Austausch in der Gruppe hilft, das eigene Verhalten zu hinterfragen.
- ➔ **Technische Unterstützung prüfen:** Einige Betriebe nutzen Fahrzeugdaten oder Dashcams, um kritische Situationen auszuwerten. Datenschutz, Mitbestimmung und Akzeptanz der Beschäftigten müssen dabei berücksichtigt werden.

RUNDUM GESCHÜTZT

Nach einem Arbeits- oder Wegeunfall



ERKLÄRFILM

tube.dguv.de, Suche: Durchgangsarztverfahren

1

FÜHRUNGSKRAFT INFORMIEREN

Führt ein Arbeitsunfall zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Kalendertagen oder zum Tod, muss der Betrieb ihn der zuständigen Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse melden. Daher sollte die Führungskraft informiert sein. Kleinere Verletzungen werden im Meldeblock dokumentiert.

2

UNFALLANZEIGE ERSTELLEN

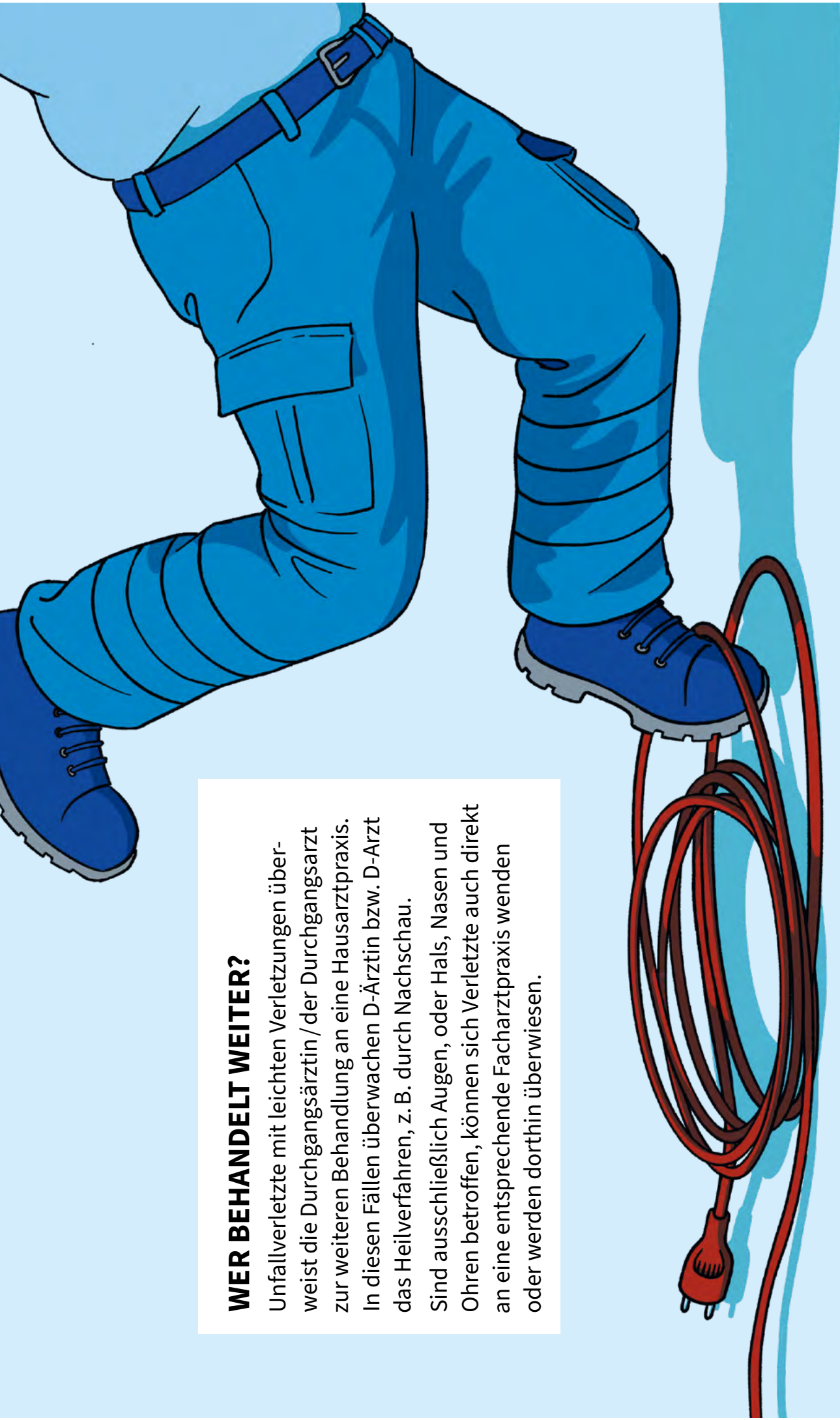
Die Unfallanzeige ist zeitnah vom Betrieb zu erstellen. Das ist wichtig, damit die gesetzliche Unfallversicherung möglichst umgehend und zielgerichtet das Heilverfahren der Versicherten steuern kann. Hierbei übernimmt sie die Kosten der Heilbehandlung, für Heil- und Hilfsmittel und mögliche Folgekosten.

3

DURCHGANGSÄRZTIN / DURCHGANGSARZT AUFsuchen

Durchgangsarztinnen und -ärzte sind auf Unfallverletzungen spezialisiert. Sie aufzusuchen, ist in allen Fällen erforderlich, wenn:

- die Verletzung über den Unfalltag hinaus zur Arbeitsunfähigkeit führt
- die notwendige ärztliche Behandlung voraussichtlich mehr als eine Woche andauert
- Heil- und Hilfsmittel zu verordnen sind
- es sich um eine Wiedererkrankung handelt, die auf Folgen eines früheren Arbeitsunfalls zurückzuführen ist.



WER BEHANDELT WEITER?

Unfallverletzte mit leichten Verletzungen überweist die Durchgangssärztin / der Durchgangsarzt zur weiteren Behandlung an eine Hausarztpraxis.

In diesen Fällen überwachen D-Ärztin bzw. D-Arzt das Heilverfahren, z. B. durch Nachschau.

Sind ausschließlich Augen, oder Hals, Nasen und Ohren betroffen, können sich Verletzte auch direkt an eine entsprechende Facharztpraxis wenden oder werden dorthin überwiesen.



