

# ARBEIT UND GESUNDHEIT

Das Fachmagazin  
für Sicherheit  
und Gesundheit  
bei der Arbeit

Schutz gegen Absturz

## Kein Ort für Höhenflüge

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung



## Bodenhaftung



Foto: BG ETF

**Dr. Jens Jühling**  
Präventionsmanager der  
Berufsgenossenschaft  
Elektro Textil Feinmechanik

„Kein Ort für Höhenflüge“ titelt diese Ausgabe von ARBEIT UND GESUNDHEIT. Es geht um Menschen, die jeden Tag einer gefährlich wirkenden Aufgabe nachgehen: Sie kümmern sich in schwindelerregender Höhe darum, dass wir alle Strom haben. Die eindrucksvolle Reportage aus dem Arbeitsalltag zeigt einmal mehr, was auch für weniger spektakulär wirkende Arbeitsbereiche gilt: Bedrohlich wird es dann, wenn Menschen eine Gefahr falsch einschätzen – sei es aufgrund mangelnden Wissens oder einfach aus Leichtsinns. Beides kann gleichermaßen folgenschwer sein. Deshalb arbeiten die gesetzlichen Unfallversicherer kontinuierlich daran, über Gefährdungen bei der Arbeit aufzuklären, den Beschäftigten die alltäglichen Risiken vor Augen zu führen und praxisnah zu zeigen, wie sie sich davor schützen können. Unsere Präventionsarbeit hat Früchte getragen – auch das zeigt die Reportage. Von vielen Betrieben wird der Faktor Sicherheit nicht mehr als lästiges Übel, sondern als Wettbewerbsvorteil betrachtet und zielgerichtet verfolgt. An solchen Beispielen wird die Leistungsfähigkeit der Berufsgenossenschaften deutlich, die zusammen mit den Betrieben hohe Sicherheitsstandards in Deutschland geschaffen haben. Anlass zu Höhenflügen gibt uns das trotzdem nicht – eher den Auftrag, noch engagierter zu werden. Denn nach vielen Jahren des ständigen Rückgangs ist nun erstmals die Zahl der Arbeitsunfälle wieder gestiegen – Präventionsarbeit ist eben nie zu Ende getan, sondern ein ständiger Prozess. Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung vollziehen derzeit einen strukturellen Wandel, der sie noch effizienter werden lässt. Neben anderen Zusammenschlüssen, welche vor allem die Verwaltungen verkleinern, haben sich Anfang dieses Jahres die Textil- und Bekleidungs-Berufsgenossenschaft und die Berufsgenossenschaft der Feinmechanik und Elektrotechnik vereinigt zur Berufsgenossenschaft Elektro Textil Feinmechanik. Bei der BG ETF sind rund 2,5 Millionen Menschen versichert, unter ihnen die Leitungsbauer der Titelstory. Auch für deren Sicherheit lohnt es sich, die leistungsfähigen Träger der Sozialversicherung, die Berufsgenossenschaften, zu erhalten und gemeinsam zukunftsorientiert zu gestalten.

*F. Jühling*

Wir gehen für Sie auf Nummer Sicher



### Unsere Produktpalette:

- Sicherheits-Schleusengeländer
- Klappstege
- Kesselwagenaufstiege
- Palettenmagazine
- Palettsortierer
- Fahrzeugladesperren



**TRIAx**

Kesselerstr. 35 - 66119 Saarbrücken - Deutschland  
Tel.: 0681/985 19 44 - Fax: 0681/985 19 45

© | info@triox-sicherheitsstechnik.de - www.triox-sicherheitsstechnik.de

Anzeigen

### Unterweisung interaktiv

Jetzt mit:



**Unterweisungs-Manager**  
UNTERWEISEN MIT SYSTEM



#### Unterweisen mit System:

- Einheitliche Arbeitsschutz-Module zu den Grundthemen
- Unterweisung in nur 20-30 Minuten
- Mit Test und Zertifikat
- Verwaltung mittels Unterweisungs-Manager online
- Einsatzbereit in nur 2 Werktagen



Mehr Info und Testmöglichkeit  
[www.unterweisung-interaktiv.de](http://www.unterweisung-interaktiv.de)

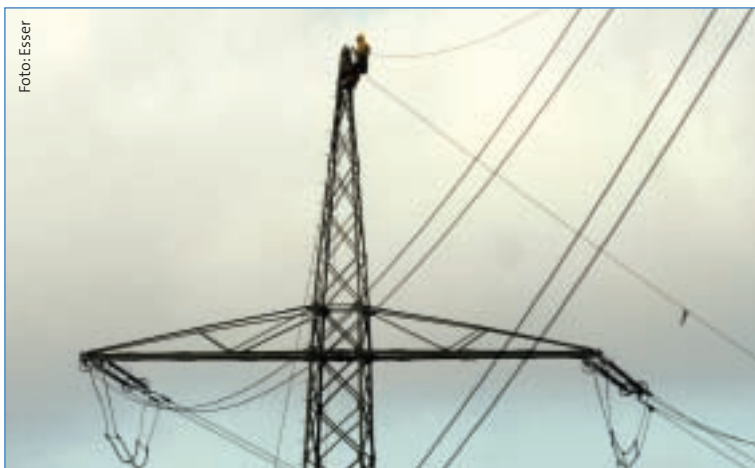
UniversumVerlag **UV**

**Meldungen** 3

**Markt** 5

**Titelthema: Schutz gegen Absturz  
Kein Ort für Höhenflüge** 6

Sie wirken in über 40 Metern Höhe wie Drahtseilartisten und sorgen bei fast jedem Wetter dafür, dass Strom fließt: Leitungsbauer. Bei ihrer Arbeit wird Sicherheit großgeschrieben, denn ein Fehler dort oben könnte der letzte gewesen sein.



**Hautschutz** 11

Eine Frage der Dosis

**Brandschutz** 12

Wenn die Luft raus ist

**Ernährung im Beruf** 14

Nur nicht so hastig

**Ergonomische Headsets** 16

Unentbehrliche Helfer

**Preisrätsel / Impressum** 18

**Umfrage** 19

So haben Sie geantwortet

**Das Allerletzte** 20

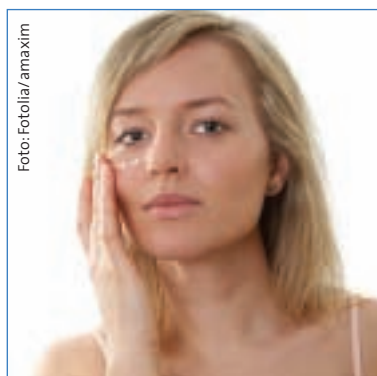
Ein Teil der Auflage enthält den Sonderteil für Arbeitsschutzprofis mit den Themen:

- Arbeitsschutzziele
- Aus der Forschung: Mein nächster Beruf

**ARBEIT UND  
GESUNDHEIT**  
*spezial*

### Falsche Cremes schaden

Die übermäßige Anwendung verschiedener Hautcremes kann bei Menschen mit empfindlicher Haut zu bleibenden Schäden führen. Darauf weisen die Experten der Präventionskampagne Haut von gesetzlicher Kranken- und Unfallversicherung hin. Insbesondere dann, wenn nicht die zum Hauttyp passende Gesichtscrème verwendet wird, kann die häufig mit Konservierungs- und Duftstoffen versetzte Pflege zu Pusteln und Rötungen vor allem um den Mund führen. Von Dermatologen wird die Erkrankung als „periorale Dermatitis“ bezeichnet. Im Volksmund ist sie allerdings unter dem Namen „Stewardessenkrankheit“



bekannt, da in erster Linie junge Frauen in repräsentativen Berufen betroffen sind. Experten empfehlen eine gute Beratung bezüglich der Hautpflege. Bei den Produkten sollte auf den pH-Wert geachtet werden: Die Oberfläche der Haut hat einen pH-Wert von etwa fünf (leicht sauer), dementsprechend sollte das Pflegeprodukt ausgewählt werden. Besonders wichtig: Schon bei den ersten Anzeichen einer Hautreaktion sollten die jeweiligen Cremes abgesetzt und durch pH-optimierte Cremes ersetzt werden, die möglichst keine reizenden Stoffe enthalten.

[www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de)

### Altersgerechtes Personalmanagement

Im Rahmen des Netzwerks „Ältere 45+“ ist die CD-ROM „Älter werden im Berufsleben“ entstanden. In Pilot-



projekten wurden Instrumente gegen Altersdiskriminierung sowie Strategien zur Förderung der Beschäftigung Älterer entwickelt und in der Praxis erprobt. Daraus ist ein „Werkzeugkasten“ für altersgerechtes Personalmanagement entstanden. Auf der CD-ROM werden die Ergebnisse von Projekten der EU-Gemeinschaftsinitiative EQUAL vorgestellt. Die CD-ROM kann im Internet unter [www.equal.de](http://www.equal.de) bestellt werden. [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

### Kampf der Zigarette

Ob gesundheitliche, private oder finanzielle Gründe – 96 Prozent der



Raucher denken über einen Ausstieg nach. Nur drei Prozent wollen nach

Angaben der DAK nicht auf Zigaretten verzichten. 72 Prozent würden am ehesten aus gesundheitlichen Gründen aufhören, für ein Siebtel stellt das Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens („Nichtraucherschutzgesetz“) einen Anlass zum Rauchstopp dar. Diese Ergebnisse lieferte das Gesundheitsbarometer der DAK vom Januar 2008. Weit mehr als die Hälfte der Raucher hat schon mindestens einen Anlauf unternommen, auf Zigaretten zu verzichten. Ein knappes Fünftel hat bereits mehr als drei erfolglose Versuche hinter sich. Tipps, wie man von der Zigarette loskommen kann, finden sich unter [www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de). [www.dak.de](http://www.dak.de)

### Wissenswertes zum Chemikalienrecht

Als nationale Auskunftsstelle (Helpdesk) für das neue europaweit geltende Chemikalienrecht unterstützt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Unternehmen bei der Umsetzung der so genannten REACH-Verordnung. Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen geben die Broschüren der Reihe REACH-Info. Aktuell ist eine Broschüre zu „Besonderheiten bei Polymeren und Monomeren“ erschienen. Diese „REACH-Info 3“ befindet sich als Download auf der Webseite [www.reach-helpdesk.de](http://www.reach-helpdesk.de) oder kann bezogen werden über das Informationszentrum der BAuA, Postfach 170202, 44061 Dortmund, Tel.: 0231 / 90 71 20 71, E-Mail: [info-zentrum@baua.bund.de](mailto:info-zentrum@baua.bund.de). [www.baua.de](http://www.baua.de)

### Vor allem Frauen arbeiten trotz Krankheit

Gesundheitliche Beschwerden halten viele Beschäftigte nicht davon ab, ihrer Arbeit nachzugehen. Dies belegt der Fehlzeiten-Report 2007, eine repräsentative Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. Knapp

zwei Drittel gaben an, zur Arbeit gegangen zu sein, obwohl sie sich richtig krank gefühlt hätten. Dabei war der Anteil der Frauen besonders hoch. Als Beweggründe wurden am häufigsten eine hohe Arbeitsbelastung und die Angst um den Arbeitsplatz angegeben. Die Herausgeber des Reports kommen zu dem Schluss, dass Männer und Frauen sich hinsichtlich ihrer Arbeits- und Lebensbedingungen, ihrer Krankheiten und gesundheitlichen Beeinträchtigungen, ihres Umgangs mit gesundheitlichen Beschwerden und der Nutzung der Angebote gesundheitlicher Versorgung erheblich unterscheiden. Im Bereich der betrieblichen Gesundheitspolitik würden geschlechtsspezifische arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren und Erkrankungen jedoch kaum berücksichtigt. Der Report stellt unter [http://wido.de/fzr\\_2007.html](http://wido.de/fzr_2007.html) Beispiele guter Praxis vor.

