

BG BAU aktuell

Rette Deine Haut

Kompaktinfo
Individueller
Fußschutz

Im Interview:
Gerlinde Kalten-
brunner, Extremberg-
steigerin

Mit der Betrieblichen Erklärung
zeigen Unternehmen ihre Zustimmung
zum Präventionsprogramm
der BG BAU und profitieren.





Folgen Sie uns auf Twitter:
www.twitter.com/bg_bau

Inhalt

Beilage des Kompetenzzentrums
 Fortbildung nach der DGUV Vorschrift 2
 Thema: Individueller Fußschutz



KLEIN, ABER SICHER

Mit dem Bau auf BAU-Verfahren können Kleinunternehmer ihren Arbeitsschutz verbessern.

14

SCHMERZFREI DURCH TRAINING?

Interview mit Installateur Manfred Bork als ehemaligem Teilnehmer des Kniekollegs.

22

„OBERSTE PRIORITÄT HAT DIE GESUNDE RÜCKKEHR“

Interview mit Extrembergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner, die alle Achttausender erfolgreich bestieg.

28

EINE HOLZKIRCHE FÜR HOLZKIRCHEN

Arbeitsschutzplanung von Anfang an für ein außergewöhnliches Bauprojekt.

32

04 IN KÜRZE

SCHWERPUNKT

06 „Rette Deine Haut“ – interaktive Infoveranstaltung der BG BAU für Auszubildende zum Thema „Gefahren von UV-Strahlung“

AUS UNFÄLLEN LERNEN

11 Tödlicher Hitzschlag bei Dacharbeiten

ARBEITSSICHERHEIT

- 12 Es lebe die Praxis! – seit 20 Jahren bietet das Praxiszentrum Nürnberg Arbeitssicherheit zum Anfassen und Ausprobieren
- 14 Klein, aber sicher – mit dem Bau auf BAU-Verfahren können Kleinunternehmer ihren Arbeitsschutz verbessern
- 16 Das ist die Regel – praxistaugliche Handlungshilfe zum Thema Rohbau bietet Überblick über die Arbeitsschutzbestimmungen der Branche
- 18 Bau drauf! – mit der Betrieblichen Erklärung zeigen Unternehmen ihre Zustimmung zum Präventionsprogramm der BG BAU

MITGLIEDER UND BEITRÄGE

20 Alles auf eine Karte – BG BAU-Karte kostenfrei in zwei Versionen erhältlich

SICHER UNTERWEGS

21 Gefährlicher Blindflug – Blendung durch Sonnenlicht

ARBEITSMEDIZIN

- 22 Schmerzfrei durch Training? – Interview zum Kniekolleg
- 24 Unter Druck? – dauerhafter Bluthochdruck ist gefährlich
- 26 Zu viel Speck auf den Rippen – Ursachen von Übergewicht

IM FOKUS

28 „Oberste Priorität hat die gesunde Rückkehr“ – Interview mit Gerlinde Kaltenbrunner, Extrembergsteigerin

IM BLICK

32 Eine Holzkirche für Holzkirchen – Arbeitsschutzplanung von Anfang an für ein außergewöhnliches Bauprojekt

REHABILITATION UND LEISTUNGEN

36 Diagnose Hautkrebs – Betreuung durch die BG BAU

INFOMEDIEN

MIT GUTEM BEISPIEL

39 Arbeitssicherheit ist Chefsache – Zimmerermeister Gerd Renz engagiert sich auf vielen Ebenen für Arbeitssicherheit

IMPRESSUM

BG BAU aktuell
 Mitgliedermagazin der Berufsgenossenschaft
 der Bauwirtschaft
 Heft 3_2017 | ISSN 2365-8835

Herausgeber:
 Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
 (BG BAU)
 Hildegardstr. 29/30, 10715 Berlin
www.bgbau.de

Verantwortlich:
 Klaus-Richard Bergmann, (V.i.S.d.P.)
 Hauptgeschäftsführer

Redaktion:
 Alenka Tschischka
 Tel.: 030 85781-539
 Stephan Imhof
 Tel.: 030 85781-692
 E-Mail-Kontakt:
zeitschriften@bgbau.de

Änderungen Zeitschriftenversand:
zeitschriften@bgbau.de

Agentur:
 steindesign Werbeagentur GmbH, Hannover

Titelbild:
 Thomas Lucks/BG BAU
 Einklinker: Christian Streili

Rückseite:
 neues handeln GmbH

Druck:
 Sedai Druck GmbH & Co. KG, Hameln

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.



Der CO₂-neutrale Versand
 mit der Deutschen Post



**Klaus-Richard
Bergmann,**
Hauptgeschäftsführer
der BG BAU

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Haut ist mit rund zwei Quadratmetern das größte Organ jedes Menschen. Und wir haben nur diese eine. Für alle, die die meiste Zeit im Freien arbeiten, bedeutet es: Die Haut muss vor UV-Strahlung geschützt werden, auch wenn sich der Schaden erst später zeigt. Deshalb haben wir im Präventionsprogramm „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ den Aktionstag „Rette Deine Haut“ für Auszubildende gestaltet. Denn am besten beginnt man bereits am Anfang der Karriere damit, sich mit Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz und somit dem UV-Schutz vertraut zu machen.