Diesen und weitere Aushänge finden Sie zum Download unter:

aug.dguv.de/aushaenge

Lärmquellen auf der Spur



Lässt sich die Einhaltung der Lärmgrenzwerte nicht sicher ermitteln, müssen Betriebe **die Geräuschbelastung nachmessen**. Sicherheitsbeauftragte können dabei unterstützen.

VON JÖRN KÄSEBIER

Folgen von Lärm am Arbeitsplatz betreffen immer mehr Beschäftigte. 2024 war Lärm laut DGUV-Statistik mit rund 8.900 Fällen die am häufigsten anerkannte Berufskrankheit über alle Branchen hinweg. Das Tückische an dieser Krankheit ist nicht nur, dass sie sich über Jahre unbemerkt entwickeln kann. Was die Lärmfolgen von vielen anderen Erkrankungen außerdem unterscheidet: Eine

Minderung oder gar ein Verlust des Hörvermögens lassen sich nicht rückgängig machen.

Lärm gehört daher auch zu den Risiken, die im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu erfassen und einzuschätzen sind. Die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (LärmVibrationsArbSchV) zeigt, welche Grenzwerte gelten, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Für eine Einschätzung zur Belastung im Betrieb gibt es verschiedene Wege. Werden Maschinen eingesetzt, liefern die Angaben des herstellenden Unternehmens Anhaltspunkte zum zu erwartenden Pegel. Außerdem gibt



Text in Leichter Sprache:
[aug.dguv.de/
leichte-sprache/
laerm-messen](https://aug.dguv.de/leichte-sprache/laerm-messen)

85 dB(A)

sind der obere Auslösewert für Lärm. Ab diesem Pegel besteht eine Gehörschutz-Tragepflicht, Lärmbereiche müssen gekennzeichnet werden. Auch wird eine arbeitsmedizinische Vorsorge zur Pflicht. Arbeitgebende müssen zudem ein Lärminderungsprogramm aufstellen.

PARAGRAF 6 LÄRM-VIBRATIONS-ARBSCHV

In einer Halle, in der Waren produziert und gelagert werden, ist der Lärmpegel unterschiedlich hoch. Gleiches gilt für die Lärmbelastung der Beschäftigten.

COMPOSING: GETTY IMAGES/MONTY RAKUSEN, DGUV/DOMINIK BUSCHARDT

”

Betriebe können direkt an der Lärmquelle oder am Übertragungsweg ansetzen.

CHRISTOPH MARC
Lärmexperte BGHM

es Lärmkataster, in denen sich die Lärmpegel vergleichbarer Schallquellen nachschlagen lassen. „In vielen Fällen sind die Angaben aber unpassend für die Situation im Betrieb“, sagt Christoph Marc, Experte für Lärm bei der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM). Dann sind Arbeitgebende verpflichtet, nachzumessen.

Für Messungen qualifizieren

Die dafür verwendeten Messgeräte müssen dem Stand der Technik entsprechen, kalibriert und genormt sein. Außerdem dürfen nur fachkundige Personen die Werte im Betrieb erfassen. „Dazu können die Betriebsärztin, der Betriebsarzt oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit gehören, wenn sie den passenden Lehrgang absolviert haben“, so Christoph Marc. Der DGUV Grundsatz 309-010 „Anforderungen an Fachkundige für die Messung und die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung bei Lärmexposition nach § 5 der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung“ schlüsselt genauer auf, welche Qualifikation es braucht. Viele Berufsgenossenschaften und Unfallkassen bieten die benötigte Fortbildung an.

Wenn Sicherheitsbeauftragte (Sibe) über die erforderliche Fachkunde verfügen, können auch sie die Messung durchführen. Ansonsten können sie die Person, die misst, in jedem Fall unterstützen, indem sie auf Lärmquellen in ihrem Arbeitsbereich hinweisen. Haben sie den Verdacht, dass ein Lärmbereich nicht

erfasst wurde, können sie außerdem Probemessungen vornehmen. „Das geht mit Handy-Apps. Diese sind zwar ungenau, weshalb die Werte selbst nicht genutzt werden können“, sagt Marc. Für eine Gegenüberstellung können die Werte aber gute Hinweise liefern. Dafür erfassen Sibe zunächst an einer bekannten Quelle, für die es bereits einen seriösen Messwert gibt, den Lärm. Das Ergebnis können sie dann mit der Messung am zu untersuchenden Lärmbereich vergleichen.

Vorgehen bei der Messung

Wie aufwendig und komplex eine Lärmerfassung im Betrieb ist, hängt von den Gegebenheiten ab. Gemessen wird in dem Arbeitsbereich, an dem Beschäftigte tätig sind. Ist der Pegel dort konstant, ist die Aufgabe leicht. „Dann reichen drei Messzyklen von etwa fünf Minuten aus“, erläutert Marc. Schwieriger wird es, wenn der Pegel schwankt. Manche Maschinen geben eine feste Folge von Geräuschen von sich, die mal lauter und mal leiser sind. „In solchen Fällen sollten mindestens drei Zyklen gemessen werden, bis der Messwert (Dauerschallpegel) sich nicht mehr nennenswert ändert“, so Marc. Herausfordernd sei eine Umgebung mit stetig wechselnder Lärmbelastung, zum Beispiel eine Werkstatt, in der abwechselnd und unregelmäßig gehämmert, gebohrt oder geschliffen werde. „Dann muss ich als messende Person bestimmen, was ein für die Arbeitsschicht repräsentativer Lärmpegel ist“, verdeutlicht Marc das Problem. >

Schutzmaßnahmen

Muss eine Lärminderung erreicht werden, sind technische Maßnahmen vorgeschrieben, zum Beispiel:

- Neue Maschine einsetzen, die den Stand der Technik erfüllt
- Bestehende Maschine nachrüsten, etwa durch lärmgeminderte Bauteile
- Lärm einkapseln, zum Beispiel mit einem Kasten oder durch Einziehen von Wänden
- Absorber an Wänden und Decken anbringen, die Hall, Schall und Echo schlucken

Zur Lärminderung sollten auch organisatorische und persönliche Maßnahmen ergriffen werden, wie etwa:

- Regelmäßiges Rotieren an lärmbelasteten Arbeitsplätzen
- Verlegen von lauten Arbeiten in Zeiten, in denen möglichst wenige Beschäftigte betroffen sind
- Gehörschutz: Die Möglichkeiten reichen von einfachen Kapseln oder Stöpseln über Otoplastiken bis hin zu elektronischen, pegelabhängig dämmenden Produkten

- ➔ Gehörschutz auswählen: **aug.dguv.de**
Suche: Lärmschwerhörigkeit



ADOBE STOCK/INDUSTRIEBLICK

In manchen Hallen sind nur einzelne Bereiche lärmbelastet. Dann muss auch nur hier Gehörschutz getragen werden.