<http://wido.de>

**ARBEIT UND GESUNDHEIT**

Leserbrief

Ausgabe 11/07:

„Mit Stress richtig umgehen“

Sehr geehrte Damen und Herren, man fragt sich immer wieder, ob die Verfasser dieser Artikel schon einmal „Stress pur“ und vor Ort erlebt haben! Vieles in diesen Ausführungen ist wohl nachvollziehbar, jedoch wird in keiner Weise auf einen wesentlichen Punkt eingegangen: Der Hauptstressfaktor ist für mich und auch andere Kollegen und Mitarbeiter der Personalmangel an allen Ecken und Enden! Ich persönlich bin an einem stressigen Arbeitstag jedenfalls so geschafft, dass ich keinerlei Ausgleich mehr betreiben kann wie sportliche Tätigkeiten oder Ähnliches. Grau ist jegliche Theorie...  
Freundliche Grüße, Werner Hellmuth, Schweinfurt.

**Anmerkung der Redaktion:** Die Empfehlungen in dem betreffenden Beitrag sind Maßnahmen, die jeder selbst treffen kann. Selbstverständlich wären Ansätze an den Ursachen (z.B. Personalpolitik) wirkungsvoller, die müssen jedoch von der Leitung eines Unternehmens ausgehen.

## Entlastung fürs Knie

Der Kniegelenkschoner „Gelenk“ von Nierhaus ist nach den Qualitätsanforderungen der DIN EN 14404 gestaltet. Der Schoner sei ein Standardmodell im deutschen Bergbau und hat laut Hersteller patentierte ergonomische Kissen, ist formstabil, abwaschbar und elastisch. Alle Modelle seien mit weichem Zellkautschuk ausgepolstert, der keine Feuchtigkeit aufnehme und für eine gute Druckverteilung Sorge. Die elastischen Riemen sind stufenlos verstellbar.

Tel.: 05222 / 59459  
[www.nierhaus.de](http://www.nierhaus.de)

Foto: Nierhaus



## Sicherheit beim Materialfluss

Ein Handbuch zur Sicherheit beim innerbetrieblichen Materialfluss ist erschienen. Das Buch hat 204 Seiten und zeigt, wie durch Gefährdungsanalysen und Unfallverhütungsmaßnahmen der Transport auf dem Betriebsgelände sicherer gestaltet werden kann. Zur erfolgreichen Unfallprävention gibt der Ratgeber neben den rechtlichen

Aspekten Hilfestellung bei der optimalen Auswahl und Gestaltung der Verkehrswege, der Lagereinrichtung und Transportgeräte. Das „Handbuch Prävention – Sicherheit beim innerbetrieblichen

Materialfluss – Gefährdungsanalysen und Unfallverhütung leicht gemacht“ ist beim Resch-Verlag zu beziehen.

Tel.: 08105 / 271932  
[www.resch-verlag.com](http://www.resch-verlag.com)

## Sicherheit im Torbereich

Ein Lichtschleier lässt sich laut Hersteller Albany Door Systems in das Schnelllauftor Rapid Roll 300

integrieren. Dieser verfüge über einen größeren Erfassungsbereich als eine stationäre Lichtschranke und garantiere selbst bei hohem Verkehrsaufkommen einen sicheren Torbereich. Ein optional erhältlicher Crash-Mechanismus Sorge dafür, dass das Tor im Falle einer



Foto: albandoorsystem

Kollision kontrolliert an einer Stelle nachgibt und dort manuell leicht wieder eingelenkt werden kann. Rapid Roll 300 schließt und öffnet sich schnell und wurde zwar speziell als Innentor entwickelt, kann aber auch in windgeschützten Außenbereichen eingesetzt werden.

Tel.: 02941 / 766-767  
[www.albandoorsystem.com](http://www.albandoorsystem.com)

## Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Wie lassen sich arbeitsbedingte Rücken- und Gelenkbeschwerden erkennen, verringern oder vermeiden? Antworten auf diese Fragen gibt die neue berufsgenossenschaftliche Information „Gesunder Rücken – Gesunde Gelenke: Noch Fragen?“ (BGI 7011). Die Broschüre wurde vom Arbeitskreis „Physische Belastung“ des Fachausschusses „Einwirkungen und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung erarbeitet. Sie richtet sich an kleine und mittlere Betriebe und bietet eine einfache und schnelle Hilfe zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung sowie praxisnahe Lösungen. Die Schrift aus der Reihe „Gesund und fit im Kleinbetrieb“ kann unter [www.arbeitssicherheit.de](http://www.arbeitssicherheit.de) kostenlos

heruntergeladen oder kostenpflichtig beim Carl Heymanns Verlag bestellt werden.

Tel.: 02631 / 801-2277  
[www.heymanns.com](http://www.heymanns.com)

## Ergonomische Augenspülung

Ein ergonomisch geformter Spülkopf der Augenspüleinheit ermöglicht laut Hersteller Gramm medical das sanfte und gleichmäßige Ausspülen des Auges. Durch eine spezielle Ablauföffnung können Spülflüssigkeit und Schadstoffe sicher abfließen. Für die einfache und schnelle Erste Hilfe nach dem Kontakt mit giftigen oder ätzenden Substanzen ist die Flasche mit Gebrauchsanweisungen in Form von Piktogrammen versehen. Die sterilen Halbliter-Spülflaschen sind nach DIN-Norm mit 0,9-prozentiger Natriumchlorid-Lösung gefüllt und je nach Arbeitsplatz- und Unfallsituationen in Ein- oder Zwei-Flaschen-Stationen erhältlich. Das Augenspülkonzept ist laut Hersteller für Industrie und Handwerk gleichermaßen geeignet und sowohl für den stationären als auch für den mobilen Einsatz entwickelt worden.

Tel.: 07146 / 28509-0  
[www.gramm-medical.de](http://www.gramm-medical.de)

**Alle Informationen beruhen auf Herstellerangaben.**



Foto: Gramm

Anzeige

**MARTOR**  
Solingen

Die Experten für sicheres Schneiden

**Sicherheitsmesser zur Unfallverhütung**

Tel. +49 212 25805-0 · Fax 25805-55  
 info@martor.de · http://www.martor.de

A tall, dark metal lattice tower stands against a clear blue sky. At the very top, a worker in a yellow safety vest and helmet is visible. The tower is part of a power line network, with several horizontal cross-arms and numerous power lines extending from it. The overall scene is one of high-altitude industrial work.

Schutz gegen Absturz

# Kein Ort für Höhenflüge

**Sie wirken in über 40 Metern Höhe wie Drahtseilartisten und sorgen bei fast jedem Wetter dafür, dass Strom fließt: Leitungsbauer. Bei ihrer Arbeit wird Sicherheit großgeschrieben, denn ein Fehler dort oben könnte der letzte gewesen sein.**

Es ist der erste trockene Tag seit zwei Wochen. Inmitten einer landwirtschaftlich geprägten Umgebung in direkter Nähe der Autobahn, die Düsseldorf mit Köln verbindet, erstreckt sich auf mehreren Kilometern Länge ein dichtes Netz aus Stromleitungen und Masten. Im Gegenlicht der Sonne, welche die Temperaturen an diesem Morgen knapp über der Frostgrenze hält, sind die Männer hoch oben auf den Strommasten kaum zu erkennen.

Am Fuße von Mast zehn – gemäß der Nummerierung von Electron Hoch- und Mittelspannungstechnik – stehen Bauleiter Kurt Groß und Sicherheitsfachkraft Haschem Rifai.

Mit dem Kopf im Nacken blicken sie Axel Ullner nach, der sich auf den Weg macht, die erste Traverse des mehr als 40 Meter in die Höhe reichenden Strommastes zu erklimmen.

## Aufstieg bei fast jedem Wetter

Ausgerüstet ist der Obermonteur mit vollständigen Persönlichen Schutzausrüstungen (PSA) – wie alle, die hier am Mast arbeiten und dabei Leitungen austauschen, Isolatoren instand setzen oder Abstandhalter einsetzen. Das gute Wetter erfreut Groß, der selbst jahrelang die höchsten Masten bestiegen und mit 60 Jahren dann die Koordination der Instandhaltungstrupps übernommen hat: „Für Arbeiten in der Höhe ist das sonnige Wetter optimal. Der Regen der letzten Wochen hat uns ganz schön zugesetzt, auch wegen der verdreckten Schuhe und der damit verbundenen Rutschgefahr“, erklärt er. „Das war aber kein Grund, die Arbeiten einzustellen. Meine Jungs gehen bei fast jedem Wetter nach oben.“ Nur drei Ausnahmen nennt der erfahrene Bauleiter: Sturm, Eisregen und Gewitter. Dann heißt es: „Sofort runter vom Mast!“ Doch das Wetter spielt bei der Beurteilung der Arbeitsplatzgefährdung nur eine Nebenrolle. Bei Leitungsbauern geht es hauptsächlich um zwei Faktoren: die Absturzsicherung und den Schutz vor einem elektrischen Schlag.