Mit vielen Elementen sowie der Möglichkeit, viele eigene Fragen zu stellen und alles selbst auszuprobieren, wurde der Tag speziell für junge Menschen entwickelt. Den Bericht über die Veranstaltung lesen Sie ab Seite 6 im Schwerpunkt. Ergänzt werden die Informationen zum Thema „Schutz vor UV-Strahlung“ durch ein Interview zum UV-Index und eine Liste mit Tipps für heiße Sonnentage, speziell für Sie als Unternehmer.

Obwohl die Extrembergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner eher die eisigen Höhen faszinieren, ist sie sich des Risikos der intensiven UV-Strahlung dort bewusst. Im Interview spricht sie über Risikomanagement beim Bergsteigen, das Scheitern, tragische Abstürze und die gute Planung des Abstiegs beim Aufstieg. „Es gilt, die Risiken, die wir ausschalten können, unbedingt auszuschalten“, ist eine Aussage, zu der sie nur durch Erfahrung und Reflexion gekommen ist. Eine Aussage, die ich mit ihr und gerne auch mit Ihnen teile!

Eine andere Herausforderung, über die wir ab Seite 32 berichten, ist der Bau einer Holzkirche. Was passiert, wenn, wie bei der Planung von Holzbauten notwendig, alle Beteiligten aus unterschiedlichen Disziplinen von Anfang an den Austausch pflegen? Das Besondere an diesem Bauprojekt war, dass die BG BAU als Partner im Bauprozess mit am Tisch saß, was rundweg als Unterstützung angenommen wurde.

Wenn alle Fakten und Risiken gemeinsam von allen Beteiligten bewusst gesehen werden, lassen sich Unfälle verhindern. Deswegen haben wir neben den Risiken in der Betrieblichen Erklärung zusätzlich gewerkespezifische Regeln für Ihre persönliche Arbeitssituation erstellt. Ich möchte Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu einladen, sich zu informieren und die Betriebliche Erklärung zu unterschreiben! Lassen Sie uns gemeinsam Unfälle verhindern!

Ihr

Klaus-Richard Bergmann

A+A 2017

INNOVATIONSSCHAU DES ARBEITSSCHUTZES

Die weltgrößte Messe für Arbeitsschutz, A+A, findet in diesem Jahr vom 17. bis 20. Oktober in Düsseldorf statt. Die inhaltlichen Schwerpunkte des Messeprogramms liegen auf den Themen persönlicher Schutz, betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Die BG BAU präsentiert sich auf einem Gemeinschaftsstand in Kooperation mit Berufsgenossenschaften und Unfallkassen in Halle 10. Dort wird sie mit ihrem aktuellen Präventionsprogramm „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ einen ganz eigenen Schwerpunkt setzen und konsequent die Beschäftigten und ihr Verhalten bei der Arbeit in den Fokus nehmen. Besucher können das Thema „Staub“ und seine Auswirkungen als Theaterstück erleben und an der Reaktionswand testen, wie es um ihre Stressresistenz steht. Dazu werden die Gefahrstoffexperten der BG BAU die überarbeitete WINGIS-Software vorstellen. Traditionsgemäß tagt im Rahmen der Messe auch der internationale Kongress für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. In seiner 35. Auflage steht die Tagung für den Austausch von Erkenntnissen aus der Forschung zum Arbeitsschutz und deren praktische Anwendung. SIM

Nähere Infos: www.aplusa.de

WINGIS online GEFAHRSTOFFINFORMATIONEN IN 16 SPRACHEN



WINGIS online, das Gefahrstoffinformationssystem der BG BAU, bietet umfassende Informationen über Gefahrstoffe, die beim Bauen, Renovieren und Reinigen zum

Einsatz kommen. Für die Verarbeitung solcher Stoffe in der Praxis bietet WINGIS Entwürfe von Betriebsanweisungen. Die sind nun in insgesamt 16 Sprachen verfügbar. Mit dem Tool myBETRAN lassen sich auch eigene Betriebsanweisungen erstellen.

Wichtiger Hinweis für mobile Nutzer: Alle GISBAU-Apps können zukünftig ausschließlich über die Website www.gisbauapps.de heruntergeladen und aktualisiert werden. Die Nutzer sind somit nicht mehr gezwungen, die GISBAU-Anwendungen über die einschlägigen App-Stores für Android- bzw. iOS-Betriebssysteme zu beziehen. Damit ist gewährleistet, dass die Nutzer keine persönlichen Daten angeben müssen, um WINGIS mobil nutzen zu können. SIM

Kostenfreier Zugang unter: www.wingisonline.de/myWINGIS

Die BG BAU präsentiert sich auf der A+A 2017 in Halle 10.

