

PRESSEMITTEILUNG

Effektiv arbeiten trotz Hitze: Betriebsärzte geben Tipps

Viel Flüssigkeit, leichte Kost und luftige Kleidung

Karlsruhe, 2. Juli 2010 – So sehr man den Sommer auch herbeigesehnt hat, für den Arbeitsalltag können hohe Temperaturen schnell zur Belastung werden. Die Konzentration auf die Arbeit und die Leistungsfähigkeit lassen nach – spätestens, sobald die Raumtemperatur auf 30 Grad Celsius zugeht. Gemeinsames Interesse von Arbeitgebern und Mitarbeitern ist es, in Zusammenarbeit mit Betriebsärzten die Gesundheit zu erhalten und damit auch die Produktivität zu sichern. Der Verband deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) gibt deshalb Tipps, wie die Arbeitsbedingungen im Sommer verbessert werden können:

Viel Trinken: Ein Anstieg der Temperatur um fünf Grad Celsius hat bei einem mittelschwer arbeitenden Menschen einen Wassermehrbedarf von bis zu 1,5 Liter zur Folge. „Ausreichend – mindestens zwei Liter am Tag – trinken. Besonders zu empfehlen sind Getränke wie Wasser, Saftschorlen oder Früchtetees, während auf süße Getränke oder Kaffee besser verzichtet werden sollte“, so Dr. Anette Wahl-Wachendorf, Arbeitsmedizinerin und Präsidiumsmitglied des VDBW.

Arbeitszeit anpassen: In Unternehmen mit Gleitzeitregelung ist es sinnvoll, die Arbeitszeit vorzuverlegen. Neben der regulären Pause ist es ratsam, auch zusätzlich kleine Pausen einzulegen.

Raumtemperatur: Die Temperatur im Büro sollte nicht höher als 26 Grad Celsius sein. Daher sollten die Räume morgens stoßgelüftet werden, gerade, wenn sie auf der Sonnenseite liegen. Tagsüber die Fenster geschlossen halten oder mit Vorhängen oder Jalousien abdunkeln. Falls eine Klimaanlage ins Büro gestellt werden kann, sollte die Differenz zur Außentemperatur nicht zu hoch eingestellt werden, da sich die Mitarbeiter schnell erkälten können.

Kleidung: Die geeignete Kleidung kann helfen, die Hitze besser zu ertragen. „Für besonders heiße Tage ist leichte, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen vorteilhaft. Außerdem können Mitarbeiter ihren Arbeitgeber bitten, den so genannten Krawattenzwang aufzuheben“, empfiehlt Anette Wahl-Wachendorf.

Bewusst essen: „Leichte Kost wie Salat, Gemüse und Joghurt kann die Hitze erträglicher machen“, so Wahl-Wachendorf weiter. Fettiges, schweres Essen mache zusätzlich müde und träge.

Arbeit im Freien: Die Betriebsärzte raten, im Freien besser im Schatten zu arbeiten oder zumindest eine Kopfbedeckung zu nutzen. Bei übermäßiger Sonneneinstrahlung sind Haut und Augen zu schützen und auf Baustellen Sonnenschutzmaßnahmen vorzunehmen. Der Arbeitgeber kann auch anbieten, die Arbeitszeit und -intensität zu reduzieren oder die Mittagspause zu verlängern.

PRESSEMITTEILUNG

Dr. Anette Wahl-Wachendorf fasst die wichtigsten Tipps zusammen: „Bei extremer Hitze gilt: viel trinken, regelmäßig Pausen machen und körperlich extreme Belastungen meiden. Sonst kann es zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Schwindel und Ermüdung führen. Ein gesunder Mensch kann die Hitze meist gut kompensieren. Aber gerade Beschäftigte mit Herz-Kreislaufkrankungen und Beschäftigte mit besonderen Arbeitsbedingungen sollten sich von ihrem Betriebsarzt beraten lassen.“

Zeichen: ca. 3.100

Der Verband deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 60 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe. www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V., Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer, Friedrich-Eberle-Str. 4a, 76227 Karlsruhe, T: 0721 933 8181, F: 0721 933 8186, E-Mail: jochen.protzer@vdbw.de

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations, Monbijouplatz 5, 10178 Berlin,
T: 030-240 47 86 31, F: 030-240 47 86 10, E-Mail: pr@dauthkaun.de