## Abstürze selten, aber meist tödlich

„Absturzunfälle aus großer Höhe sind selten, aber wenn sie in dieser Branche passieren, dann überwiegend mit tödlichem Ausgang“, berichtet Rifai. „Zum Glück ist dies bei unserer Firma seit mehreren Jahren nicht mehr vorgekommen.“ Das liegt vor allem an den umfangreichen Schulungen und dem konsequenten Einsatz der PSA. Der Diplomingenieur erklärt weiter: „Wer an Stellen arbeitet, an denen ein Absturz droht, muss sich grundsätzlich mit entsprechenden

„Der Regen der letzten Wochen hat uns ganz schön zugesetzt.“

„Routine ist unser größter Feind.“

Maßnahmen gegen mögliche Unfälle sichern. Das ist vom Gesetzgeber so vorgeschrieben, wobei der Arbeitgeber die Sicherungsmittel bereitstellen und für die Einhaltung der Vorschriften sorgen muss.“

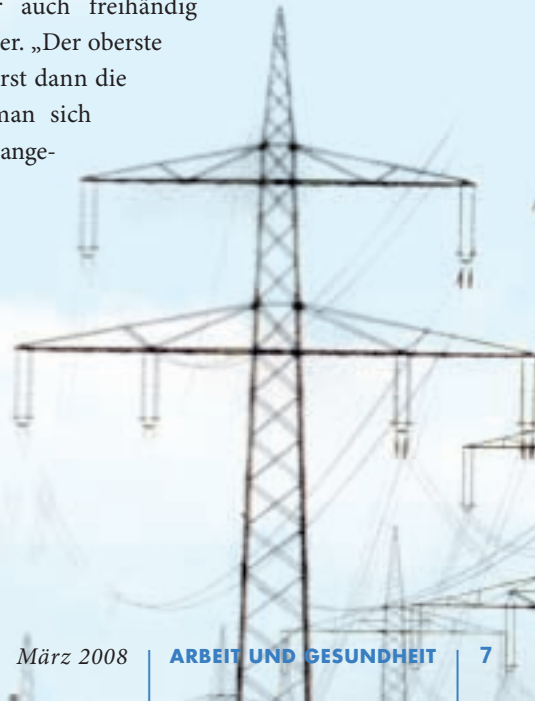
Wie die richtigen PSA auszusehen haben, zeigt Ullner, nachdem er die Bolzen, die als Auf- und Abstiegshilfe am Mast installiert sind, heruntergeklettert ist. Zwingend vorgeschrieben ist ein Auffanggurt einschließlich Falldämpfer. Beide Bestandteile werden zum Beispiel über ein Sicherungsseil mit einem Anschlagpunkt verbunden.

Der Auffanggurt besteht aus miteinander verbundenen Bändern, so dass die Last des fallenden Körpers gut verteilt und er in möglichst schonender Weise aufgefangen wird. Der Falldämpfer wird zwischen Auffanggurt und Sicherungsseil gespannt. Er mildert die Kräfte, die beim Ruck auf den Abstürzenden einwirken. Und zwar auf ein Maß, das der Körper ohne ernsthaftere Verletzungen überstehen kann.

Außerdem gibt es das so genannte mitlaufende Auffanggerät. Es wirkt wie ein Sicherheitsgurt im Auto und verbindet gegebenenfalls das Sicherungsseil mit dem Auffanggurt, damit sich der Mitarbeiter frei bewegen kann. Kommt es zum Absturz, verriegelt das Gerät sofort, das durchlaufende Seil wird blockiert und die Falltiefe auf maximal zwei Meter begrenzt. „Wir arbeiten mit einer doppelten Sicherung, sind immer mit dem Arbeitssicherungsseil verbunden und suchen uns zusätzliche Anschlagpunkte am Mast, damit wir auch freihändig arbeiten können“, sagt Ullner. „Der oberste Grundsatz lautet: Immer erst dann die Sicherung lösen, wenn man sich schon an anderer Stelle neu angeschlagen hat.“ ▶

### ARBEIT UND GESUNDHEIT | Info

Wer in der Höhe arbeitet, muss sich der arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung G 41 „Arbeiten mit Absturzgefahr“ unterziehen. Verantwortlich ist der Arbeitgeber.

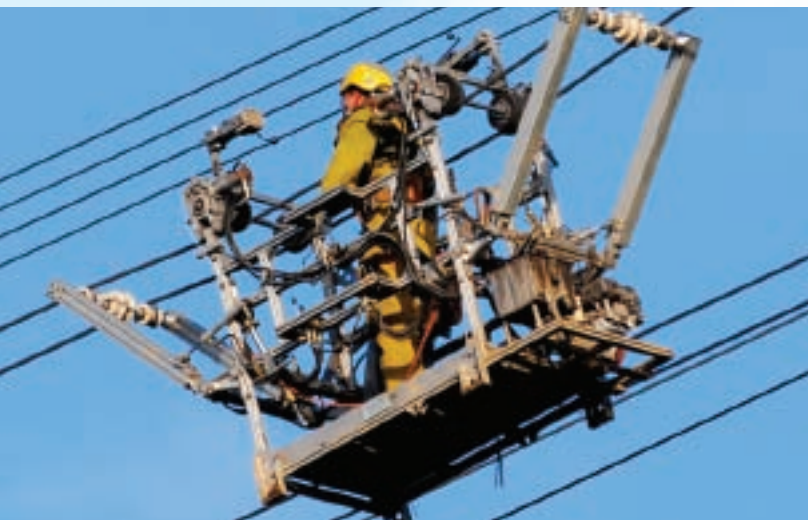




**Die Ausrüstung der Profis:** Die Gurtbänder umfassen Schultern, Bauch und Becken, damit die Last des fallenden Körpers auf mehrere Punkte verteilt wird.



**Zwingend für den Aufstieg:** Das mitlaufende Auffanggerät begrenzt die Falltiefe auf maximal zwei Meter.



**Werkstatt zwischen Himmel und Erde:** Wie diesen Leiterwagen müssen die Mitarbeiter alles, was sie für ihren Auftrag brauchen, mit Seilen nach oben bringen.

## Konzentration gefragt

Doch die richtige Ausrüstung allein reicht nicht, um eine bestmögliche Sicherheit zu garantieren. Wichtig ist, dass sie auch konsequent und vor allem hochkonzentriert benutzt wird. Denn zu schweren Unfällen kommt es dann, wenn Sicherheitsvorschriften missachtet und Schutzausrüstungen gar nicht, nachlässig oder falsch angelegt werden. „Routine ist dabei unser größter Feind“, betonen Groß und Rifai übereinstimmend. Deshalb werden die Mitarbeiter regelmäßig vor einem Einsatz unterwiesen. Groß legt darauf größten Wert und erzählt den jungen Mitarbeitern dann Unfallgeschichten, die er selbst miterlebt hat: „Ein Kollege hat zum Beispiel aus Unachtsamkeit genau dort ein Teil ausgetauscht, wo er sich angeschlagen hat. Das ist vergleichbar mit einem Ast, den man absägt, obwohl man selber darauf sitzt. Zum Glück konnte durch die doppelte Sicherung Schlimmeres verhindert werden.“

## Angst nein – Respekt ja

Hochmut kommt vor dem Fall, heißt es im Volksmund, und tatsächlich erwischt es oft diejenigen, die Gefahren nicht ernst nehmen. Die Mitarbeiter bei der Firma Electron sorgen gegenseitig dafür, dass sie den Gang in die Höhe nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn sie alle wissen, was passieren kann. Ist auch Angst im Spiel? „Wenn ich in 45 Metern arbeite, habe ich keine Angst, bin mir aber der Risiken immer bewusst“, betont Ullner. „Wenn ich Angst hätte, bräuchte ich gar nicht erst hochzugehen, denn dann könnte ich nicht vernünftig arbeiten.“

Trotz der Anstrengungen, die in schwindelerregender Höhe vollbracht werden, haben die meisten Arbeiter Freude daran, bestätigt Groß: „Wenn wir morgens losfahren, haben viele ein Grinsen im Gesicht und freuen sich, dass sie wieder hochkönnen.“ Ein Adrenalinkick etwa, der süchtig macht? „So weit würde ich dann doch nicht gehen“, lacht Ullner, „aber bei gutem Wetter hat man einen phantastischen Ausblick. Wo hat man den sonst an seinem Arbeitsplatz?“

## Geschulter Blick

Die idyllische Aussicht verstellt aber nicht den Blick für die Gefahren bei Arbeiten an Strommasten. Gerade der Erstaufsteiger trägt ein großes Risiko, denn er muss ungesichert nach oben klettern und dort die Sicherungsmaßnahmen zunächst einmal anbringen. Durch eine Ausnahmeregelung innerhalb der Berufsgenossenschaftlichen Regel 148 „Schutz gegen Absturz beim Bau und Betrieb von Freileitungen“ ist dies erlaubt. Der erste Mann schlägt sich oben an, befestigt

## ARBEIT UND GESUNDHEIT Wissen

### Persönliche Schutzausrüstungen gegen Absturz

**Wichtig:** Nur solche Persönlichen Schutzausrüstungen (PSA) dürfen benutzt werden, die eine CE-Kennzeichnung tragen. Vorgeschrieben sind außerdem die DIN-Nummer, Herstellername und Herstellungsjahr, Typbezeichnung sowie Serien- und Hersteller-nummer.

Bei der Aufbewahrung ist zu beachten:

- trockene, nicht zu warme Räume
- frei hängend
- keine scharfen Gegenstände oder Kanten und aggressive Stoffe in der Nähe
- keine direkte Sonneneinstrahlung.

**Nutzungsdauer beachten:** Sie ist von den jeweiligen Einsatzbedingungen abhängig (Gebrauchsanleitung!). Unter normalen Einsatzbedingungen kann bei Gurten von sechs bis acht Jahren, bei Verbindungsmitteln (Seil/Bänder) von vier bis sechs Jahren ausgegangen werden.

**Regelmäßig prüfen:** Mindestens einmal jährlich müssen PSA gegen Absturz von einem Sachkundigen geprüft werden. Beschädigte oder durch Absturz beanspruchte PSA dürfen so lange nicht benutzt werden, bis ein Sachkundiger der weiteren Benutzung zugestimmt hat.

die Arbeitsplatzsicherung und das Materialseil, mit dem Werkzeuge, Masthängeleitern, Ersatzteile und sogar Leiterfahrwagen über Seilzüge und Winden nach oben gebracht werden. Seine Kollegen können sich dann sichern und ihm nachfolgen. Dauert der Einsatz mehrere Tage, werden die Seile so platziert, dass ein Laie sie nicht erreichen kann. Die Mitarbeiter können aber am nächsten Tag die Ausrüstung wieder nutzen und sind von Beginn an gesichert.

### Klare Regeln auch für den Notfall

Die Arbeit in großer Höhe ist eine ständige Herausforderung. Deswegen legt Rifai Wert auf regelmäßige Schulungen: „Die Lehrgänge dauern je nach Kursziel ein bis zweieinhalb Tage. Wichtig dabei ist, dass die alltäglichen Arbeitssituationen mit den fach- und sachkundigen Trainern geübt und die richtigen Sicherheitsvorkehrungen abgesprochen werden.“ Die Mitarbeiter sehen anhand von Versuchen, wie eine falsche Sicherung auf den menschlichen Körper wirkt. Dazu werden so genannte Dummies eingesetzt. Als Beispiel nennt Rifai einen Absturzversuch mit nachlässig und zu locker sitzender PSA. Bei diesem Fallversuch hätten die zu weiten Gurte beziehungsweise deren metallische Verbindungsstücke den Hinterkopf mit einem heftigen Schlag schwer verletzt. Der Brustgurt wäre bis zum Hals hochgerutscht, gefährliche Quetschungen des Kehlkopfs, im Beckenbereich und der Genitalien wären die Folgen gewesen. Diesen Absturz hätte ein Mensch – wenn überhaupt – nur schwer verletzt überlebt.