- Alle Messergebnisse sind auf den Tageslärmaxpositionspegel hochzurechnen. Das ist nicht immer leicht, weil nicht nur am Arbeitsort die Lärmbelastung schwanken kann, sondern Beschäftigte auch den Ort wechseln und beispielsweise einen Teil ihrer Arbeitszeit in der Werkstatt und einen anderen Teil im Büro verbringen. „Liegt der Tageslärmaxpositionspegel bei durchschnittlich mehr als 85 Dezibel, braucht es Lärminderungsmaßnahmen“, betont der Experte. Welche das sein können, wird in Teil 3 der Technischen Regeln zur LärmVibrations-ArbSchV (TRLV Lärm) konkretisiert.

Vorgeschrieben sind technische Lösungen, weil nur diese einen dauerhaften, sicheren Schutz versprechen. „Bei diesen Lösungen können Betriebe an der Lärmquelle oder am Übertragungsweg ansetzen“, sagt Marc. Das kann bedeuten, eine ältere Maschine durch eine neuere zu ersetzen oder die bestehende nachzurüsten – zum Beispiel durch lärmgeminderte Schleifscheiben oder Druckluftdüsen, je nach Maschine.

Ausbreitung des Lärms verringern

Ein weiterer Punkt ist, am Übertragungsweg des Lärms anzusetzen. „Hier hat sich die Kapselung bewährt. Dabei wird beispielsweise um einen Kompressor ein Kasten gebaut“, so der Experte. Doch auch wie sich Geräusche und Lärm im Raum verteilen und auswirken, spielt eine Rolle. Schallschluckende Elemente an Decken und Wänden können dazu beitragen, dass die Lärmausbreitung entscheidend gemindert wird. Hier empfiehlt es sich, ein Ingenieurbüro für Akustik hinzuziehen, das genau berechnen kann, welchen Effekt welche Lösung verspricht.

Erst nach den technischen kommen ergänzend organisatorische und persönliche Schutzmaßnahmen infrage (→ **Randspalte Seite 20**). Die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen beraten zur Umsetzung von Schutzmaßnahmen. Sie können auch bei Messungen unterstützen, die das Wirkungspotenzial einzelner Maßnahmen überprüfen. Diese laufen so ab wie die ersten Lärmmessungen. Auch dabei können Sibe unterstützen.

- ➔ Raumakustik in der Industrie: **publikationen.dguv.de**
Webcode: p012235



ICH BIN SIBE!

Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe?
Vor welchen Herausforderungen stehen sie?
Hier teilen sie ihre Erfahrungen.



RAUFELD

Silke Heinrich, Industriemechanikerin

Silke Heinrich ist Sicherheitsbeauftragte beim Landmaschinenhersteller Fendt im bayerischen Marktoberdorf.

Seit wann sind Sie Sibe?

Ich bin seit Oktober 2024 als Sicherheitsbeauftragte tätig.

Weshalb haben Sie sich entschieden, Sibe zu werden?

Ich habe mich aus eigenem Antrieb gemeldet, nachdem in meinem Bereich eine Sibe gesucht wurde. Mir ist es wichtig, dass meine Kolleginnen und Kollegen, mich selbst eingeschlossen, am Ende des Arbeitstages gesund und sicher nach Hause gehen.

Was sind typische Aufgaben, um die Sie sich als Sibe kümmern?

Wenn ich Gefährdungen im Arbeitsalltag erkenne, melde ich diese an die Führungskraft sowie an die Abteilung für Arbeitssicherheit. Außerdem unterstütze ich bei der Umsetzung von Sicherheitsmaßnahmen und sensibilisiere unsere Fendt-Mitarbeitenden für sicheres Arbeiten. Zudem nehme ich an Betriebsbegehungen sowie Unfalluntersuchungen teil. Auch bei Gefährdungsbeurteilungen, Schulungen und Unterweisungen bin ich aktiv eingebunden.

Wie arbeiten Sie mit anderen Sibe im Betrieb zusammen?

Der Austausch erfolgt überwiegend informell, vor allem mit den Sibe aus der

Fertigung und der Produktion. Meistens teilen wir bereichsübergreifend Erfahrungen, Ideen und Wissen zu Arbeitssicherheit, Ordnung und Sauberkeit.

Was tun Sie, damit Ihre Kolleginnen und Kollegen bei Beinahe-Unfällen sowie Fragen rund um sichere und gesunde Arbeit auf Sie zukommen?

Ich nehme mir bewusst Zeit für Gespräche und gehe offen auf meine Kolleginnen und Kollegen zu. Oft schauen wir uns Situationen gemeinsam direkt vor Ort an und überlegen, was konkret verbessert werden kann. Dabei stelle ich bewusst offene Fragen, um das Sicherheitsbewusstsein zu stärken und Beinahe-Unfälle künftig zu vermeiden.

Führen Sie Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen lieber bei einem Kaffee, Tee oder Feierabendgetränk?

Die Gespräche finden meist direkt im Arbeitsalltag statt: vor oder nach dem Schichtwechsel oder in der Pause, oft ganz unkompliziert bei einem Kaffee.



Neugierig geworden? Weitere Fragen und Antworten:
aug.dguv.de/arbeitssicherheit/sibe-tipps

Aus Zahlen lernen

Im DGUV Barometer Arbeitswelt 2026 wurde nach **den größten Unfallrisiken** in den Betrieben gefragt. Anlass genug, auf verbreitete Ursachen zu schauen sowie auf bewährte Schutzmaßnahmen.

VON JÖRN KÄSEBIER

Die Risiken für Arbeitsunfälle unterscheiden sich stark nach Branche und Betrieb. Das zeigen auch die Ergebnisse des DGUV Barometers Arbeitswelt 2026. Sie beruhen auf einer repräsentativen Befragung von mehr als 2.000 Beschäftigten in Deutschland. Demnach gibt es ein Unfallrisiko, das in mehr als der Hälfte der Betriebe

branchenübergreifend als das größte eingeschätzt wird: das durch Stolpern, Rutschen und Stürzen (SRS) in Gängen und auf Treppen.