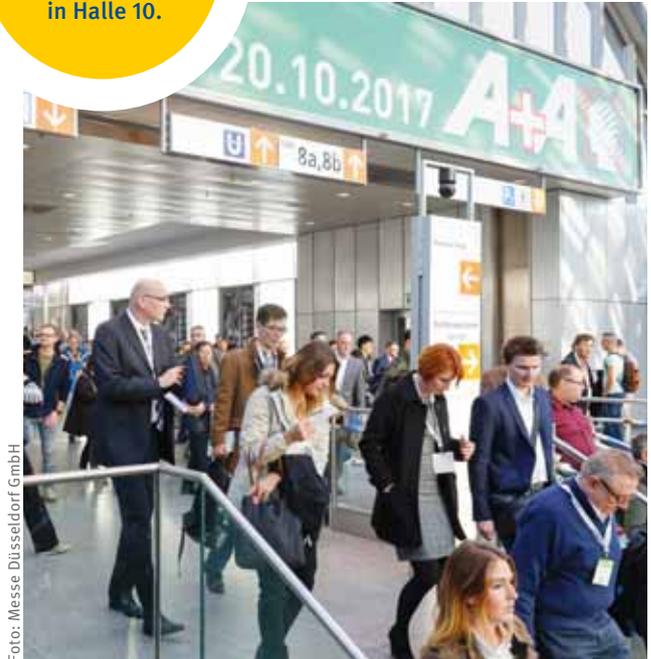


Foto: Messe Düsseldorf GmbH

Gesundheitsprävention STAUB BEIM BAUEN MINIMIEREN

Die von Stäuben ausgehende Gesundheitsbelastung ist unbestritten. Mehrere Berufskrankheiten, darunter auch Lungenkrebs, sind die Folge.

Die BG BAU setzt sich deshalb intensiv dafür ein, die Staubbelastung am Bau zu minimieren. Die Regelungen zum Allgemeinen Staubgrenzwert (A- und E-Staub) wie auch für Quarzstaub wurden in den letzten Jahren mehrfach deutlich verschärft. Wirksame technische und organisatorische Methoden zur Staubminderung sind verfügbar, haben jedoch noch nicht alle Unternehmen und Beschäftigten erreicht. Die BG BAU fördert mit ihren Arbeitsschutzprämien staubmindernde Technologien. Und sie bietet ihren Mitgliedsunternehmen Beratungen an, führt parallel aber auch verstärkte Kontrollen durch. Der Gesundheitsschutz genießt auch beim Staub höchste Priorität.

Norbert Kluger



Grafik: H.ZWELIS Werbeagentur

Weitere Infos:
www.bgbau.de/staubarm-bauen
www.bgbau.de/praemien

DGUV-Studie zum Thema Lärm

JUNGE BESCHÄFTIGTE WÜNSCHEN AUFKLÄRUNG



Lärm im Beruf ist für junge Menschen alltäglich: 78 Prozent aller Beschäftigten im Alter von 16 bis 25 Jahren fühlen sich auf der Arbeit regelmäßig durch Lärm gestört. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage für das Präventionsprogramm „Jugend will sich-er-leben“ im Auftrag der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). 38 Prozent der jungen Beschäftigten gaben an, von gehörschädigendem Lärm am Arbeitsplatz vor allem beim Einsatz von Maschinen oder Werkzeugen betroffen zu sein. Die Umfrage zeigt auch, dass sich 68 Prozent der jungen Menschen wünschen, besonders im Betrieb darüber aufgeklärt zu werden, wie Lärm vermieden und das eigene Gehör geschützt werden kann. 47 Prozent der Befragten sehen hier auch ihre Berufsschullehrer in der Pflicht. Die Ergebnisse der Studie bestätigen die gesetzlichen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen in ihrem Bemühen, den Lärm am Arbeitsplatz einzudämmen, aber auch auf Lärmquellen in der Freizeit hinzuweisen. Denn die übergroße Mehrheit (89 Prozent) schützt ihr Gehör auch in der Freizeit nie. Jährlich engagiert sich die BG BAU bundesweit ab Ende April und darüber hinaus mit zahlreichen Veranstaltungen beim „Tag gegen Lärm“. SIM

 Nähere Details zur Studie: www.jwsl.de/umfrage2017

Ehrenamt ausgezeichnet

EINSATZ IM DIENST DER MENSCHEN

Die BG BAU hat Dieter Lasar (4. v. r.) und Carl-Ludwig Schumacher (2. v. r.) die Goldene Verdienstmedaille verliehen. Damit honoriert die BG BAU das jahrelange ehrenamtliche Engagement ihrer beiden Vorstandsvorsitzenden und deren erfolgreichen Einsatz für die Berufsgenossenschaft und die gesamte gesetzliche Unfallversicherung. Gemeinsam haben sie maßgeblich das Zusammenwachsen der BG BAU und die Gründung des Klinikkonzerns gefördert.

Die Silberne Verdienstmedaille erhielten Inge Bogatzki (6. v. r.), Hans Peter Pick (1. v. r.), Ernst Selinger (8. v. r.) und Klaus Nachbauer (nicht auf Foto) für ihre besonderen ehrenamtlichen Verdienste für die BG BAU und die Einrichtungen der gesetzlichen Unfallversicherung. In zahlreichen Funktionen haben die Geehrten ihr ausgeprägtes Praxiswissen eingebracht und sich ausdauernd für Prävention und Rehabilitation engagiert.



