

# SiBe-Report

Informationen für Sicherheitsbeauftragte – Ausgabe 3/2025

## Heißes Thema

Der Klimawandel ist ein Thema für den Arbeitsschutz. Vor allem Hitze macht Beschäftigten zu schaffen. Deshalb wird in Betrieben immer öfter über Schutzmaßnahmen gegen hohe Temperaturen gesprochen.



*Regelmäßiges Trinken ist an sehr heißen Tagen drinnen wie draußen wichtig. Neben Wasser bieten sich Tee oder Fruchtsaftchorlen an. Diese liefern Elektrolyte und Mineralstoffe, die beim Schwitzen verloren gehen.*

*Ebenso wichtig: Der Hautschutz vor UV-Strahlen – Thema des SiBe-Reports 2/2024.*



**Stress durch Hitze wird als größtes Gesundheitsrisiko des Klimawandels empfunden.** Dies ergab bereits die erste „Klima-Umfrage“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) im Jahr 2022. Weitere Studien belegen dies.

**Zwei Drittel der Erwerbstätigen fühlen sich bei Hitze weniger leistungsfähig.** Dies zeigt der DAK-Gesundheitsreport. Die Befragten gaben an, bei Extremtemperaturen weniger produktiv zu sein und sich schlechter konzentrieren zu können. Wer unter der Hitze leidet, fühlt sich demnach eher überfordert. Befragte berichteten, gereizter, manche sogar aggressiver im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen oder mit der Kundenschaft zu sein.

**Fast ein Fünftel aller Beschäftigten klagt über hitzebedingte Gesundheitsprobleme – mit steigender Tendenz bei älteren oder chronisch erkrankten.** Die Betroffenen berich-

ten über Abgeschlagenheit und Schlafprobleme, Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen.

**Die Zahl der Arbeitsunfälle steigt bei Hitze.** Wer aufgrund einer Hitze-welle unter Schlaf- und Kreislaufproblemen leidet, übermüdet und unkonzentriert ist, hat eher einen Arbeitsunfall. Auf Basis von Daten aus der Schweiz kommen Forschende zu dem Ergebnis, dass an Hitzetagen mit mehr als 30 Grad die Zahl der Arbeitsunfälle um 7,4 Prozent steigt.

**Sieben von zehn Fachleuten sind der Meinung, dass sich der Klimawandel auf Arbeitsplätze und Tätigkeiten auswirkt.** Dies zeigt eine Befragung von Betriebsärztinnen, Betriebsärzten sowie Fachkräften für Arbeitssicherheit. Auch bei diesen Fachleuten gelten als größtes Risiko des Klimawandels die steigenden Temperaturen. In der betrieblichen Beratung werden deshalb häufiger Schutzmaßnahmen gegen Hitze the-

matisiert, wobei etwas weniger als die Hälfte der Betriebe bereits aktiv geworden sind.

**„Hitze hat einen unmittelbaren Effekt auf die Arbeitsfähigkeit – vor allem im Outdoor-Bereich, aber auch in Innenräumen wie zum Beispiel in der Pflege.** Es ist deshalb nicht überraschend, dass die Unternehmen vor allem beim Risiko Hitze bereits Maßnahmen ergreifen, um ihre Beschäftigten zu schützen und somit die Arbeitsfähigkeit zu erhalten“, fasst Dr. Maria Klotz vom Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG) die Ergebnisse zusammen.

### Was können Sicherheitsbeauftragte beitragen?

Sicherheitsbeauftragte können das Thema Hitzeschutz in ihren Teams und bei den Vorgesetzten ansprechen und – falls im Betrieb möglich – in den Arbeitsschutzausschuss einbringen. **Weitere Tipps im Innenteil!**

# Kühlen Kopf bewahren

## Was tun, wenn die Temperaturen steigen? Am besten gut vorbereitet sein.

Wie der Körper auf Hitze reagiert und wann es riskant wird, beispielsweise ein Fahrzeug zu steuern, ist nicht pauschal zu sagen. Die Anpassungsfähigkeit ist individuell verschieden und auch körperliche Fitness, eventuelle Vorerkrankungen und Medikationen spielen mit hinein. Wichtig ist, dass insbesondere Personen, die Maschinen oder Fahrzeuge führen, in guter körperlicher Verfassung sein müssen, um ihre Aufgabe konzentriert bewältigen zu können.

**Soforthilfe:** Bei sehr hohen Temperaturen hilft dieser Trick: Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen oder – zumindest im Homeoffice – kalte Fußbäder nehmen.