Bei den weiteren Ergebnissen zeigen sich Unterschiede in den Branchen. Mit 22 Prozent folgt das Risiko durch Bedrohungen, Übergriffe oder Gewalt. In der öffentlichen Verwaltung, im Gesundheits- und Sozialwesen sowie in Bildungseinrichtungen liegt der Wert zwischen 40 und 50 Prozent. Im verarbeitenden Gewerbe spielt dieses Risiko keine Rolle. Hier sind hingegen die Gefährdungen durch den Umgang

mit Werkzeugen und Maschinen deutlich größer und liegen bei 42 beziehungsweise 46 Prozent.

Um aus den erkannten Gefährdungen zu lernen, sollten mögliche Ursachen in den Blick genommen werden. Wichtiger noch: Welche Schutzmaßnahmen helfen und auf welchen Feldern können sich Sicherheitsbeauftragte einbringen? Die kurzen Texte bieten einen ersten Einstieg in das Thema, jeweils mit einem Link zu weiterführenden Informationen. Die Website der Arbeit & Gesundheit bietet weitere Beiträge, die genauer auf die Themen eingehen.



Text in Leichter Sprache:
[aug.dguv.de/
leichte-sprache/
unfall-risiken](http://aug.dguv.de/leichte-sprache/unfall-risiken)

HANDWERKZEUGE

Ursachen: Die meisten Unfälle passieren mit Messern. Aber auch beim Umgang mit Hämmern, Schraubenschlüsseln und medizinischen Gerätschaften kommt es zu Verletzungen.

Schutzmaßnahmen: Für die Arbeitsaufgabe passende und sichere Werkzeuge auswählen. Ein Qualitätsmerkmal stellt das GS-Zeichen dar. Ein ergonomisch gestaltetes Werkzeug kann die Arbeit erleichtern, zum Beispiel durch einen geringen Kraftaufwand mittels ergonomisch geformter Griffe. Zudem können Sicherheitsbeauftragte (Sibe) darauf achten, dass Ordnung und Sauberkeit etwa im Werkzeugwagen oder Werkzeugkoffer herrschen. Offene Klingen sollten vermieden werden, zum Beispiel durch Nutzung von verdeckten Klingen oder einer entsprechenden Aufbewahrung.



DGUV Information Handwerkzeuge:
publikationen.dguv.de, Webcode: p209001



GETTY IMAGES/NATALI_MIS

GETTY IMAGES/FERTNIG

GETTY IMAGES/WESTEND61



STOLPERN, RUTSCHEN, STÜRZEN (SRS)

Häufige Ursachen und Anlässe: Typische Situationen sind, wenn Beschäftigte über herumliegende Kabel, Materialien oder Bauteile auf dem Boden stolpern. Rutschunfälle passieren meist auf nassen und vereisten Untergründen, aber auch, wenn Öle oder Fette ausgelaufen sind. Zu Stürzen kommt es branchenübergreifend häufig auf Treppen oder Leitern.

Schutzmaßnahmen: Sibe sollten darauf achten, dass SRS-Unfälle in Sicherheitskurzgesprächen und Unterweisungen thematisiert und Beinahe-Unfälle aufgearbeitet werden. Sauberkeit und Ordnung im Betrieb sorgen dafür, dass es weniger Stolperfallen gibt. Sicherheitsschuhe zu tragen oder zumindest Schuhe mit gutem Profil, hilft dabei, die Wahrscheinlichkeit von Rutschunfällen zu verringern. Sich am Handlauf auf Treppen festzuhalten und auf Leitern darauf zu achten, dass von Händen und Füßen immer drei auf oder an der Leiter sind, senkt das Sturzrisiko.

➔ Erklärfilm zum STOP-Prinzip:
jwsl.de/ueber-jwsl/themenarchiv/2022

GEWALT

Häufige Ursachen und Anlässe: Gewalttaten entstehen oft im Kontakt mit Kunden, Patientinnen, Betreuten und Fahrgästen. Sie können sich in Beleidigungen und Bedrohungen sowie körperlichen Angriffen äußern. Oft liegen die Ursachen aber außerhalb des Einflusses der angegriffenen Beschäftigten.

Schutzmaßnahmen: Betriebe sollten ein Gewaltschutzkonzept entwickeln und Gegenmaßnahmen ergreifen. Das können beispielsweise Alarmsysteme sein, mit denen Beschäftigte sich Hilfe holen können, Rettungs- und Meldekettens, um Vorfälle zu erfassen oder Schulungen, in denen etwa Deeskalationstechniken geübt werden.

➔ Aushang „In Gesprächen deeskalieren“:
aug.dguv.de/aushaenge/



GETTY IMAGES/LACHEEV

MASCHINEN



Häufige Ursachen und Anlässe: Einer der häufigsten Gründe für Unfälle an Maschinen ist, dass Schutzeinrichtungen außer Kraft gesetzt wurden. Laut einer Umfrage des Instituts für Arbeitsschutz der DGUV (IFA) von 2023 geschieht das oft mit Wissen der Vorgesetzten.

Schutzmaßnahmen: Ein Bekenntnis der Vorgesetzten zur Arbeitssicherheit beugt Manipulationen vor. Ein Mitspracherecht der Beschäftigten in Sicherheitsfragen und eine positive Fehlerkultur sind wirksame Maßnahmen. Sicherheitsbeauftragte können zudem darauf achten, ob die Schutzeinrichtungen an Maschinen regelmäßig auf ihre Wirksamkeit geprüft werden.

➔ Hilfe bei der Unterweisung:
aug.dguv.de, Suche: Manipulierte Schutzeinrichtungen

Worauf Sicherheitsbeauftragte achten können

- Sind staubbelastete Arbeitsbereiche räumlich getrennt und deutlich gekennzeichnet?
- Werden Arbeitsplätze staubbündend gereinigt, etwa durch Nassverfahren oder geeignete Industriestaubsauger?
- Werden Essen, Trinken und Pausen auf staubfreie Bereiche beschränkt?
- Tragen Beschäftigte den richtigen Atemschutz konsequent und korrekt?
- Werden PSA wie Schutzbrillen und Arbeitskleidung regelmäßig und staubarm gereinigt?
- Wissen Beschäftigte, wie sich Staubverschleppung vermeiden lässt?
- Sind Beschäftigte für Gesundheitsgefahren und schleichende Beschwerden wie Leistungsabfall oder Atemprobleme sensibilisiert?
- Sind die arbeitsmedizinischen Ansprechpersonen bekannt?
- Finden regelmäßige Messungen der Staubbelastung statt?
- Sind Führungskräfte über staubintensive Tätigkeiten und problematische Abläufe informiert?