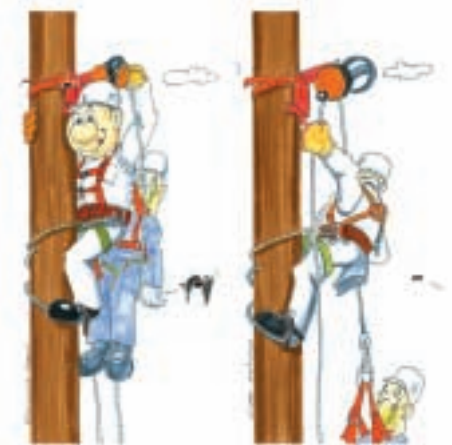
Ein weiterer wichtiger Punkt bei den Schulungen: Die Absprache der Vorgehensweise, wenn doch einmal etwas passiert. Damit die Rettung aus der Höhe optimal funktioniert, müssen bestimmte Punkte immer wieder besprochen und trainiert werden. „Die praktischen Übungen prägen sich bei den Teilnehmern dauerhaft ein, da sie selbst durchgeführt und von den anderen Teilnehmern beobachtet werden“, erklärt Rifai. „Grundsatz dabei ist, dass jeder Teilnehmer die Rettungsübungen mindestens einmal selbst durchführt.“ ▶

# PREISING

**Unsere Kompetenz für Ihre Sicherheit.**



**Bei uns finden Sie alles rund um das sichere Besteigen von Holzmasten.**



**Wir lassen Sie nicht oben – individuelle Rettungskonzepte und Schulungen für Ihre Sicherheit.**

# PREISING

GMBH & CO. KOMMANDITGESELLSCHAFT

D-51688 OHL/WIPPERFÜRTH

Telefon: (0 22 69) 2 88 - Telefax: (0 22 69) 78 38  
e-mail: info@p-preising.com - www.preising.net



**Auf dem Weg nach oben:**  
Jeder Aufstieg erfordert gute Vorbereitung  
und volle Konzentration.

## Achtung Hochspannung

Damit aus dem „Spaß“ bei den Schulungen nicht bitterer Ernst wird, wissen die Mitarbeiter auch über die Gefahren im Umgang mit elektrischem Strom Bescheid. Die Electron-Mitarbeiter sind entweder Elektrofachkräfte oder zumindest elektrotechnisch unterwiesene Personen. Denn neben der gefährlichen Höhe stellen die elektrischen Leitungen eine Gefahr dar. Zwar schalten die Stromversorger die Leitungen bei Instandhaltungsarbeiten frei – das heißt, sie schalten den Strom ab –, aber meistens nur an der Seite des Mastes, an dem gearbeitet wird. Dies kennzeichnen dann grüne Flaggen am Fuß und an der Spitze des Mastes. Auch hier heißt es: höchste Konzentration. Kommt ein Arbeiter in die Nähe der stromführenden Leitung, ist dies lebensgefährlich. Bei Stromstärken von bis zu 380.000 Volt reichen selbst mehrere Meter Sicherheitsabstand nicht aus. Folge: ein tödlicher Schlag. Zum Schutz vor versehentlichem Einschalten und Beeinflussungsspannung werden so genannte „Arbeitserden“ installiert. Die leiten im Optimalfall den Strom über den Mast zur Erde ab.

Trotz dieser Vorsichtsmaßnahmen kommt es in der Branche zu schweren Stromunfällen. Ein möglicher Grund: Termindruck. Zeit ist Geld – das gilt auch für Energieversorger. Sie schalten ungern Leitungen für einen längeren Zeitraum ab. Deshalb müssen die Arbeiten zügig abgeschlossen werden. Die Service-Firmen sollten sich aber nicht unter Druck setzen lassen, betont Rifai. „Bei allem Verständnis für wirtschaftliche Zwänge, der Schutz der Mitarbeiter und die sorgfältige Durchführung der Sicherheitsmaßnahmen haben höchste Priorität. Dort oben ist kein Ort für Höhenflüge.“

Eine Gefahr, vor der jedoch keiner sicher ist, sind die Unwägbarkeiten, die der Standort des Mastes mit sich bringt. Die Stromversorger übermitteln genaue GPS-Daten an die Instandhaltungsfirmen. Dann fahren die Bautrupps raus und finden oft schwieriges Gelände vor: Maste mitten in Feldern und an Hängen. Groß erinnert sich an eine besonders schwierige Mission: „Eine Horde aggressiver Rindviecher hat uns nicht zum Mast gelassen. Dann hat der Bauer sie mit einem Traktor in Schach gehalten und wir konnten nach oben entkommen und unsere Arbeit erledigen. Abends dann das gleiche Spiel. Sie sehen also: Nicht nur oben ist es gefährlich.“ ■

*Christian Donner, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de  
Fotos: Paul Esser*

### ARBEIT UND GESUNDHEIT Medien

- BGV D 32: „Arbeiten an Masten, Freileitungen und Oberleitungsanlagen“
- BGR 148: „Schutz gegen Absturz beim Bau und Betrieb von Freileitungen“.

## Hautschutz

# Eine Frage der Dosis

**Wer im Sommer unter Sonnenallergie leidet, sollte schon jetzt anfangen, seine Haut langsam an die Strahlung zu gewöhnen. Denn der juckende Ausschlag tritt vor allem dann auf, wenn die lichtentwöhnte Haut plötzlich eine hohe Dosis UV-Strahlen abbekommt.**

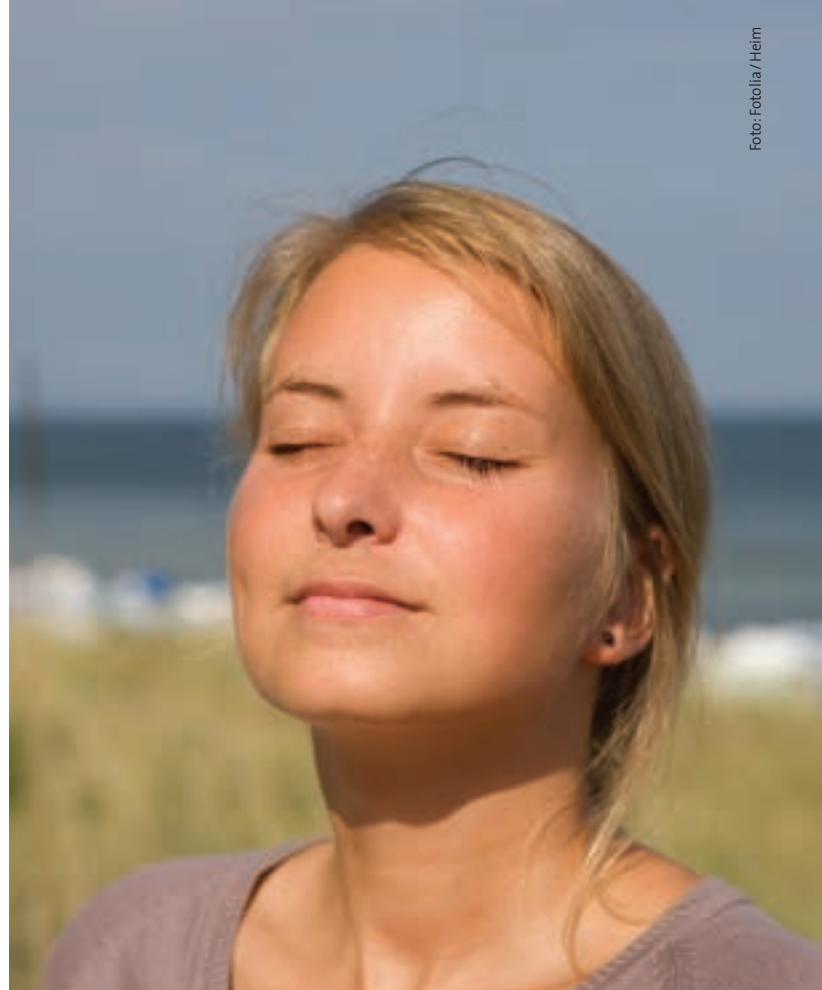
Was umgangssprachlich Sonnenallergie genannt wird, ist streng genommen keine Allergie, sondern eine durch den UV-A-Anteil des Lichtes hervorgerufene Hautreaktion. Empfindliche Personen entwickeln bei der so genannten „polymorphen Lichtdermatose“ Rötungen, Knötchen und Bläschen, die stark jucken. Meist verschwindet der Ausschlag nach ein bis drei Wochen von allein – dann, wenn sich die Haut an das intensive Licht gewöhnt hat. Mancher nimmt zur Vorbeugung Calciumtabletten ein oder verordnet sich selbst Carotin-Kapseln. „Diese Mittel haben keine erwiesene Wirksamkeit“, meint dazu Professor Peter Elsner von der Universitäts-Hautklinik in Jena. „Die beste Vorbeugung gegen Sonnenallergie ist eine langsame Gewöhnung an die Sonne mit geeignetem Sonnenschutz.“

### ARBEIT UND GESUNDHEIT Wissen

#### „Die“ Sonnenallergie gibt es nicht

Die polymorphe Lichtdermatose (PLD, „Sonnenallergie“) ist die häufigste durch Licht ausgelöste Hauterkrankung. Ihre genaue Ursache ist unbekannt. Außer der PLD gibt es noch andere Hauterscheinungen, die durch das Sonnenlicht hervorgerufen werden. Dazu zählen die so genannte Mallorca-Akne und ein Kontaktekzem, das durch das Zusammenwirken von Kosmetika und UV-Strahlen entsteht. Die genaue Diagnose kann mittels verschiedener Tests nur ein Hautarzt stellen.

Weitere Informationen zum Thema Hautschutz unter [www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de).



Dazu empfiehlt der Mediziner Sonnenschutzcremes mit sehr hohem Lichtschutzfaktor – vor allem gegen die langwelligen UV-A-Strahlen – sowie UV-dichte Bekleidung. Elsner: „Wer regelmäßig starke Symptome der polymorphen Lichtdermatose entwickelt, kann beim Hautarzt eine UV-Therapie machen. Dabei wird die UV-Dosis langsam und kontrolliert erhöht.“ Jetzt im Frühjahr ist dazu der richtige Zeitpunkt. Vom Besuch eines Sonnenstudios zur „Abhärtung“ rät der Experte ab.