Klimaanlagen und Jalousien tragen dazu bei, die Temperaturen unter 26 Grad zu halten.



Ventilatoren und ausreichend trinken helfen durch einen heißen Arbeitstag im Büro.

## SiBe-Tipp

Die Wetter-App reicht nicht immer aus, um Hitzetage zuverlässig und längerfristig vorzusehen. Professioneller sind die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

 [www.dwd.de](http://www.dwd.de)



Hitze- und Hautschutz gehören bei Tätigkeiten draußen zur Arbeitsvorbereitung. Unbedeckte Körperteile brauchen Sonnenschutzcreme.



## Checkliste Innenräume

Die rechtliche Grundlage für Schutzmaßnahmen in Innenräumen bildet die Arbeitsstättenverordnung. Die Technische Regel ASR A3.5 „Raumtemperatur“ geht auf dieser Basis ins Detail und empfiehlt, bereits ab 26 Grad Raumtemperatur Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Bei 30 Grad und mehr ist vorgeschrieben, dass Unternehmen und Einrichtungen zum Schutz der Beschäftigten tätig werden müssen. Dies ist Aufgabe der Führungskräfte. Aber auch Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte können Vorschläge einbringen oder einfache Maßnahmen im Team absprechen.

- ✓ Fenster sind mit Jalousien/Rollos/Sonnenschutz versehen.
- ✓ Lüftung ist sichergestellt (z. B. Stoßlüften am Morgen).
- ✓ Klimaanlage oder Ventilatoren sind funktionsfähig.
- ✓ Elektronische Geräte sind nur bei Bedarf eingeschaltet.
- ✓ Arbeitszeiten sind bei Hitze angepasst (z. B. Gleitzeit, früherer Arbeitsbeginn).
- ✓ Die Bedingungen im Homeoffice werden berücksichtigt.
- ✓ Zusätzliche Pausen sind bei hohen Temperaturen eingeplant.
- ✓ Arbeitsräume werden regelmäßig kontrolliert (Raumtemperatur messen).
- ✓ Ausreichend Trinkwasser steht zur Verfügung.
- ✓ Leichte, luftige Kleidung wird empfohlen/getragen.
- ✓ Auf Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen wird geachtet.
- ✓ Mitarbeitende wissen, wie sie Erste Hilfe leisten oder anfordern können.

Welche Kleidung und Kopfbedeckung geeignet sind und gern getragen werden, findet das Team am besten gemeinsam heraus. Sicherheitsbeauftragte können sich dafür einsetzen, dass die Kolleginnen und Kollegen bei der Auswahl mitreden dürfen.

## Checkliste Außenbereiche

Bei extremen Temperaturen werden alle Jobs, die draußen erledigt werden und mit körperlicher Anstrengung verbunden sind, zur Herausforderung. Das gilt zum Beispiel auf Baustellen und für einige handwerkliche Tätigkeiten, aber auch in der Forstwirtschaft und der Landschaftspflege sowie für mobile Pflegekräfte, die bei der Hitze unterwegs sein müssen.

- ✓ Sonnensegel, Schirme oder andere Schattenspenders sind aufgestellt.
- ✓ Kühlmöglichkeiten (z. B. Ventilatoren, Kühlwesten, feuchte Tücher) sind vorhanden.
- ✓ Arbeitszeiten liegen möglichst in den kühleren Tageszeiten.
- ✓ Pausen finden regelmäßig und im Schatten statt.
- ✓ Trinkwasser ist stets erreichbar.
- ✓ Schwer belastende Arbeiten werden rotiert oder verlagert.
- ✓ UV-Schutzkleidung und Kopfbedeckung werden getragen, bzw. Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30 oder höher wird benutzt.
- ✓ Sonnenbrille mit UV-Schutz wird getragen.
- ✓ Das Team kennt Anzeichen von Hitzschlag und weiß, wie zu reagieren ist.



Jalousien oder anderer Sonnenschutz in Fahrzeugen auf dem Betriebshof – hier einer Biogasanlage – helfen gegen Hitze und Blendung.

Rückzug: Bei großer Hitze sind regelmäßige Pausen im Schatten oder klimatisierten Innenräumen wichtig – und eine Gelegenheit, ausgiebig zu trinken.



## Checkliste unterwegs

Schon den ganzen Tag mit dem Fahrzeug unterwegs oder nach einem heißen Arbeitstag endlich Feierabend? Stand das Auto in der Sonne, kann sich der Innenraum bis zu 60 Grad aufheizen. Gleich loszufahren, käme einem Saunagang gleich.