Aufgewirbelte Gefährdung

Wie **Quarzstaub am Arbeitsplatz** zum Risiko für die Gesundheit wird und wie Sicherheitsbeauftragte dazu beitragen können, dieses zu minimieren.

VON **SIRKA SANDER**



Bei Arbeiten mit dem Schleifgerät an Granit entsteht viel Staub. Manche der Partikel sind so klein, dass sie tief in die Lunge eindringen können.

GETTY IMAGES/KADMY

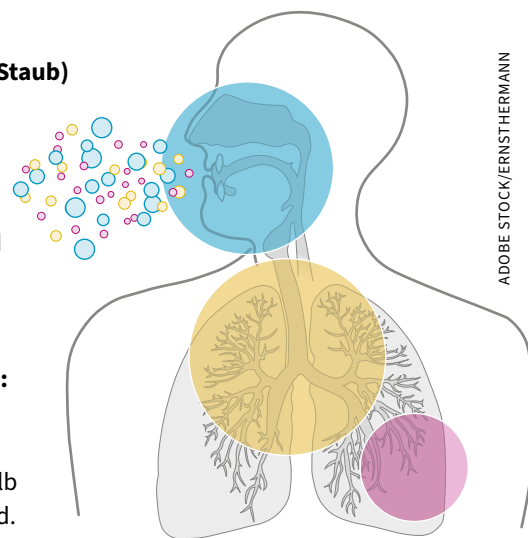
- E-Staub**
- Nasen-, Rachen-, Kehlkopfstaub
 - Tracheobronchialstaub
 - Alveolengängiger Staub (A-Staub)

E-Staub (einatembare Fraktion):

Größere Partikel gelangen über Mund und Nase in die Atemwege. Viele Partikel bleiben bereits dort hängen.

A-Staub (alveolengängige Fraktion):

Besonders kleine Partikel können bis tief in die Lungenbläschen (Alveolen) vordringen. Quarz-A-Staub gilt deshalb als besonders gesundheitsgefährdend.



ADOBE STOCK/ERNSTHERMANN

Temperatur kann Siliciumdioxid in unterschiedlichen kristallinen Formen auftreten, etwa als Quarz, Cristobalit oder Tridymit. Siliciumdioxid kommt unter anderem in Sand, Beton, Naturstein oder Glas vor.

Gefahr von Lungenerkrankungen

Beim Schleifen, Sägen, Anmischen, Bohren oder Fräsen entstehen Staubbpartikel, die so klein sind, dass sie bis tief in die Lungenbläschen vordringen können. Fachleute sprechen dann von alveolengängigen A-Stäuben. „Die kristallinen Partikel haben scharfe Kanten, mit denen sie das Lungengewebe verletzen“, erklärt Christian Monz, Leiter des Ingenieurwissenschaftlichen Technikums am Institut für Gefahrstoff-Forschung (IGF) der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie. Der Körper versucht, die Schäden zu reparieren – das Gewebe vernarbt. Mögliche Folgen sind Lungenerkrankungen wie Silikose oder Lungenkrebs. „Die Oberfläche der menschlichen Lunge umfasst rund 70 Quadratmeter“, sagt Monz. „Gleichzeitig atmet ein Mensch täglich etwa 19.000 Liter Luft ein. So treffen eingeatmete Gefahrstoffe auf eine große empfindliche Fläche.“

Da quarzhaltige Materialien in vielen Produkten wie Uhren, Küchenarbeitsplatten oder Dekomaterial vorkommen, entstehen gefährliche A-Stäube auch in Bereichen, in denen Beschäftigte nicht unbedingt damit rechnen. Deshalb sind quarzhaltige staubförmige Produkte deklarierungspflichtig, deren Quarzmassengehalt größer als ein Massenprozent ist. Bei Tätigkeiten mit quarzhaltigem A-Staub müssen Expositionen unter bestimmten Voraussetzungen dokumentiert werden. Informationen dazu geben Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin oder die Berufsgenossenschaften. Bereits kleine Mengen sind problematisch, verdeutlicht der Experte: „Schon eine winzige Menge pulverisierten Quarzes, etwa so klein wie ein Fingernagelstück, würde ausreichen, um in einem großen Sitzungssaal den Expositionswert über Stunden zu überschreiten.“

Exposition minimieren

Für Quarz-A-Staub gilt daher zur Orientierung ein Beurteilungswert von 0,05 Milligramm pro Kubikmeter Luft, bezogen auf eine Achtstundenschicht. Messungen werden von fachkundigen Messstellen

Das Schleifgerät dröhnt durch die Werkhalle, Funken und Staub steigen aus dem Granit auf. „Warte kurz“, ruft der Sicherheitsbeauftragte (Sibe) dem Mitarbeitenden aus der Logistik zu, der an der Tür steht, „ab hier brauchst du eine Maske!“ Denn was mit bloßem Auge kaum zu sehen ist, kann gefährlich werden: quarzhaltiger Staub, wie er bei vielen Arbeiten mit mineralischen Materialien entsteht.

Quarz gehört zu den häufigsten Mineralien der Erde. Chemisch handelt es sich um Siliciumdioxid (SiO_2), eine Verbindung aus Silicium und Sauerstoff. Je nach Verarbeitung oder



Zu den persönlichen Schutzmaßnahmen gegen Staubpartikel zählt Atemschutz wie FFP2-Masken.

GETTY IMAGES/AYWAN88

› durchgeführt, etwa durch Berufsgenossenschaften mit spezialisierten Instituten wie dem IGF oder kommerzielle Institute. Dabei wird die alveolengängige Staubfraktion erfasst und analysiert. „Wichtig ist auch, dass das Labor weiß, was analysiert werden soll“, so Monz. „Durch bestimmte Verarbeitungsprozesse können neben Quarz auch Cristobalit oder Tridymit relevant sein.“ Doch selbst wenn die Werte eingehalten werden, gilt bei Quarzstaub das sogenannte Minimierungsgebot.