Foto: Jan Pauls

CMS 2017

TREFFEN DER GEBÄUDEREINIGER-BRANCHE

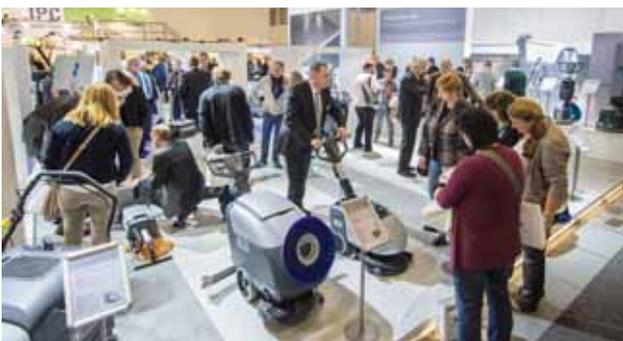


Foto: CMS Berlin, Nilfisk GmbH

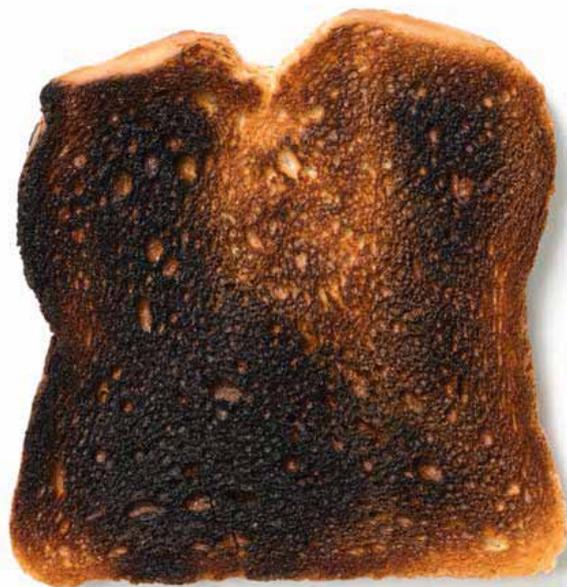
Die Internationale Fachmesse für Reinigungssysteme, Gebäudemangement und Dienstleistungen (CMS – Cleaning, Management, Services) ist vom 19. bis 22. September in Berlin

zu Gast. Mit mehr als 400 Ausstellern aus über 20 Ländern und einem vielfältigen Spektrum an Produkten, Systemen und Verfahren gilt die CMS Berlin als bedeutendster Branchentreff im europäischen Reinigungsmarkt. Die BG BAU ist mit einem Ausstellungstand in Halle 3.2 vertreten. Messebesucher können sich zu den Arbeitsschutzprämien für Gebäudereiniger informieren und einzelne Produkte in Augenschein nehmen. Die BG BAU unterstützt ihre Mitgliedsunternehmen bei ihren Investitionen in ausgewählte unfallverhütende Produkte und gesundheitserhaltende Maßnahmen mit bis zu 3.000 Euro. Erstmals wird im Rahmen der Messe auch der Weltkongress der Gebäudedienstleister WFBSC (World Federation of Building Service Contractors) vom 18. bis 20. September in den Hallen der Messe Berlin tagen. Führende Akteure der Branche verständigen sich mit Vertretern aus Politik und Wirtschaft über zukünftige Entwicklungen in diesem Wirtschaftszweig. SIM

 Nähere Infos: www.cms-berlin.de

1000 MAL
BRAUN GEBRANNT

1 MAL KREBS
ERKANNT.



Gerade der Nachwuchs im Baugewerbe sollte wissen: Mit jedem Sonnenbrand steigt das Hautkrebsrisiko. Und: Es gibt individuell geeignete Maßnahmen, die vor UV-Strahlen schützen.

BAU AUF SICHERHEIT
BAU AUF **DICH**

Jährlich sterben über 400 Menschen durch Berufskrankheiten im Baubereich. Jeder Todesfall ist einer zu viel. Du hast es in der Hand: Du hast das Recht, kein Risiko einzugehen. Jetzt über das neue Präventionsprogramm der BG BAU informieren und mitmachen unter www.bau-auf-sicherheit.de



 **BG BAU**
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

Aktionstag „Rette Deine Haut“

Im Rahmen des Präventionsprogramms „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ bot die BG BAU 123 Auszubildenden eine interaktive Infoveranstaltung zum Thema „Gefahren von UV-Strahlung“ an.

TEXT: Alenka Tschischka FOTOS: Mirko Bartels GRAFIKEN: neues handeln GmbH

Am 8. Juni 2017 fand im Ausbildungszentrum Bau-ABC Rostrup in Bad Zwischenahn der Aktionstag „Rette Deine Haut“ statt. Wie machen wir den Nachwuchs im Baugewerbe darauf aufmerksam, dass er sich vor den UV-Strahlen ausreichend schützen sollte? Die Haut ist mit rund zwei Quadratmetern das größte Organ des Menschen. Die Zahl der an Hautkrebs Erkrankten steigt. Bestimmte Formen des sogenannten weißen Hautkrebses werden seit 2015 als Berufskrankheiten anerkannt. Es gilt, diese Erkrankungsrate nachhaltig und langfristig zu senken und damit späteres Leiden zu verhindern.

„Da angesichts der Gefahr durch UV-Strahlen auch das Verhalten des Einzelnen im Vordergrund steht, haben wir das Pilotprojekt im Präventionsprogramm ‚Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.‘ gestaltet und an die junge Zielgruppe angepasst. Denn wir müssen jeden und insbesondere bereits die jungen Mitarbeiter darin bestärken, geeignete Schutzmaßnahmen umzusetzen“, erklärt Prof. Frank Werner, stellvertretender Hauptabteilungsleiter Prävention der BG BAU.



PSA-Expertin
Dr. Claudia Waldinger
erläutert den Auszubildenden, wie der Nackenschutz am Schutzhelm befestigt wird, und lässt sie dann selbst ausprobieren.