- ✓ Türen auf beiden Seiten öffnen und querlüften, sofern verkehrstechnisch möglich, um den Hitzestau vor dem Einsteigen aufzulösen.
- ✓ Die Klimaanlage nicht direkt auf Gesicht oder Oberkörper richten. Zugluft kann zu Verspannungen sowie Reizungen der Augen oder Atemwege führen.
- ✓ Die Luft wird bevorzugt auf die Beifahrerseite (sofern unbesetzt) oder in Richtung Fahrzeugscheiben gelenkt.
- ✓ Die optimale Innentemperatur liegt zwischen 22 und 25 Grad. Ein Temperaturunterschied von mehr als 5 Grad zur Außentemperatur kann den Kreislauf belasten.
- ✓ Weite, luftige Kleidung unterstützt die Verdunstung von Schweiß und damit die natürliche Kühlfunktion des Körpers.
- ✓ Saftschorlen oder gekühlter Tee im Fahrzeug helfen, Flüssigkeits- und Elektrolytmangel vorzubeugen.
- ✓ Fenster sind mit Jalousien, Rollos oder Sonnenschutz ausgestattet.
- ✓ Das Fahrzeug wird möglichst im Schatten geparkt.
- ✓ Bei längeren Fahrten werden regelmäßig Pausen eingelegt. Frische Luft und Bewegung entlasten den Kreislauf und beugen Erschöpfung vor.



Wer unterwegs ist, beispielsweise in der mobilen Pflege, sollte möglichst im Schatten parken.

Droht Hitze, sollten körperlich anstrengende Tätigkeiten wie hier im Gartenbau möglichst in den noch kühlen Morgenstunden erledigt werden können.



# Was passiert bei Hitze im Körper?

**Für lebenswichtige Organe ist eine gleichbleibende Temperatur wichtig. Der Körper versucht bei Hitze, sich herunterzukühlen.**

Er hat zwei Strategien: Erstens bildet er Schweiß, zweitens weitet er die Gefäße. Für beides muss allerdings das Herz stärker pumpen, zugleich fällt der Blutdruck. Schwäche, Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen können die Folge sein, ebenso Kreislaufprobleme.

Wenn der Körper gegen die Hitze nicht mehr ankommt und sich die Symptome steigern, spricht man von einer Hitzeerschöpfung – bis hin zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag.



## SiBe-Tipp

Die Erste-Hilfe-Karte der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zeigt, wie sich eine Hitzeerkrankung ankündigt und was zu tun ist, sollte jemand eine Hitzeerschöpfung oder einen Hitzschlag erleiden. SiBe können die Karte als PDF herunterladen und im Betrieb aushängen, um vor Ort dafür zu sensibilisieren und Mitarbeitende auf Notfälle vorzubereiten.

### 🔗 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei 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

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
<b>Besondere Symptome:</b> Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)	<b>Besondere Symptome:</b> Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Schwindel, Erbrechen	<b>Besondere Symptome:</b> Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang.

**Spezielle Maßnahmen**



**Sonnenstich**

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren

**Hitzeerschöpfung**

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen

**Hitzschlag**

- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung öffnen
- Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen

DGUV/Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“, Ausgabe April 2016  
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, www.dguv.de

## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 3/2025

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: KUVB/UK Berlin

Inhaber und Verleger: Unfallkasse Thüringen

Verantwortlich: Sabine Dexheimer, Geschäftsführerin

Redaktion: Miriam Becker, Wiesbaden; Stephanie Robus, Public Relations

Redaktionsbeirat: Jana Philipp

Anschrift: Unfallkasse Thüringen, Humboldtstraße 111, 99867 Gotha

Bildnachweis: DGUV, AdobeStock

Gestaltung: Universal Medien, München

Druck: Druckhaus Gera

**Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:**  
[redaktion@ukt.de](mailto:redaktion@ukt.de)

## Gerne in Kontakt

Wer sich mit seiner Unfallkasse in den sozialen Medien vernetzt, bleibt informiert und bekommt aktuelle Aktionen mit. Die Kommunale Unfallversicherung Bayern ist im Profinetzwerk LinkedIn zu finden. Wer dort aktiv ist, kann ihr folgen.

🔗 [www.linkedin.com/company/kuvb-bayerluk](https://www.linkedin.com/company/kuvb-bayerluk)