#### Wer draußen arbeitet, ist meist gefeit

Wer sich das ganze Jahr über regelmäßig viel draußen aufhält, hat gute Chancen, einer Sonnenallergie zu entgehen. Professor Elsner dazu: „Meistens sind ‚Draußenarbeiter‘ durch ihre Tätigkeit gut an die Sonne gewöhnt. Wenn bei ihnen trotzdem eine Sonnenallergie auftritt, sollten sie einen Hautarzt aufsuchen und dieser sollte einen Bericht an den Unfallversicherungsträger verfassen, da ein Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit möglich ist.“ Für alle Menschen, egal ob besonders lichtempfindlich oder nicht, gilt jedoch: Jeder sollte sich „sonnen-vernünftig“ verhalten. Das heißt: Sonne um die Mittagszeit meiden und sich durch Textilien und Sonnenschutzmittel schützen. ■

Stefanie Richter, [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de)



## Brandschutz

# Wenn die Luft raus ist

**Sauerstoff nährt Feuer. Dies machen sich Brandschützer zu Nutze, indem sie dessen Anteil in der Raumluft reduzieren. In der fast ausschließlich stickstoffhaltigen Luft entsteht kein Feuer – es ist aber auch kein längeres Arbeiten darin möglich.**

**Ein Viertel der Feuer in Betrieben wird von defekten Elektrogeräten und -installationen ausgelöst.**

Das „Medien-Herz“ der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 war der Equipment Room: Auf dem Messegelände in München-Riem hatte die Telekom sämtliche Funk- und Fernsehleitungen für die Übertragungen in alle Welt konzentriert. Damit nichts schiefgehen konnte, wurden Risiken minimiert – zum Beispiel die Brandgefahr. „In dem streng geschützten Bereich wurde der Sauerstoffgehalt von 20,9 auf 15 Prozent reduziert“, erläutert der zuständige Sicherheitsingenieur Werner Pohl. In dem Equipment Room herrschte somit eine Umgebungsluft wie sonst nur auf etwa 2.700 Metern Höhe.

Die künstliche Sauerstoffreduzierung lässt Brände erst gar nicht entstehen. Denn: Ohne Sauerstoff kein Feuer. Dies

machen sich Brandschutzexperten zu Nutze. Heute gibt es bundesweit mehr als 1.000 Anlagen, die eine „Hochgebirgs-Atmosphäre“ erzeugen. Eine davon steht im historischen Archiv der Hypo Vereinsbank in München. Dort herrschen konstant 18 Grad Celsius und 45 Prozent Luftfeuchtigkeit, der Sauerstoffgehalt liegt bei nur 13,4 Prozent – gut für Papier, schlecht für Feuer.

### Zerstörung durch Feuer oder Löschmittel

„Wir arbeiten in den klimatischen Verhältnissen von Lhasa“, meint Elke Pfnür, die in der Hypo Vereinsbank beschäftigt ist, scherzhaft. Die Historikerin führt vor Augen, warum die Anforderungen an den Brandschutz in solchen Räumlichkeiten außergewöhnlich sind: „Durch

## ARBEIT UND GESUNDHEIT | Wissen

### Alternative Löschmittel

Gaslöschanlagen bieten sich als Alternative zu Lösungsverfahren wie Wasser, Schaum oder Pulver an, die oft größeren Schaden verursachen, als sie verhindern. Das Gaslöschverfahren wird bereits seit rund 80 Jahren genutzt. Früher waren Wasserdampf und vor allem Kohlendioxid Mittel der Wahl. Bei Feueralarm wurden die Räume mit dem giftigen Kohlendioxid „geflutet“. „Wenn Hupe und Blinklicht angingen, dann hieß es: Nichts wie raus!“, erinnert sich der Mitarbeiter einer Abteilung, in der mit Löschmitteln gearbeitet wurde. Nach zehn Sekunden zischte das Gas in den Raum – und die gleichzeitig alarmierte Feuerwehr wagte sich nur mit schwerem Atemschutz hinein.

„Inzwischen kommen meist Inertgase wie Argon oder Stickstoff oder deren Gemische als Löschmittel zum Einsatz“, erläutert Wolfram Krause vom Bundesverband Technischer Brandschutz. Selbst bei Kohlendioxidanlagen seien dem Verband dank technisch ausgereifter Systeme und weiterentwickelten Verzögerungs- und Alarmierungseinrichtungen keine Personenschäden mehr bekannt. Weitere Alternativen sind chemische Löschanlagen. Während die Gaslöschanlagen den Sauerstoff verdrängen, entziehen chemische Löschanlagen der Flamme die Wärme. Früher kam dafür meist Halon zum Einsatz, seit 2004 ist dessen zivile Anwendung wegen der Gefährdung der Ozonschicht untersagt. Stattdessen gibt es Mittel wie etwa FE-227 (DuPont) oder Novec (Siemens), die auch in Bereichen eingesetzt werden, in denen sich Personen aufhalten und die umweltverträglicher sind.

## So kann Brandschutz aussehen:

Diese Leitungen sorgen im historischen Magazin der Hypo Vereinsbank für sauerstoffarme Luft.

einen Brand kann wertvolles Archivgut vernichtet werden und für immer verloren sein. Selbst geringste Rauchmengen können das meist hochempfindliche, unersetzliche Gut beschädigen. Die Zerstörung des Bestandes durch Löschwasser kann wertmäßig und ideell ebenso unermesslich sein.“ Nicht nur Wasser, auch die anderen gängigen Löschmittel, Schaum und Pulver, hinterlassen häufig große Schäden an Einrichtungen und Lagergut, das sie vor der Zerstörung durch Feuer schützen sollen.

So wertvoll die Inhalte des Archivs auch sind: Innerhalb des Brandschutzkonzeptes habe der Mensch immer Priorität, stellt Pfnür klar. Anhand berufsgenossenschaftlicher Erkenntnisse gelten für das Archiv Regeln, bei deren Beachtung die Begehrbarkeit für Menschen unbedenklich ist. „Wir betreten das Magazin nur, um etwas zu holen“, erklärt Pfnür. „Gearbeitet wird in Räumen mit ganz ‚normalen‘ Luftverhältnissen.“ So steht es auch in den Vorschriften: In sauerstoffreduzierten Bereichen dürfen sich keine ständigen Arbeitsplätze befinden. Und Personen, die diese Bereiche betreten, dürfen in ihnen nur leichte körperliche Tätigkeiten verrichten, und sie müssen sich zuvor einer ärztlichen Untersuchung sowie regelmäßigen Wiederholungsuntersuchungen unterziehen.

## Kein Ort zum Verweilen

Der Aufenthalt von Personen ist das Manko sauerstoffreduzierter Räume. „Grundsätzlich“, sagt die Arbeitsschutzärztin Dr. Anna Maria Schweiger, Unfallkasse Post und Telekom, „steckt der Mensch dünne Luft weg.“ Schließlich fahre er in 3.000 Metern Höhe Ski oder besteige Viertausender. Ganze Städte wie das tibetische Lhasa liegen in „dünner Luft“. Dort, auf knapp 3.700 Meter über Normalnull, beträgt der Sauerstoffanteil weniger als 14 Prozent. Bei geringem Sauerstoffanteil in der Atemluft fällt der Sauerstoffanteil im arteriellen Blut innerhalb von Minuten ab. Schweiger: „Der Körper reagiert kurzfristig unter anderem mit einem Anstieg der Herz- und Atemfrequenz und des Blutdrucks.“

So können Symptome der so genannten Höhenkrankheit bei Arbeiten in sauerstoffreduzierten Räumen auftreten. Dazu gehören Seh- oder Reaktionsstörungen, die die Unfallgefahr erhöhen. Die akute Höhenkrankheit ist sogar ein lebensbedrohlicher Zustand. Neben der Maßgabe, dass in solchen Räumen keine ständigen Arbeitsplätze sein dürfen, ist der Eintritt nur gesundheitlich geeigneten Personen zu gestatten und diese sind über Gefährdungen und Notfallmaßnahmen zu informieren. Schweiger ergänzt: „Und es müssen zu jedem Zeitpunkt der Kontakt nach außen und Erste Hilfe gewährleistet sein.“

## Reibungsloser Einsatz

All das löste die Telekom für den Equipment Room der Fußball-WM vorbildlich. Die gesundheitliche Eignung jedes einzelnen Mitarbeiters, der zur Kontrolle oder Störungsbeseitigung den Raum betrat, war zuvor nach einem Untersuchungsleitfaden beurteilt worden, den die Ludwig-Maximilians-Universität München eigens entwickelt hatte. Danach wurden detaillierte Gefährdungsbeurteilungen erstellt, die Mitarbeiter unterwiesen und während der Arbeit im Equipment Room ständig überwacht – Zeitpunkt und Dauer des Betretens wurden akribisch dokumentiert. „Dieses präventive Konzept wird künftig auch in anderen Bereichen eingesetzt werden“, ist sich Telekom-Arbeitsschützer Pohl sicher. Nicht nur bei der Telekom. ■

Stefan Sochatzy/mir,  
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Diese und andere aktuelle Seminarangebote haben wir für Sie:

### Gefahrstoffe identifizieren und bewerten: Die praktische Umsetzung der Gefahrstoffverordnung

Wenn Sie beruflich mit der betrieblichen Umsetzung der Gefahrstoffverordnung befasst sind, müssen Sie deren rechtliche Grundlagen, deren Anwendung und auch deren neueste Fassung kennen. In diesem Seminar erhalten Sie kompaktes Wissen rund um die Gefahrstoffverordnung! Sie lernen die Pflichten von Unternehmern und Beschäftigten beim Gebrauch von Gefahrstoffen kennen und wenden die Prinzipien der Gefährdungsbeurteilung an.

Termin: 02.06 – 04.06.2008  
Preis: 425,00 €  
Sem.-Nr.: 500023

### Schnittstellen zwischen Menschen und Maschinen benutzerorientiert gestalten

Wenn Menschen an Maschinen arbeiten, ist es wichtig, dass die Maschinen bereits bei ihrer Konstruktion so weit wie möglich an die Menschen und ihre Ergonomie angepasst werden und nicht umgekehrt. Somit trägt eine ergonomisch konzipierte Mensch-Maschine-Schnittstelle (MMS) entscheidend zum Arbeitsschutz bei. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Hinweise zur Eignung bzw. Konstruktion von Maschinen und Geräten.

Termin: 02.06 – 04.06.2008  
Preis: 375,00 €  
Sem.-Nr.: 520007

### Betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement

Um in Ihrem Unternehmen für gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu sorgen, müssen Sie nicht das „Rad neu erfinden“. Es gibt bereits bewährte Konzepte, auf die Sie zurückgreifen können! Sie lernen, wie Sie die Elemente und Methoden der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgreich umsetzen können und erhalten wertvolle Tipps, Methoden und Beispiele für praktische Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen.

