

## Sonne und Hitze – Schutz ist wichtig!



© Torben Wengert/ pixelio.de

Die Sonne ist für uns Menschen unentbehrlich. Sie fördert u.a. die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D, dass für die Entwicklung und Festigkeit der Knochen benötigt wird. Zu viel und zu

lang anhaltende Sonnen- und Hitzeeinwirkungen können jedoch unsere Gesundheit gefährden. Langfristige Folgen können sein:

- ✓ Hautschäden (Sonnenbrand bis Hautkrebs),
- ✓ Augenkrankheiten (Bindehautentzündung, Grauer Star),
- ✓ Lungen- und Schleimhautreizungen (Reizungen der Bronchien bis zur Luftnot),
- ✓ Schwächung des Immunsystems (Anfälligkeit für Infektionskrankheiten durch Bakterien, Pilze und Viren).

Insbesondere durch langes Arbeiten im Freien, wie das im Handwerk notwendig ist, können bei großer Hitze auch akute Hitzeerkrankungen wie Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag auftreten.

### Hitzeerkrankungen: Was sollten Sie wissen?

Wichtig ist, den Betroffenen aus der Sonne zu bringen, für Kühlung z.B. durch Frischluft oder Umschläge zu sorgen, Ruhe zu bewahren und den Rettungsdienst (112) zu alarmieren. Sollte der Betroffene bewusstlos sein, bringen Sie ihn in eine stabile Seitenlage und bei einem Atemstillstand führen Sie Wiederbelebungsmaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durch.

<b>Sonnenstich</b>	
Wird durch eine längere Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf verursacht und führt zu einer Reizung der Hirnhäute.	
<b>Symptome</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Erbrechen</li> <li>• Nackensteifigkeit</li> </ul>	<b>Sofortmaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf lagern</li> <li>• Kopf mit feuchten Tüchern kühlen</li> </ul>
<b>Hitzeerschöpfung</b>	
Der Betroffene kann bewusstlos werden und in einen Schockzustand fallen. Ursache ist ein starker Wasser- und Salzverlust durch starkes Schwitzen bei Überwärmung des Körpers.	
<b>Symptome</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Schüttelfrost</li> <li>• starkes Schwitzen</li> <li>• feuchte, blasse Haut</li> <li>• Blutdruckabfall (Schock)</li> </ul>	<b>Sofortmaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern</li> <li>• Mineralwasser anbieten</li> </ul>

### Hitzschlag

Entsteht durch eine extreme Überwärmung des Körpers mit Körpertemperaturen über 40°C. Es kann zum Aussetzen der Körpertemperaturregulation und der Herz-Kreislauf-Aktivität kommen.

#### Symptome

- heiße, trockene und rote Haut
- taumelnder Gang
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit

#### Sofortmaßnahmen

- Betroffenen von schwerer Kleidung befreien und zur Kühlung mit Wasser übergießen

### Tipps zum Sonnen- und Hitzeschutz: Was können Unternehmer und Beschäftigte tun?

Unternehmer sind nach § 4 des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) verpflichtet Gefährdungen für Leben und Gesundheit der Beschäftigten möglichst zu vermeiden.

Unternehmer sollten folgende Maßnahmen umsetzen:

- ✓ Überdachungen und Unterstellmöglichkeiten als Schattenspenden einrichten,
- ✓ klimatisierte Fahrzeuge bereitstellen,
- ✓ Beschäftigte zu Gefahren und Schutzmaßnahmen unterweisen,
- ✓ ausreichende und häufigere Pausen ermöglichen,
- ✓ körperlich schwere Arbeiten wenn möglich für den frühen Morgen oder späten Nachmittag einplanen,
- ✓ Getränke und Sonnenschutzcreme bereitstellen.

Beschäftigte sollten bei längeren Arbeiten im Freien:

- ✓ Körper- und kopfbedeckende Kleidung tragen. Nicht mit freiem Oberkörper arbeiten!
- ✓ Sonnenschutzbrille (UV-Schutz), möglichst mit seitlicher Abschirmung, tragen.
- ✓ Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) benutzen!

Unterstützend dazu sollten Beschäftigte leichte Kost, wie Obst und Gemüse verzehren und regelmäßig Mineralwasser oder Fruchtschorlen trinken (mindestens 2,5 Liter).

**Weitere Informationen zum Thema „Sonne und Hitze – Schutz ist wichtig!“ finden Sie unter den folgenden Links:**

- [Aushang zur Ersten Hilfe bei Hitzeerkrankungen \(BG Bau\): Flyer der BG BAU- Arbeiten unter der Sonne \(PDF-Datei von 2015\)](#)

Für Fragen und weitere Informationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung:

Heike Siekmann  
☎ 030 31582-465  
✉ h.siekmann@uve.de