Schutzmaßnahmen müssen deshalb nach dem STOP-Prinzip umgesetzt werden. Da sich quarzhaltige Materialien häufig nicht ersetzen lassen, geht es vor allem um technische Maßnahmen. In vielen Betrieben wird mit Nassverfahren gearbeitet oder Staub direkt an der Entstehungsstelle abgesaugt. „Technische Lösungen sind zwar häufig kostenintensiv“, sagt Monz, „aber der Stand der Technik ist einzuhalten.“

Auch organisatorische Maßnahmen können wesentlich zum Schutz beitragen. Staubbelastete Bereiche sollten räumlich getrennt und deutlich gekennzeichnet werden. Sibe können darauf achten, dass Hinweise sichtbar bleiben und die Gefährdung nicht aus dem Bewusstsein der

”

Es dauert etwa sieben Stunden, bis ein solches Partikel einen Meter absinkt.

CHRISTIAN MONZ
Gefahrstoffforscher bei
der BG RCI

Beschäftigten verschwindet. Außerdem können sie auf problematische Abläufe im Arbeitsalltag hinweisen. Monz nennt ein Beispiel aus der Praxis: „Häufig wird Quarzstaub aufwendig abgesaugt und in Säcken aufgefangen. Anschließend werden die Säcke achtlos entleert und ausgeschüttelt, wobei der zuvor gesammelte Staub wieder freigesetzt wird.“

Kleidung mit Sauger reinigen

Das Gleiche passiert beim nicht zulässigen Reinigen von Arbeitskleidung und Arbeitsplätzen mit Druckluft oder beim trockenen Kehren. Die Partikel werden verwirbelt und A-Staub-Partikel bleiben lange in der Luft. „Es dauert etwa sieben Stunden, bis ein solches Partikel in

ruhiger Luft einen Meter absinkt“, so Monz. Sibe sollten darauf achten, dass geeignete Industriestaubsauger eingesetzt werden und dass Beschäftigte den richtigen Atemschutz korrekt und konsequent tragen. Je nach Tätigkeit kommen dabei FFP2-Masken oder gebläseunterstützte Atemschutzsysteme infrage.

Atemprobleme als Symptom

Außerdem können sie ihre Kolleginnen und Kollegen für die Gefahren von Quarzstaub sensibilisieren, etwa mithilfe von branchenspezifischen Handlungshilfen der Berufsgenossenschaften. Schleichende Veränderungen wie Leistungsabfall oder Atemprobleme müssen ernst genommen werden. Sinnvoll ist deshalb auch eine enge Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin. Sie kann Beschäftigte über Gesundheitsrisiken und Therapien aufklären, Vorsorgeuntersuchungen begleiten und helfen, schleichende Beschwerden frühzeitig zu erkennen. „Quarzstaub macht vielleicht nicht jeden krank“, sagt Monz, „aber gesund macht er niemanden.“

Neue direktanzeigende Messsysteme können Sibe zusätzlich unterstützen. Sie warnen bereits während der Arbeit, wie hoch die Staubbelastung gerade ist, etwa über ein Ampelsystem. So lassen sich belastende Tätigkeiten schneller erkennen und Arbeitsabläufe anpassen. Ein wirksamer Schutz vor Quarzstaub funktioniert vor allem, wenn technische Maßnahmen, klare Abläufe und fachkundige Beschäftigte zusammenspielen. Sibe können dazu beitragen, Risiken sichtbar zu machen und Schutzmaßnahmen im Blick zu behalten.

➡ Quarzexpositionen am Arbeitsplatz:
publikationen.dguv.de
Webcode: p022246

Nachhaltig entspannt

Ein unangenehmes Stimmungstief nach dem Urlaub kennen viele Beschäftigte. Diese einfachen Tricks können **dem Post-Holiday-Syndrom** den Riegel vorschieben.

VON DANA JANSEN



Auch der schönste Urlaub unter dem toskanischen Himmel oder auf verschneiten Skipisten ist irgendwann vorbei und die Arbeit ruft. Sie ohne Weiteres wieder aufzunehmen, fällt vielen Beschäftigten jedoch schwer. Ein volles E-Mail-Postfach oder zeitraubende Sitzungen, um zum Status quo zu informieren: Das lässt den Entspannungseffekt im Nu wieder verpuffen. Nicht selten leiden Mitarbeitende in den ersten Tagen unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit, sind gereizt und unmotiviert, gegebenenfalls kommen erschwerend noch Schlafprobleme hinzu. Die Rede ist vom sogenannten Post-Holiday-Syndrom.

Zum Glück handelt es sich nicht um eine reale Krankheit, wie die Bezeichnung „Syndrom“ suggeriert. Die Verstimmungen verschwinden in der Regel nach einigen Tagen von selbst. Damit Beschäftigte aber gar nicht erst ins Stimmungstief rutschen, helfen ein paar einfache Kniffe.

WIEDEREINSTIEG PLANEN

Nach der Rückkehr aus dem Urlaub noch ein, zwei Tage Puffer planen, bevor es zurück zur Arbeit geht. Oder zur Mitte der Woche wieder einsteigen, sodass nur eine kurze Arbeitswoche bleibt.

ROUTINEN BEIBEHALTEN

Später ins Bett gehen, länger schlafen, spät frühstücken: Das macht Urlaub aus. Aber wenn Alltagsroutinen nicht gänzlich vernachlässigt oder zeitlich zu stark verschoben werden, findet es sich leichter zurück in den alten Rhythmus. Urlaubsroutinen wiederum können in den Alltag mitgenommen werden, sei es der Verdauungsspaziergang am Abend oder die neu ausprobierte Sportart.

PAUSEN MACHEN

In der Abwesenheit angesammelte Aufgaben mögen überwältigend wirken. Dennoch gilt es, darauf zu achten, dass keine Überstunden entstehen oder Pausen entfallen. Das erhöht Stress und Belastung. Auszeiten an der frischen Luft, abseits des Arbeitsplatzes, steigern die Produktivität und Konzentrationsfähigkeit wieder.

ERINNERUNGEN AKTIVIEREN

Ein Souvenir auf dem Schreibtisch kann die positiven Gefühle wieder hochholen. Das gilt auch für Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen in der Mittagspause, in denen Urlaubserinnerungen geteilt werden.

NÄCHSTE AUSZEIT IM BLICK

Wenn der nächste Urlaub schon geplant ist, löst er Vorfreude aus und schafft Motivation, darauf hinzuarbeiten. Aber auch die Vorfreude auf andere Auszeiten wie einen Wochenendtrip oder Konzertbesuch hilft – selbst wenn sie mit langem Vorlauf geplant werden.