Termin: 09.06. – 11.06.2008  
Preis: 500,00 €  
Sem.-Nr.: 520050

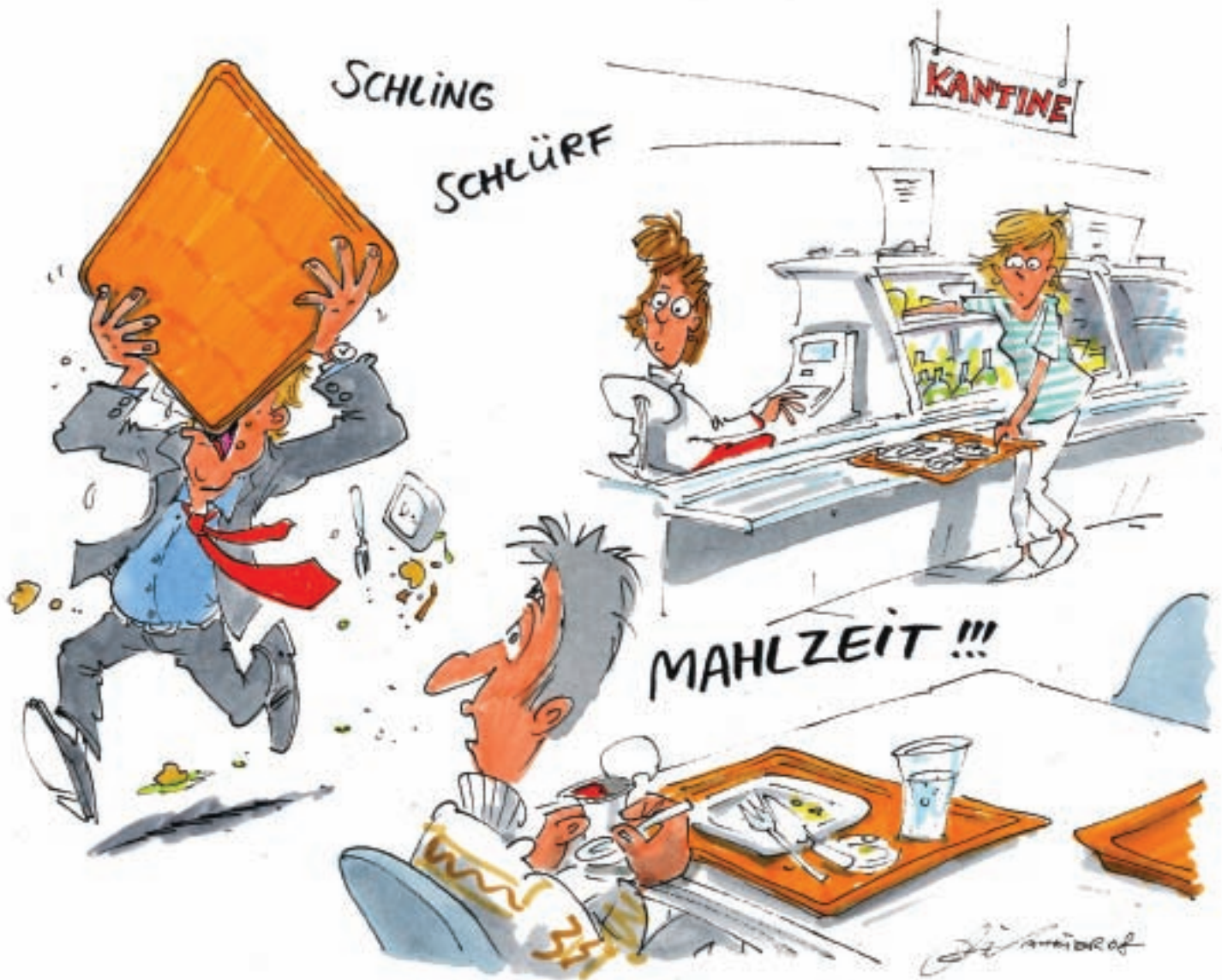
### Anmeldung für die Seminare:

Sigrid Köhler  
Telefon: 0351 457-1918  
Fax: 0351 457-201918  
E-Mail: [seminare.bgag@dguv.de](mailto:seminare.bgag@dguv.de)

### Veranstaltungsort:

BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit  
Königsbrücker Landstraße 2 | 01309 Dresden





Cartoon: Hüter

## Ernährung im Beruf

**Schnellesser:** Sieben Minuten nehmen sich die Deutschen bei der Arbeit Zeit für das Essen.

# Nur nicht so hastig

**Bessere Konzentration, weniger Pfunde auf den Rippen und das gefürchtete Mittagstief ist auch kein Thema mehr – die richtige Ernährung im Job kann viel bewirken.**

Nur fünf Minuten Zeit zwischen zwei Terminen. Im Stehen schnell etwas hineingeschlungen – mal wieder viel zu fettig und ungesund – oder vor lauter Stress die Mahlzeit ganz vergessen. So sieht für viele Essen am Arbeitsplatz aus. Doch wer im Beruf geistig und körperlich Leistung bringen muss, sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Mit kleinen Tricks lassen sich sowohl kalorienreiche Fettfallen als auch das Mittagstief vermeiden.

### Die richtige Mischung

Der Körper braucht für seine tägliche Arbeit nicht nur „gute“ Kalorien aus Kohlenhydraten und Proteinen, sondern auch Vitalstoffe in Form von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Im Beruf stark geforderte oder gestresste Menschen benötigen sogar mehr davon und müssen durch die Ernährung für Nachschub sorgen: In Obst und Gemüse beziehungsweise Pflanzenölen stecken Vitamin C und E gegen

gestresste Zellen, Vollkornprodukte liefern B-Vitamine für starke Nerven und das Anti-Stress-Mineral Magnesium. Falls eine ausgewogene Ernährung nicht immer möglich ist, können Vitaminpräparate eine sinnvolle Ergänzung sein. Der größte Trumpf von Ballaststoffen: Müsli und Co. sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Ebenso wichtig ist es, mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag in Form von Fruchtschorlen, ungesüßten Tees und Mineralwasser zu trinken. Nur so bleibt man konzentriert.

### Sieben Minuten sind zu wenig

Planung ist nicht nur im Berufsleben vonnöten, sondern auch in Sachen Ernährung. Denn das mitgebrachte Brot zwischen Telefonaten und der nächsten Besprechung schnell hinunterzuschlingen, tut nicht gut. Umfragen haben ergeben, dass sich der Durchschnittsdeutsche bei der Arbeit gerade mal sieben Minuten Zeit zum Essen nimmt. Das ist zu wenig. Darum sollten möglichst feste Zeiten und mittags mindestens 20 Minuten eingeplant werden. Überdies sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig.

### Schluss mit Heißhunger

Wenn in den frühen Morgenstunden Zeit oder Appetit für ein ausgiebiges Frühstück fehlen, bietet sich als erste Frühstücksetappe statt nur Kaffee ein Trinkjoghurt oder ein frisch gepresster Saft an. Ungefähr zwei Stunden nach dem ersten kleinen Snack kann man Müsli, Vollkornbrot, Obst oder Joghurt essen. Das vermeidet ein großes Loch im Magen bereits vor dem Mittagessen und sorgt für reichlich Vitalstoffe. Sinkt in der Mittagszeit dennoch die Leistungskurve, ist das ganz normal. Aber fettreiche Kost oder ein zu voller Magen machen noch zusätzlich schlapp, lustlos und träge. Die Energie wird fast nur noch für

**Süßigkeiten sorgen nur für einen kurzfristigen Energieschub. Hinterher ist der Hunger größer als zuvor.** die Verdauung gebraucht und fehlt an anderer Stelle. Umgekehrt führen Hunger

und ein niedriger Blutzuckerspiegel zu Konzentrationschwäche und den gefürchteten Heißhungerattacken. Zucker aus Süßigkeiten gelangt zwar besonders schnell ins Blut und gibt einen kurzfristigen Energieschub, jedoch startet der Körper mithilfe des Hormons Insulin eine Gegenreaktion. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel wieder abgesenkt, meist sogar unter das vorherige Niveau. Und schon ist der Hunger noch größer als zuvor. Kleinere Mahlzeiten wie Obst, Gemüsesaft, Milchprodukte oder auch dünn belegte Knäckebrote als Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt vermeiden diese unerwünschten Leistungstiefs.

Sicherlich wird aus einer Kantine nie ein Gourmetrestaurant – dennoch kann eine ausgewogene Zusammenstellung auf dem Teller für eine gesunde Ernährung sorgen. Die richtige Auswahl heißt: nicht jeden Tag Fleisch, mindestens einmal in der Woche Fisch und immer reichlich Gemüse und Salat. Regelmäßiger Wechsel zwischen den Beilagen Kartoffeln, Reis und Nudeln, fleischlose Gerichte und eine Salatbar, frisches Obst sowie Milch und Milchprodukte – das zeichnet eine gute Kantine aus, in der man bedenkenlos jeden Tag essen kann. Bei Frittiertem, Fertigsoßen und Desserts mit viel Sahne und Zucker ist hingegen Zurückhaltung geboten.

### Willkommen im Club

Auch Essen von zu Hause muss nicht langweilig sein. Belegte Brote lassen sich mit Radieschen, Tomaten und Salatgurken verschönern und zaubern gleichzeitig zusätzliche Vitalstoffe aufs Brot. Indem man beim Kochen regelmäßig eine Portion mehr zubereitet, am nächsten Tag mit zur Arbeit nimmt und in der Büroküche erwärmt, isst man ebenfalls gesünder.

Eine andere Möglichkeit: „Clubmitglied“ werden und sich mit Kollegen zusammentun. Einer ist jeden Tag für das Essen zuständig – das ist weniger langweilig und spart Zeit. Falls sich der Griff zum Fastfood mal nicht vermeiden lässt, gibt es auch hier sinnvolle Varianten: Vegetarische Asiagerichte, fertig gemischter Salat aus dem Supermarkt oder Wraps mit Putenfleisch sind besser als Currywurst und schmecken gut.

Wer beruflich viel Zeit im Auto verbringt, sollte besonders beachten: Das Tanken nur auf Kraftstoff beziehen und nicht auf die Süßigkeiten neben der Kasse. Wenn man unbedingt etwas knabbern möchte, sind Apfelchips oder Studentenfutter eine gute Alternative zu Gummibärchen und Schokoriegeln in XXL. Auch beliebte Wachmacher wie fertige Kaffee- oder Energydrinks verraten bei einem Blick auf die Zutatenliste enorme Mengen an Zucker. Eine normale Tasse Kaffee, verbunden mit einer kleinen Pause ist besser. Und da man sich beim Autofahren gezwungenermaßen nicht viel bewegt, sollten auch die Portionen kleiner sein. ■

Annika Oehlmann/fro, [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de)

<b>ARBEIT UND GESUNDHEIT</b>	<b>Umfrage</b>
Nehmen Sie sich genug Zeit für Ihre Mahlzeiten? Machen Sie mit bei der ARBEIT UND GESUNDHEIT Umfrage. Die Frage des Monats finden Sie im Internet unter <a href="http://www.arbeit-und-gesundheit.de">www.arbeit-und-gesundheit.de</a> .	