UV-Parcours

Neben einem Einführungsvortrag mit der Premiere des neuen Spots im Präventionsprogramm zum Thema UV-Schutz gab es auch einen Parcours: An fünf Stationen konnten die jungen Azubis Wissen um die Gefahr der UV-Strahlung sammeln und in einem Quiz das Gelernte unter Beweis stellen. Jeder Teilnehmer erhielt neben einem Faltrucksack mit nützlichen UV-Give-aways so auch die Möglichkeit, eine von fünf Powerbanks mit nach Hause zu nehmen. →



An den Stationen des UV-Parcours konnten die Auszubildenden ausprobieren, wie man sich richtig eincremt und wie hoch die Eigenschutzzeit ihrer Haut ist.

ZEHN TIPPS FÜR SONNENTAGE

Wie Sie als Unternehmer Verantwortung für Ihre Outdoor-Mitarbeiter übernehmen:

- Outdoor-Arbeiten mit dem UV-Index planen.
- Das Arbeiten von 11 bis 15 Uhr draußen vermeiden und nach drinnen verlegen.
- Outdoor-Mitarbeiter im Schatten arbeiten und dort regelmäßig Pausen machen lassen.
- Für Sonnensegel oder ähnliche Schattenplätze sorgen.
- Sonnenschutzbrillen (nach DIN EN 166 und DIN EN 172) zur Verfügung stellen.
- Trinkwasser zur Verfügung stellen und darauf achten, dass regelmäßige Trinkpausen gemacht werden.
- Auf geeignete Kopfbedeckung achten, die Gesicht und Nacken schützt.
- Beachten, dass die Kleidung den gesamten Körper bedeckt und luftdurchlässig sein sollte.
- Dafür Sorge tragen, dass unabgedeckte Körperpartien wie Gesicht, Ohren und Hände mit zur Verfügung gestellter UV-Schutzcreme geschützt werden.
- Teilen Sie Ihren Mitarbeitern mit, wie wichtig Ihnen UV-Schutz ist, und gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Der Schaden zeigt sich erst Jahre später

„Als ich im Vortrag die Bilder von UV-Geschädigten gesehen habe, also die Schockbilder, da habe ich mir gedacht: In 20 oder 30 Jahren sag ich mir dann, hätte ich mich doch früher vor der Sonne geschützt“, beschreibt Patrick Krüger den ersten Aha-Effekt. Einen zweiten hatte er, als er sein Gesicht in den Bildern einer UV-Kamera sah. Diese macht sichtbar, wie gut die UV-Schutzcreme aufgetragen wurde. „In Zukunft werde ich mich besser vor der Sonne schützen.“

UV-Schutz vorgestellt

Wie Schutz gelingt, war Thema an den anderen Stationen. Die PSA-Expertin Dr. Claudia Waldinger präsentierte geeignete Schutzkleidung. Es muss nicht Funktionskleidung sein: Wichtig sind vor allem lange Ärmel, dichtes Gewebe sowie eine Kopfbedeckung, die auch Ohren und Nacken schützt. Die jungen Leute trafen ihre Auswahl und kamen so mit den Experten der BG BAU ins Gespräch. Dabei wurde der neue, von der BG BAU in diesem Jahr propagierte Nackenschutz am Helm gezeigt. „Das sieht

zwar ungewöhnlich aus“, erklärte Dr. Waldinger den jungen Leuten, „aber als der Sicherheitsgurt im Auto eingeführt wurde, konnte man sich auch nicht vorstellen, dass man sich daran gewöhnen wird.“ „Dass wir die Schutzausrüstung selbst ausprobieren können, hat mir sehr gut gefallen“, fasst Azubi Andreas Oppermann zusammen und setzt sich einen Helm mit Nackenschutz auf. Er macht seine Ausbildung im Tiefbau.

An einer anderen Station gab es Informationen rund um das Thema UV-Schutzcreme und auch darüber, dass sie nur ein letztes Glied in der Kette aller Schutzmaßnahmen sein sollte. Die Experten informierten über den richtigen Gebrauch und geeignete Lichtschutzfaktoren und hatten verschiedene Produkte in allen Preislagen dabei, die die Auszubildenden testen und bewerten konnten. „Passt auf eure Haut auf, sie vergisst nichts. Den Schaden sieht man leider zu spät“, rät Dr. Jobst Konerding vom Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der BG BAU (ASD der BG BAU) nicht nur den jungen Menschen vor Ort. An einer weiteren Station konnten die Azubis mit einer UV-Kamera überprü-

Im Untersuchungsmobil der BG BAU wurden die Auszubildenden bezüglich ihres individuellen Hauttyps beraten.



fen, wie sie die Creme aufgetragen hatten. „Überraschend war, dass ich gedacht habe: Die Creme ist gleichmäßig aufgetragen. Aber das Ergebnis in der Kamera zeigte, dass der UV-Schutz stellenweise noch sehr dünn war“, berichtet Straßenbau-Azubi Alexander Cybalski.

Was für ein Hauttyp bin ich?

Auch das Untersuchungsmobil des ASD der BG BAU war vor Ort. Dort wurden die Auszubildenden zu ihrem persönlichen Hauttyp beraten. An einer weiteren Station wurde die Eigenschutzzeit ihrer Haut ermittelt. Dabei wurde gebräunte und ungebräunte Haut am Unterarm mit einer Sonde hinsichtlich des Melaningehalts untersucht und so der Selbstschutz der Haut ermittelt. Die allgemeinen Werte lagen zwischen sechs und 30 Minuten. „Ich habe gelernt, dass ich ohne UV-Schutz nur 14 Minuten uneingecremt in der Sonne bleiben darf, ohne dass meine Haut Schaden nimmt“, fasst Patrick Busse erstaunt zusammen.