Text in Leichter Sprache:
[aug.dguv.de/
leichte-sprache/
nach-dem-urlaub](http://aug.dguv.de/leichte-sprache/nach-dem-urlaub)



Tipps für die gute Urlaubsplanung:
aug.dguv.de, Suche: Urlaub planen



Sind Beschäftigte bei Fahrgemeinschaften zur Arbeit versichert?

Mal sind es Kolleginnen und Kollegen, die gemeinsam im Auto zur Arbeit fahren. Andere Beschäftigte nehmen Bekannte oder Nachbarn mit und setzen diese bei deren Arbeitsplatz ab, bevor sie weiter in den eigenen Betrieb fahren. So oder so: Fahrgemeinschaften zur Arbeit sind praktisch. Doch sind alle Konstellationen gesetzlich unfallversichert?

Es kommt darauf an.

Ja: Wenn alle Beteiligten der Fahrgemeinschaft auf dem Weg zu ihrem Arbeitsplatz sind, sind auch alle gesetzlich unfallversichert. Das gilt unabhängig davon, ob sie den gleichen Betrieb ansteuern oder Personen bei einem anderen Unternehmen abgesetzt werden. Die notwendigen Umwege, die die Fahrerin oder der Fahrer nehmen muss, um Mitfahrende zuhause oder bei ihrem Betrieb abzuholen, sind bei diesen Fahrgemeinschaften ebenfalls versichert.

Nein: Wenn eine Person mitfährt, die nicht ihren Arbeitsplatz ansteuert, sondern sich beispielsweise privat im Sportstudio absetzen lässt – dann ist diese Person nicht versichert. Weicht die Fahrgemeinschaft für den Weg zum Sport vom Arbeitsweg ab, kann auch für die anderen Mitfahrenden der Versicherungsschutz auf diesem Umweg entfallen. Versichert ist die Fahrgemeinschaft erst wieder, wenn sie auf den direkten Arbeitsweg zurückkehrt.



Ist der Arbeitsweg als Trainingsstrecke versichert?
aug.dguv.de
Suche: Trainingsstrecke

Sie fragen – wir antworten

Wer, wie, was? Fachleute der gesetzlichen Unfallversicherung beantworten Ihre Fragen.

Unsere betriebliche Ersthelferin verlässt das Unternehmen. Unsere Mitarbeitenden arbeiten bis auf wenige Tage im Jahr im Homeoffice. Nur die Postangestellte ist dreimal die Woche anwesend. Wie können wir die betriebliche Erste Hilfe organisieren?

Laut DGUV Vorschrift 1 ist bei zwei bis 20 Anwesenden eine Ersthelferin oder ein Ersthelfer erforderlich – und da bei Ihnen zumindest an manchen Tagen mehrere Beschäftigte vor Ort sind, braucht es neue, ausgebildete Personen. Eine könnte die Postangestellte sein plus mindestens eine weitere Person. Vielleicht sind manche häufiger vor Ort als andere – dann wäre es ratsam, diese zu motivieren. Es ist immer sinnvoll, mehr Beschäftigte als Ersthelfende auszubilden als rein rechnerisch erforderlich. Mit diesen sollte möglichst organisatorisch abgestimmt werden, wer wann vor Ort ist. Eventuell sind auch Absprachen mit anderen Betrieben im gleichen Gebäude möglich? Das wäre vor allem an Tagen sinnvoll, an denen die Postangestellte allein ist und gegebenenfalls selbst Hilfe braucht. Ansonsten können Sie Ihren zuständigen Unfallversicherungsträger um eine Beratung bitten.

Dr. Isabella Marx

Leiterin Sachgebiet Erste Hilfe der DGUV

Darf ein Unternehmen seine Beschäftigten ausschließlich mit einer Software unterweisen lassen, die mit einem Multiple-Choice-Test abschließt?

Nein. Unterweisungen müssen drei Bedingungen erfüllen: Erstens müssen sie arbeitsplatz- oder tätigkeitsspezifisch sein. Zweitens müssen die Beschäftigten Rückfragen stellen können. Und drittens muss sich die unterweisende Person persönlich davon überzeugen, dass die Inhalte verstanden wurden. Eine Software kann der ersten Bedingung Genüge tun. Mit Rückfragen wird es im geschilderten Fall schon schwieriger, diese müssten im persönlichen Austausch erfolgen. Die dritte Bedingung ist für den alleinigen Einsatz einer Unterweisungssoftware ein Ausschlusskriterium. Selbst, wenn die Vorgesetzten besagten Multiple-Choice-Test auswerten, ersetzt das nicht die persönliche Kontrolle in der Praxis. Software kann Unterweisungen unterstützen – mehr nicht.

Markus Kohn

Referent Betriebliche Organisation von Sicherheit und Gesundheit der DGUV



Sie haben eine Frage zum Arbeits- oder Versicherungsschutz?
Wir helfen gern mit einer Antwort: **redaktion@aug.dguv.de**

Medien für die Praxis



BILDSCHIRMFOTO: DGVU/CLOUD.PANOPTO.EU



ARBEITSSICHERHEIT

Unverzichtbare PSA in verschiedenen Branchen

Wenn die persönliche Schutzausrüstung (PSA) nicht schützt: Manchmal wird die PSA eben mal rasch abgelegt – oder auch nur der Verschluss geöffnet. Welche drastischen Folgen das haben kann, zeigt die Videoreihe „Toms Life“. In der Folge „Lass den Kopf nicht sinken“ arbeitet Tom auf einem Boot und schlüpft in die vorgeschriebene Sicherheitsweste, um sie bei der nächsten Gelegenheit wieder abzulegen. Wie das ausgeht? Der Video-Clip zeigt eine authentische Arbeitssituation, ist unterhaltsam und rüttelt auf. Die sympathische Hauptfigur Tom möchte es sich bequem machen, doch das hat durch eine Verkettung von alltäglichen Ereignissen fatale Konsequenzen. Die mittlerweile zehn Clips umfassende Serie des DGVU Fachbereichs Persönliche Schutzausrüstungen zeichnet aus, dass sie realistische Gefahren prägnant in den Blick rückt.