Ergonomische Headsets

# Unentbehrliche Helfer

**Im Call-Center und wo sonst noch viel telefoniert wird, gehören Headsets zur Ausrüstung. Ihr Vorteil: Die Mitarbeiter können gleichzeitig telefonieren und am Bildschirm arbeiten. Bei der Auswahl und Nutzung des richtigen Headsets gibt es einiges zu beachten.**

Telefonieren und gleichzeitig Informationen am Bildschirm aufrufen und eintippen, Bestellungen entgegennehmen, Termine vergeben, beraten: An immer mehr Arbeitsplätzen haben sich Headsets zu unentbehrlichen Helfern entwickelt. Sie schützen zwar nicht – wie oft angenommen – vor Geräuschen aus der Umgebung, verbessern

aber im Vergleich mit dem normalen Telefon die Verstehbarkeit des Gesprächspartners am anderen Ende der Leitung. Außerdem haben Benutzer von Headsets die Hände für andere Aufgaben frei und neigen nicht dazu, durch „Einklemmen“ des Telefonhörers mit der Schulter eine Zwangshaltung einzunehmen.

## ARBEIT UND GESUNDHEIT | Tipp

### Weitere Informationen

Die Informationen zu diesem Beitrag sind mit freundlicher Genehmigung der VBG dem CCall Special „Mit Headsets telefonieren. Funktion, Nutzung, Auswahl“ entnommen. Interessierte Vieltelefonierer finden hier nicht nur zusätzliche Hinweise für die Auswahl und Nutzung unterschiedlicher Headset-Modelle, sondern auch eine Headset-Herstellerliste ([www.ccall.de/downloads/index.htm](http://www.ccall.de/downloads/index.htm)).

- Die vollständige Feldstudie „Call-Center: Auswahl geeigneter Headsets“ kann im Internet heruntergeladen werden ([www.hvbg.de/d/bia/pub/rep/rep04/bia0103.html](http://www.hvbg.de/d/bia/pub/rep/rep04/bia0103.html))
- [www.ccall.de](http://www.ccall.de) (CCall – Erfolgreich und gesund arbeiten im Call Center)
- [www.vbg.de/service/seminar.jsp](http://www.vbg.de/service/seminar.jsp) („Call Center: Arbeitsform mit Zukunft“), Drei-Tage-Seminar der VBG.

Wer Headsets anschaffen oder umrüsten will, hat angesichts der Modellfülle die Qual der Wahl. Deshalb sollten im Vorfeld folgende Fragen geklärt werden:

- Wie sind die Räume beschaffen, in denen gearbeitet werden muss (Umgebungsgeräusche, akustische Verhältnisse, Klima)?
- Ist wegen eines hohen Störpotenzials (hohe Besetzungsdichte, Hintergrundgeräusche, Gespräche der Kollegen untereinander) eine spezielle Mikrofontechnik mit einer so genannten Störgeräuscheunterdrückung („Noise Cancelling“) erforderlich?
- Passt das Headset zur Telefonanlage?
- Wird gewährleistet, dass jeder Mitarbeiter aus hygienischen Gründen sein persönliches Headset bekommt, und

sind die hygienisch relevanten Teile wie Ohrpolster und Sprechröhrchen beziehungsweise Mikrofonpolster austauschbar?

Damit die Mitarbeiter gut mit ihrem Headset zurecht kommen, ist es wichtig, sie rechtzeitig in die Anschaffung mit einzubeziehen. Zum Beispiel mit Hilfe einer Testphase, in der jeder Call-Center-Mitarbeiter einige Modelle ausprobieren kann. Alle namhaften Hersteller stellen üblicherweise Testmodelle zur Verfügung und weisen in die richtige Handhabung ein. ■

Gabriele Albert/VBG,  
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

## ARBEIT UND GESUNDHEIT Wissen

### Das erwarten Call-Center-Agenten

Die Hinweise basieren unter anderem auf einer Feldstudie der VBG, in der verschiedene Headsets im Arbeitsalltag eingesetzt und verglichen wurden. Call-Center-Mitarbeiter gaben konkrete Hinweise auf Schwachstellen und Wünsche. Es geht in erster Linie um ergonomische Gesichtspunkte. Dass sich jeder Mitarbeiter ein technisch einwandfrei funktionierendes Headset wünscht, versteht sich von selbst.

**Trageform:** Das Headset muss bequem über viele Stunden hinweg zu tragen sein. Jeder Mitarbeiter hat diesbezüglich individuelle Bedürfnisse, die unbedingt bei der Auswahl „seines“ Headsets berücksichtigt werden sollten. Auch wenn unter den Bedingungen in Call-Centern vorzugsweise Modelle mit zwei Hörkapseln eingesetzt werden, haben manche Mitarbeiter lieber ein Ohr „frei“. Bei Headsets mit nur einer Hörkapsel sollten verschiedene Trageformen angeboten und ausprobiert werden können (Kopfbügel, Ohrbügel, Ohrring). Beim Kopfbügel muss die Schläfenstütze gut sitzen.

**Bügeleinstellung:** Wichtig ist, dass der Einstellbereich groß und der Einstellvorgang einfach zu handhaben ist. Die getroffene Einstellung selbst soll langfristig erhalten bleiben, damit nicht bei jedem Aufsetzen nachreguliert werden muss.

**Gewicht:** Das Headset darf einerseits nicht zu schwer sein, andererseits entsteht bei sehr leichten Sets oft der Eindruck eines schlechten Haltes.

**Sitz/Druck:** Der Sitz ist nicht nur aus ergonomischen Gründen wichtig, er bestimmt auch die Sprachverständlichkeit. Im Arbeitsalltag lassen sich viele Probleme durch eine ausführliche Einweisung in die Handhabung vermeiden.

**Lautstärke:** Viele Mitarbeiter wünschen eine einfach zu bedienende Lautstärkeregelung. Die meisten Agenten bevorzugen eine mechanische Regelung durch Schiebe- oder Drehregler am Telefongerät, da sie auch offline bedienbar ist. Wichtig bei mechanischen Regelungen ist die Standfestigkeit des Telefons.


**Pegelbegrenzung und akustischer Schock:** Headsets sind im Normalfall mit einer Pegelbegrenzung ausgestattet, allerdings kappen diese Begrenzungen nur die Pegelspitzen. Um eine länger andauernde Belastung durch zu hohe Lautstärken technisch zu verhindern, gibt es inzwischen wünschenswerte Lösungen, die entweder ins Headset integriert sind oder über externe Adapter zugefügt werden.

**Ohrpolster:** Sie werden in unterschiedlichen Materialien und Größen angeboten. Ideal ist es, wenn ein Headset mit verschiedenen Polstern bestückt werden kann – je nach Randbedingungen und persönlichen Wünschen. Ohrpolster müssen aus hygienischen Gründen austauschbar sein. Was die Auswahl von Ohrpolstern betrifft, gehen die Meinungen weit auseinander. Hier sollte die Wahl dem Mitarbeiter überlassen werden. Die Größe der Polster hat auch Einfluss auf den Schutz vor Störungen durch Nachbarn, kann damit aber auch einen unerwünschten Isolationseffekt verstärken.

**Mikrofone:** Für beide der folgenden Techniken gibt es Befürworter:

- 1) Die kleinen, kaum auffallenden **Sprechröhrchen:**  
Ihr Nachteil: Sie übertragen auch die Umgebungsgeräusche. Aus hygienischen Gründen müssen sie auswechselbar sein, da sich in ihnen die Atemluft niederschlägt.
- 2) Die **Noise-Cancelling-Mikrofone:** Mit dieser Technik wird die Übertragung des Umgebungsgeräusches weitgehend unterdrückt. Ihr Nachteil: Sie sind größer, reichen vor den Mund und damit ins Sichtfeld. Aus hygienischen Gründen sollten diese Mikrofone einen austauschbaren Windschutz haben. Noise-Cancelling-Mikrofone nützen in erster Linie dem Gesprächspartner, können aber mittelbar auch zur Reduzierung des allgemeinen Geräuschpegels führen. Wenn Mikrofone in den Mundbereich ragen, sollten sie leicht verstellbar sein, um zum Beispiel trinken zu können, ohne das Headset abzusetzen.

Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben das Lösungswort.

Lastenhebevorrichtung	Angehöriger eines Indianerstammes	metallhaltiges Mineral (Mz.)	seltene, knappe	Begleiterscheinung, Schwung	Abkürzung für Ingenieur	Kartenspiel	Alarmanlage für Brände	Impuls; bewegende Kraft
Sicherheitsverriegelung							persönliches Fürwort	
Überstromschutz		Kiz-Zeichen Südafrika	11	ein Haus räumlich erweitern			9	
		7			5	Probe, Stichprobe		10
nordd.: kleines Küstenschiff		Segelbefehl	<b>Meißner Sicherheitstechnik GbR</b> Aufzugarte Feldlifter Seilbinder Abseil- und Rettungsgeräte Werkzeugtaschen Stiegeisen Anschlagpunkte HSS-Anschlagvorrichtung VSS-Stiegschutzsystem Stiegeisen Sachkundigenschulungen 				Monatsname	Liliengewächs, Heilpflanze
							flüssige Fette	
Platzmangel, Raumnot	4	Assistent, Beistand					3	
							Anerkennung	
gemahlenes Getreide		Frau Jakobs im A.T.	Meißner Sicherheitstechnik GbR Lämmerweg 65 89079 Ulm - Einsingen Tel: 07305 9635-0 Fax: 07305 9635-15 info@meissner-ulm.de www.meissner-ulm.de Anzeige				französisches Adelsprädikat	Aufhängvorrichtung
		8					Strom in Ostasien	ein Bauteil
Brüstung, Balustrade	griech. Göttin der Morgenröte		Lebensbund	weibl. österr. Adelstitel	Held der Artussage Abk. für et cetera	lateinisch: Fläche, Platz	Abk. für Sonderkommission	1
						chem. Zeichen für Germanium		
Fluss zur Rhone		Sicherheitsband (Mz.)			2			
		6		Buchenfrucht			französisch: in	

Lösungswort:

**Teilnahmebedingungen:** Bitte schicken Sie die richtige Lösung bis zum 02. Mai 2008 auf einer Postkarte unter dem Betreff „Preisrätsel 03/2008“ an den Universum Verlag, Redaktion **ARBEIT UND GESUNDHEIT**, Postfach 200, 65175 Wiesbaden. Oder verwenden Sie ganz bequem das Rätsel-Formular auf der Internetseite [www.arbeit-und-gesundheit.de](http://www.arbeit-und-gesundheit.de) im Bereich „Interaktiv“. Als Absender geben Sie bitte Ihre Privatanschrift an (auch bei Sammeleinsendungen von Betrieben). Unter mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendungen ohne Betreff und Mehrfachnennungen werden nicht berücksichtigt. Auflösung und Gewinner veröffentlichen wir in der Juni-Ausgabe 2008 von **ARBEIT UND GESUNDHEIT**.