UV-Strahlung schädigt auch das Augenlicht

Auch ein Test der eigenen Sonnenbrille war im Angebot, denn die UV-Strahlen

können auch das Sehvermögen schädigen. Schlimmstenfalls schädigen sie die Sehnerven oder trüben die Linsen, erfahren die Zuhörer im Gespräch mit den Betriebsärzten vor Ort. An einem speziellen Gerät ermittelten die Auszubildenden, ob ihre persönlich mitgebrachte Sonnenbrille den Schutzklassen der europäischen Norm entspricht. Eine Beratung, für welche Art der Strahlung diese geeignet sei, gab es ebenfalls.

Die Rückmeldungen zum Pilottag „Rette Deine Haut“ ergaben, dass die Auszubildenden die Fakten und Verhaltensregeln sehr gut angenommen haben: Rund 95 Prozent der Antworten beim Quiz waren korrekt. Nun wird geprüft, ob und wie dieser neue Aktionstag ähnlich wie der „Tag gegen Lärm“ in Ausbildungszentren stattfinden wird. „Dass die Sonnenstrahlung auf dem Bau stark ist“, hatte sich Straßenbau-Azubi Pauline Meyer schon gedacht und resümiert: „Aber nicht, dass sie so schlimm ist. Deshalb nehme ich mir vor, mich jetzt alle zwei Stunden großzügig einzucremen.“ ●



Weitere Infos:
www.bau-auf-sicherheit.de



WEITERE INFOS

Broschüre „Sonnenschutz auf dem Bau“

www.bgbau.de/sonne
www.bgbau.de/praemie-hitze

Arbeitsschutzprämien

Die BG BAU unterstützt Investitionen für Mitarbeiter, die Belastungen durch Hitze, UV-Strahlung, starkem Sonnenlicht und Reflexionen bei Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind und die gegebenenfalls entsprechend der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung hochsichtbare Warnkleidung tragen müssen.

Gefördert werden zurzeit:

- Langärmelige Warnshirts und Funktionskleidung mit UV-Schutz
- Kühlkleidung (insbesondere Kühlwesten)
- Kopfbedeckungen
- Sonnenbrillen

Es ist sinnvoll, verschiedene Funktionen zu kombinieren.

Drei Irrtümer zum Thema UV-Strahlung

Irrtum Nr. 1

„Gebräunte Haut ist ein Schutz vor Schädigung durch UV-Strahlen.“ **FALSCH**



Die Eigenschutzzeit der Haut mit hohem Melaninanteil reicht nicht aus und beträgt lediglich das Doppelte der nicht gebräunten Haut. Je nach Hauttyp kann die Haut weniger oder mehr Melanin bilden.



Gebräunte Haut ist ein Hilferuf UV-geschädigter Haut.

Irrtum Nr. 2

„Ein freier Oberkörper ist das beste Mittel gegen die Hitze und Sonne.“ **FALSCH**



Langärmlige, lockere Kleidung aus dichter Baumwolle hilft und schützt. UV-Funktionsshirts sind häufig „cooler“ und transportieren den Schweiß besser ab. Auch eine Kühlweste kann helfen.



Je mehr unbedeckte Haut UV-Strahlen ausgesetzt wird, desto größere Flächen können diese schädigen.

Irrtum Nr. 3

„Ist der Sonnenbrand abgeheilt, ist alles wieder gut.“ **FALSCH**



Mag sein, dass die oberen, sichtbaren Hautschichten wieder gut aussehen. Den Schaden in der Erbsubstanz der Hautzellen sieht man jedoch nicht. Später können daraus Tumore entstehen.



UV-Strahlung hat die gleiche Kraft, Krebs zu erzeugen, wie Asbest oder Tabakrauch.

UV-Strahlung, UV-Index und Schutz

Interview mit Gerald Rehme, Prävention

Schützen Wolken vor UV-Strahlen?

Nein, 90 Prozent der UV-A und UV-B-Strahlen sind in der Lage, die Wolken problemlos zu durchdringen.

Welche Funktion hat der UV-Index?

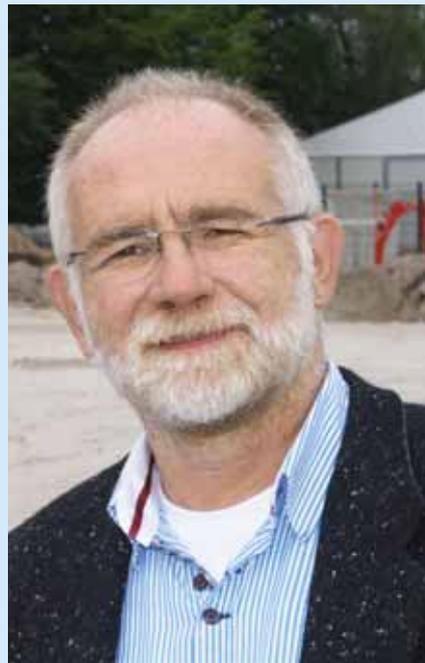
Der UV-Index gibt an, wie stark die UV-Strahlung ist, die Sonnenbrand hervorrufen kann. Anhand der Stärke kann ich dann entscheiden: „Muss ich mich schützen, ja oder nein?“ Letztendlich ist der UV-Index ein Maßstab, wann UV-Schutz erforderlich ist.

Wie erhalten Unternehmer und Mitarbeiter auf dem Bau Informationen, wie hoch der Index ist?