➔ Alle Filme der Videoreihe anschauen:
dguv.de/fb-psa



GESUNDHEIT

Memocard hilft bei der Gefährdungsbeurteilung für die Arbeit im Freien

Auch ohne sichtbaren Sonnenbrand kann die Haut bereits durch UV-Strahlung geschädigt werden. Deshalb empfiehlt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) den UV-Index. Er dient als Maßstab für die Gefährdungsbeurteilung bei Tätigkeiten im Freien. Bei einem UV-Index von 3 oder höher müssen Schutzmaßnahmen eingeleitet werden. Begleitend stellt die BAuA eine neue Memocard zum kostenfreien Download zur Verfügung. Auf zwei Seiten bietet sie eine übersichtliche und präzise Orientierungshilfe zu den technischen, organisatorischen und personenbezogenen Schutzmaßnahmen, die bei der Arbeit im Freien möglich sind.

➔ Memocard zum Download: baua.de
Suche: Sonderformate UV-Index



BAUA



GESUNDHEIT

Wie eine Reha abläuft

Wann ist eine Reha sinnvoll – und wie sehen die konkreten Kriterien für eine Bewilligung aus? Wahrscheinlich wissen die wenigsten Beschäftigten, dass eine Reha auch ohne vorherige Arbeitsunfähigkeit möglich ist, oder wie das Antragsverfahren für eine Rehabilitation genau funktioniert. Die Podcastfolge mit Dr. Markus Jaster und Dr. Beate Blichmann von der Deutschen Rentenversicherung Bund so-

wie der Arbeitsmedizinerin Dr. Vera Stich-Kreitner beleuchtet das Thema von allen Seiten. So wird beispielsweise anschaulich erklärt, welche Rolle den Versicherungen selbst zufällt und welche Details im ärztlichen Befundbericht für eine Bewilligung entscheidend sind. Außerdem gibt

der arbeitsmedizinische Podcast „Arbeit trifft Gesundheit“ Tipps zur Auswahl der passenden Reha-Klinik. Und nicht zuletzt informiert das Expertenteam auch darüber, wie sich eine stationäre und eine ambulante Reha-Klinik voneinander unterscheiden.

➔ **arbeit-trifft-gesundheit.**
podigee.io/21-rehabilitation

QUIZ

Fakten rund um diese Ausgabe

Gut aufgepasst bei der Lektüre? Testen Sie Ihr Wissen und machen Sie beim Gewinnspiel mit.

1 Wobei handelt es sich nicht um mögliche Maßnahmen zum Hitzeschutz?

- a) Begrünung am Gebäude
- b) Lüften in kühlen Stunden
- c) Luftige Kleidung tragen
- d) Sauna im Keller

2 Ab welchem Wert sind Maßnahmen zur Lärm-minderung verpflichtend?

- a) 83 dB(A)
- b) 80 dB(A)
- c) 85 dB(A)
- d) 78 dB(A)

3 Was hilft nicht dabei, den Druck auf Beschäftigte im Straßenverkehr zu reduzieren?

- a) Ruhepausen streichen
- b) Zeitplanung anpassen
- c) Organisation verbessern
- d) Abläufe verändern

4 Wann sollte u. a. nach einem Arbeitsunfall eine D-Arzt-praxis aufgesucht werden?

- a) Heil- und Hilfsmittel nötig
- b) Immer
- c) Nie
- d) Nur mit Überweisung

5 Wie wird eine gefährliche Klasse von Stäuben genannt?

- a) A-Stäube
- b) B-Stäube
- c) C-Stäube
- d) D-Stäube

6 Wie nennt sich das Stimmungstief, das nach dem Urlaub auftreten kann?

- a) Arbeitsallergie
- b) Post-Holiday-Syndrom
- c) After-Urlaubs-Syndrom
- d) Anti-Freizeit-Infekt

GEWINNEN SIE EINES VON ZEHN EXKLUSIVEN PAKETEN mit einer Glastrinkflasche und einem Baumwollbeutel im ARBEIT & GESUNDHEIT-Design.

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an **quiz@aug.dguv.de**. Bitte geben Sie im Betreff „Quiz Arbeit & Gesundheit 4/2026“ an. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per E-Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.

TEILNAHMESCHLUSS: 6. SEPTEMBER 2026

Lösung aus dem Heft Nr. 3/26: 1b, 2a, 3c, 4b, 5d, 6c

MITMACHEN & GEWINNEN!



Teilnahmebedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist Raufeld Medien GmbH (nachfolgend: Veranstalter). Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen mit einem ständigen Wohnsitz in Deutschland. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und erfolgt ausschließlich auf dem elektronischen Weg. Beschäftigte des Veranstalters, der DGUV sowie der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinn wird per Post zugeschickt. Die Kosten der Zusendung des Gewinns übernimmt der Veranstalter. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt ohne Vorankündigung zu beenden, wenn aus technischen oder rechtlichen Gründen eine ordnungsgemäße Durchführung nicht gewährleistet werden kann. Eine Barauszahlung von Sachpreisen erfolgt nicht.

Datenschutzhinweis: Verantwortlich ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V., Glinkastr. 40, 10117 Berlin, dguv.de; unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über datenschutz@dguv.de. Alle weiteren Datenschutzhinweise finden Sie unter aug.dguv.de/datenschutz.



FINDE DEN FEHLER!

Die Arbeit mit Handwerkzeugen birgt ein hohes Unfallrisiko. Worauf hätte dieser Mitarbeiter besser geachtet, als er zum Hammer griff?

Auf dem Suchbild der vergangenen Ausgabe verstaute eine Beschäftigte Lebensmittel im Betriebskühlschrank. Um die Sachen wiederzufinden, bevor sie verderben, sollte die Box mit Namen beschriftet sein.



ADOBE STOCK/GPOINTSTUDIO



Suchbilder mitsamt Lösungen vergangener Ausgaben gibt es auf: aug.dguv.de/arbeitsicherheit/suchbild

EIN GANZ NORMALER TAG IM JULI



DIRK MEISSNER

Dass der Tisch anfängt, sich zu wölben, sehe ich auch. Aber jetzt hören Sie doch auf, so zu stöhnen... Es ist halt Sommer!



SICHER MIT EINEM KLICK

➤ **aug.dguv.de**

Das Portal für Sicherheitsbeauftragte

Unfälle vermeiden. Sicher arbeiten. Gesund bleiben. Holen Sie sich Tipps für Ihr Ehrenamt.

✓ **Rund 600 Fachartikel**

Interviews, Hintergründe
und Reportagen, zum Teil
auch in Leichter Sprache

✓ **Sibe im Interview**

Sibe teilen ihre Erfahrungen
und Herausforderungen im
Arbeitsalltag

✓ **Beispiele guter Praxis**

Checklisten, Impulse, dazu
nützliche Infos von Fachleuten
für das Ehrenamt