<b>ARBEIT UND GESUNDHEIT</b>	Gewinne
1. Preis: 500 Euro 2. Preis: 250 Euro 3. Preis: Lexikon „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ (Kombipaket Buch + CD-ROM) im Wert von 110 Euro 4. – 10. Preis: jeweils eine ARBEIT UND GESUNDHEIT-Tasse	

## Sie haben gewonnen!


Auflösung 12/2007: Arbeit

1. Preis: Stephan Hatscher, Syke
2. Preis: Brigitte Wolf, Solingen
3. Preis: Theo Pollheim, Ratingen

Die weiteren Gewinner von jeweils einer **ARBEIT UND GESUNDHEIT**-Tasse werden benachrichtigt.



Die Auflösung des gesamten Kreuzworträtsels finden Sie nach dem Einsendeschluss für das Gewinnspiel unter [www.arbeit-und-gesundheit.de](http://www.arbeit-und-gesundheit.de).

**Impressum**  **ARBEIT UND GESUNDHEIT** 59. Jahrgang, erscheint monatlich, ISSN 0946-7602. **Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. **Herausgeberbeirat:** Dr. Wolfgang Damberg, Dr. Uwe von Diecken, Gregor Doepke, Helmut Ehnies (Vorsitzender), Dr. Manfred Fischer, Dr. Jens Jühling, Harald Claus Kiene, Dr. Torsten Kunz, Wolfgang Kurz, Albrecht Liese, Andreas Rentel, Jutta Vestring. **Chefredaktion:** Martin Rüdell (mr/verantwortlich), DGUV, Alte Heerstraße 111, 53754 Sankt Augustin, E-Mail: [martin.rueddel@dguv.de](mailto:martin.rueddel@dguv.de), Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de). **Redaktion:** Gabriele Albert (Al/stv. Chefredakteurin next), Miriam Becker (mir/stv. Chefredakteurin), Ricarda Gerber (RG/CvD), Stefanie Richter (SR), Franz Roiderer (fro), Natalie Zimmermann. **Verlag und Vertrieb:** Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden; vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube, Telefon: 0611/90 30-0, Fax: - 281, E-Mail: [vertrieb@universum.de](mailto:vertrieb@universum.de), Internet: [www.universum.de](http://www.universum.de); die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten. **Anzeigen:** Katharina Kratz, Telefon: 0611/90 30-244, Fax: - 247; es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 6. **Werbung und Verkauf:** Gerhard Binz. **Herstellung:** Harald Koch. **Druck:** Echter Druck GmbH, Delpstraße 15, 97084 Würzburg. **Grafisches Konzept:** a priori werbeagentur, Wiesbaden. **Jahresabonnement:** 7,80 Euro (mit den Beiheften „spezial“ bzw. „next“ jeweils 10,44 Euro) inkl. MwSt. zzgl. Versand. **Titelbild dieser Ausgabe:** BG ETF. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Umfrage

# So haben Sie geantwortet

**Wissen Sie, wo der nächste Verbandkasten zu finden ist? Haben Sie nach Feierabend „dicke Beine“? Jeden Monat können Sie sich an der ARBEIT UND GESUNDHEIT-Leserumfrage beteiligen. Hier Ergebnisse aus dem zweiten Halbjahr 2007.**

Das Titelthema im Juni haben wir Baustellen im Straßenverkehr gewidmet. Der Hintergrund: Nach einer ADAC-Untersuchung ist das Risiko für Autofahrer, in einer Baustelle zu verunglücken, bis zu viermal so hoch wie auf freier Strecke. Wir haben nach Ihrem **Fahrverhalten im Baustellenbereich** gefragt. Hier die Ergebnisse: Gut 20 Prozent der Befragten fühlen sich auf der verengten Fahrbahn unsicher und fahren deshalb lieber rechts. Knapp fünf Prozent bekennen, dass sie meist unter Zeitdruck stehen und – trotz mulmigen Gefühls – längere Baustellen möglichst schnell auf der linken Spur passieren. Der überwiegende Teil der Leser – knapp 75 Prozent – setzt aber auf Sicherheit, beachtet die angegebene Geschwindigkeitsbeschränkung und hält den nötigen Abstand.

Unter dem Motto „Knobelbecher oder Hightech?“ haben wir gefragt, ob Ihnen Ihr Arbeitgeber moderne **Sicherheitsschuhe** zur Verfügung stellt. 43 Prozent freuen sich über optimale Persönliche Schutzausrüstungen: Ihr Betrieb legt auch Wert darauf, dass die Sicherheitsschuhe dem neuesten Standard entsprechen.

28 Prozent sind mit ihren Schuhen zufrieden, auch wenn es nicht die allerneuesten Modelle sind. Knapp neun Prozent der Befragten sind der Meinung, dass sie dringend sicheres und modernes Schuhwerk benötigen. Die restlichen Umfrageteilnehmer brauchen keine speziellen Arbeitsschuhe in ihrem Beruf.

Während die **„dicken Beine“ nach Feierabend** für einen Großteil der Befragten kein großes Thema sind – 70 Prozent haben damit keine Probleme und elf Prozent sind fest entschlossen, etwas gegen ihre Beschwerden zu tun – besteht offenbar Handlungsbedarf beim Thema **Lärmschutz**: Auf die September-Frage „Fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz ausreichend vor Lärm geschützt?“ beklagt knapp die Hälfte aller Befragten keinen ausreichenden Lärmschutz. Knapp 13 Prozent geben sogar an, dass Lärmschutz gar keine Beachtung im Betrieb findet. ■

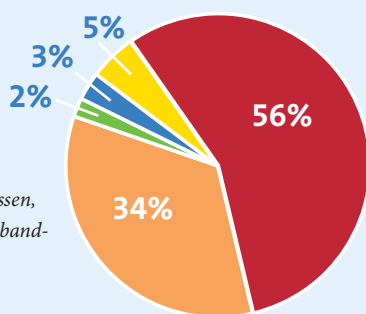
**Wie steht es in Ihrem Arbeitsalltag mit Sicherheit und Gesundheit? Machen Sie mit bei der ARBEIT UND GESUNDHEIT-Umfrage. Die Frage des Monats finden Sie im Internet unter [www.arbeit-und-gesundheit.de](http://www.arbeit-und-gesundheit.de).**

Ricarda Gerber, [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de)

### Wissen Sie, wo in Ihrem Betrieb der nächste Verbandkasten zu finden ist?

#### Erste Hilfe gewährleistet:

90 Prozent der Befragten wissen, wo sie im Notfall schnell Verbandmaterial finden.

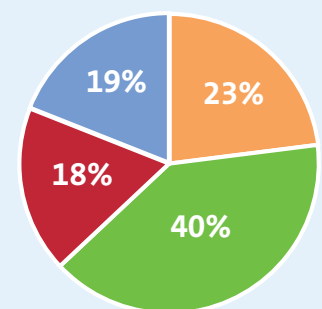


- Ja, aber zum Glück habe ich noch nichts daraus gebraucht.
- Ja, ich habe auch schon einmal Verbandzeug daraus benötigt, um einen Kollegen zu „verarzten“.
- Ja, aber das Verbandmaterial darin ist so veraltet, dass man es sowieso nicht verwenden kann.
- Nein, aber ich werde jetzt mal die Augen offenhalten und danach suchen.
- Ich glaube, in meinem Arbeitsbereich hängt keiner.

### Wie gehen Sie mit Stress um?

#### Aktiv gegen Stress:

Mehr als 77 Prozent der Befragten haben Stress, aber drei Viertel davon haben gelernt, damit umzugehen.



- In meinem Job habe ich nur selten einmal Stress. Und wenn, dann stecke ich das locker weg.
- Ich versuche, Stress durch regelmäßigen Sport in meiner Freizeit abzubauen. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht.
- Ich habe eine Entspannungstechnik erlernt und wende sie auch an, wenn es stressig wird.
- Ich leide sehr unter dem Druck, dem ich an meinem Arbeitsplatz ausgesetzt bin. Ich war schon öfter krank deswegen und habe sogar schon überlegt, den Job zu wechseln.

# ARBEIT UND GESUNDHEIT

## das Allerletzte

von unseren Lesern entdeckt



Jörg Springer, Dresden

Fallen-Steller: Wer diese abenteuerliche Konstruktion erstellt hat, wird sich im Falle eines Falles die Frage gefallen lassen müssen, ob er noch nie etwas von Standsicherheit gehört hat.



Wolfgang Schenk, Schwiebingen

Fehl-Tritt: Ein falscher Tritt und der Mann auf der Fensterbank wird – zu spät – erkennen, dass er mit seiner Art zu arbeiten einen Fehler gemacht hat.

## Bild des Monats Januar



Andreas Keßler, Bad Harzburg

Unterboden-Schutz: Er bietet seinen Unterboden ja wirklich freimütig dar, dieser tonnenschwere Muldenkipper, einschließlich der freigelegten Radnaben der Hinterachse. Gibt es da irgendeinen Schutz gegen Abrutschen oder Wegrutschen? Nicht wirklich ...

Wählen Sie das Bild des Monats unter [www.arbeit-und-gesundheit.de](http://www.arbeit-und-gesundheit.de).



Yvette Hegemann, Hamburg

Hebe-Bühne: Ist diese Art, ein Auto mittels Gabelstapler anzuheben, bühnenreif? Applaus verdient sie jedenfalls nicht.

Texte: Jürgen Schreiber  
Zusendungen bitte an Universum Verlag,  
Redaktion ARBEIT UND GESUNDHEIT, Postfach 5720, 65175 Wiesbaden  
bzw. [das-allerletzte@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:das-allerletzte@arbeit-und-gesundheit.de)  
Nur die in der Zeitschrift veröffentlichten Bilder werden honoriert.  
Hinweis an die Einsender: Die Redaktion geht davon aus,  
dass abgebildete Personen mit einer Veröffentlichung einverstanden sind.

Anzeige

<b>- Trockensysteme</b> für Schuhe, Stiefel, Arbeitskleidung, Chemieschutzanzüge ...			
<b>ASK - Arbeitssicherheitskonzepte</b> Rainer Hoffmann, Niederscheyerer Straße 75 b, 85276 Pfaffenhofen Tel.: 08441/860114 / Fax: 08441/8808 Internet: <a href="http://www.ASK-Shop.de">www.ASK-Shop.de</a> / E-Mail: <a href="mailto:info@ASK-Shop.de">info@ASK-Shop.de</a>			