Der UV-Index steht in der Regel im Wetterbericht in der Tagespresse. Ganz aktuell geht es mit Apps, die man sich auf das Smartphone herunterladen kann. Gibt man die Position an, erhält man dann Informationen, wie hoch der UV-Index jetzt ist und auch darüber, welche Höhe man im Tagesverlauf erwartet.

Bei welchem UV-Index ist ein Schutz erforderlich?

Ab einem UV-Index von 3 ist ein Schutz erforderlich. Die Stärken werden von 1 bis 11 angegeben. Also relativ früh.



Wie muss man handeln?

Ab dem Index 3 trage ich körperbedeckende Kleidung. Zusätzlich trage ich UV-Schutzcreme auf die Körperstellen auf, die ich nicht mit Kleidung bedecken kann. Eine Kopfbedeckung und der Schutz der Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille gehören dazu. Ab einem Index von 6, der im Sommer in Deutschland ganz oft erreicht wird, sollte ich mich selbstverständlich in den Schatten begeben.



Der UV-Index gibt an, wie stark die UV-Strahlung ist und wann UV-Schutz erforderlich ist.

Reflexion verstärkt die UV-Strahlung: Welche Baumaterialien bergen einen Verstärkungseffekt?

Alle hellen Materialien haben einen hohen Reflexionswert. Der höchste uns bekannte Wert ist der von weißem Styropor, danach folgt Kalksandstein. Waschbetonplatten reflektieren etwas weniger stark als eine glatte Betonfläche. Als Faustregel gilt: Je heller und glatter das Baumaterial ist, desto höher ist der Reflexionswert.

Tödlicher Hitzschlag bei Dacharbeiten

Bei starker Sonnenstrahlung und hohen Temperaturen brach ein 21-jähriger Helfer zusammen und konnte trotz umfangreicher Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht mehr gerettet werden.

TEXT: Prävention ILLUSTRATION: steindesign Werbeagentur GmbH

Immer wieder werden die Auswirkungen von Sonne und großer Hitze unterschätzt. Der Helfer war erst den zweiten Tag auf der Baustelle. Er gehörte einer Dachdeckerfirma an, die den Auftrag hatte, eine alte Kirche neu einzudecken. Dazu wurde vom eingerüsteten Gebäude aus die alte Schieferdeckung abgetragen und zunächst eine neue Schalung aufgebracht. Der Arbeitsplatz des jungen Mannes befand sich an dem Tag in der prallen Sonne, als er um 14 Uhr gegenüber seinem Vorarbeiter über starkes Unwohlsein klagte. Dieser schickte ihn daraufhin vom Gerüst, damit er sich im Schatten aufhalten und etwas trinken konnte. Ein anderer Kollege riet ihm noch, doch in die kühlere Kirche zu gehen, um sich auszuruhen. Etwa eine Stunde später fand eine Nachbarin den Mann zusammengebrochen in der Hofeinfahrt vor. Er war bereits bewusstlos. Der alarmierte Notarzt traf nach zehn Minuten ein. Bis dahin wurde der Mann mit nassen Tüchern im Nacken und Kopfbereich gekühlt. Seine Körpertemperatur betrug zu diesem Zeitpunkt 41 Grad Celsius und er musste reanimiert werden. Trotz dieser Erste-Hilfe-Maßnahmen verstarb er später in der Klinik.

Risiken besser einschätzen, vorbeugen!

Bei schwerer Arbeit unter hohen Temperaturen und intensiver Sonneneinstrahlung, wie hier auf dem Dach, reagiert der Körper mit Flüssigkeitsverlust, steigender Herzfrequenz und erhöhtem Sauerstoff- und Energieverbrauch. Er wendet seine ganze Energie zur Aufrechterhaltung einer Körpertemperatur von circa 37 Grad auf. Leistungsfähigkeit und Konzentration sinken. Wer unter diesen Bedingungen arbeitet, sollte viel trinken, ausreichende Pausen einlegen und sich vor



der Sonne schützen. Der junge Helfer hatte keine Erfahrung, um die Gefahren bei großer Hitze und schwerer Arbeit auf dem Dach richtig beurteilen zu können. Bei der auf Teamwork gründenden Arbeit hat er sich wohl auch dem Arbeitstempo seiner erfahrenen Kollegen angepasst und seinen Körper überfordert. Dieser Arbeitsunfall zeigt, wie wichtig es ist, dass der Unternehmer vorab konkrete Handlungsanweisungen für das Arbeiten bei Hitze erteilt. Organisatorische und technische Maßnahmen sind notwendig, um die oft unterschätzten Risiken Hitze und intensive Sonne zu minimieren. Der Arbeitgeber agiert angemessen, indem er Getränke und geeignete Arbeitskleidung bereitstellt, für ausreichende Pausen sorgt und schwere Arbeiten etwa in die Morgenstunden verlagert. Treten doch Beschwerden auf, sind geeignete Erste-Hilfe-Maßnahmen Pflicht. Darauf sollte der Unternehmer seine Mitarbeiter vorbereiten. ●

Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen		
Sonnenstich Reizung der Hirnhäute durch Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackenschmerzen In allen Fällen gilt: • Betroffene in den Schatten bringen • Bei Bewusstlosigkeit kühle Salzwasser • Bei Bewusstlosigkeit Wiederbelebungmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft	Hitzerschöpfung Überwärmung des gesamten Körpers (39 bis 40 Grad) Verlust der Flüssigkeit zu einem Teil Symptome: Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Hautfärbung, Bluthdruck	Hitzschlag (sehr gefährlich) Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze mit
Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen		
Sonnenstich • Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern • Kopf mit feuchten Tüchern kühlen • Rettungsdienst alarmieren	Hitzerschöpfung • Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern • Rettungsdienst alarmieren	Hitzschlag • Rettungsdienst alarmieren • Schwere Kleidung ausziehen • Betroffene mit kaltem Wasser kühlen

WEITERE INFOS

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzeerkrankungen zeigt die „Rettungskarte Hitze“ der BG BAU.

www.bgbau-medien.de
 Abruf-Nr.: DGUV Information 204-037



Ziel des Zentrums ist es, dass die Schulungsteilnehmer nicht nur Wissen vermittelt bekommen, sondern Arbeitsschutz praxisnah erproben können.

Es lebe die Praxis!

Im Herbst 2017 wird das Praxiszentrum Nürnberg 20 Jahre alt. In Bezug auf die Arbeitssicherheit ist es jedoch immer auf dem neuesten Stand.

TEXT: Alenka Tschischka FOTOS: Doris Leuschner

Das Praxiszentrum in Nürnberg bietet als Service praktische Führungen und Schulungen für Unternehmer, Bauleiter, Architekten, Sicherheitsingenieure, Techniker, Auszubildende, Studenten, Facharbeiter oder Meisterschüler. Egal, wer kommt, das Zentrum stellt sich auf die jeweiligen Besucher ein und hat neben den Schulungsräumen noch Hallen, in denen Arbeitsschutz praxisnah erprobt werden kann. „Das ist ganz was anderes, ob ich Menschen etwas zeige oder ob ich sie etwas ausprobieren lasse“, beschreibt der Nürnberger Zentrumsleiter Dieter Terner den praxisorien-

tierten Ansatz. „Dann höre ich: ‚Ah, das geht ja, das funktioniert wirklich‘ und: ‚Brauchen wir!‘“

Hermann Reichlmeier, Meisterschüler für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik, ist heute in Nürnberg und hat schon verschiedene Gerüste angeschaut, angefasst und begangen. Und noch viele andere Arbeitsschutzmittel angesehen, wie die Podest- oder Plattformleitern: „verschiedene Leitersysteme, die auch wirtschaftlich einleuchten“, und fasst seine Eindrücke so zusammen: „Man sollte sich dem Thema Arbeitssicherheit nicht verschließen. Es

geht nicht, dass man sagt: ‚Das hat man schon immer so gemacht.‘ Es geht doch um die Sicherheit von einem selbst und seinen Mitarbeitern.“ Sein Kollege Timo Thron war zuerst bei einer theoretischen Schulung und freut sich nun über den praktischen Teil: „Jetzt sehen wir mal live, wie das mit der Arbeitssicherheit so geht. Ich habe zwar noch nichts ausprobiert, aber meine Kollegen den Vibrationsschutz von Flexgeräten. Wenn ich morgen wieder auf dem Bau bin, werde ich mich an einiges erinnern.“

Anfassen und ausprobieren als Konzept

Das Mitmachen wird beispielsweise auch an der Hauptpflegestation gefördert. Ob man sich richtig eingecremt hat, kann jeder Einzelne mit einer fluoreszierenden Spezialcreme an einem UV-Gerät ausprobieren. Besonders Mutige zeigen ihre eingecremten Hände der gesamten Gruppe, denn das Bild lässt sich mit einem Beamer an die Wand werfen. „Und dann werden die Hände wieder gewaschen und wir überprüfen noch einmal. Oft zeigt sich, dass an den Fingernägeln noch die leuchtende Spezialcreme vorhanden ist. Hier kann ich ansetzen und erklären, dass, wenn mit Gefahrstoffen hantiert wurde, diese dort noch anhaften können“, berichtet Dieter Terner von seinen Erfahrungen.

Beim Bau der Hallen und ihren beispielhaften Einrichtungen innen und außen wurde darauf geachtet, dass rund 25 Personen stets gute Sicht und ausreichend Platz haben. So besteht für jeden Besucher die Möglichkeit, zum Beispiel aus der Nähe zuzuschauen, wie jemand nach einem Absturz mit einer Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) gegen Absturz schnell gerettet werden sollte – nämlich zügig und mit gut sitzenden Handgriffen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Aber nicht nur das: Alle Unternehmen aus den nahezu 50 Gewerken, die bei der BG BAU versichert sind, finden die Möglichkeit, sich über die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz in ihrem Bereich auf den neuesten Stand zu bringen.

Dass alle Zentren technisch auf dem neuesten Stand sind, ist dem Leihgabensystem geschuldet. Denn die Hersteller sind daran interessiert, dass Neuerungen schnell in den Zentren landen.

Dieter Terner,
Leiter des Praxiszentrums Nürnberg: „Das ist ganz was anderes, ob ich Menschen etwas zeige oder ob ich sie etwas ausprobieren lasse.“



Steigende Besucherzahlen

Der Erfolg zeigt sich in Zahlen. In Nürnberg werden in diesem Jahr voraussichtlich 4.000 Interessierte geschult – im vergangenen Jahr waren es rund 3.500. Die Tendenz ist steigend, was auf das Interesse an der Sicherheit am Bau hinweist.

An alles wurde gedacht: Beispielsweise beim Dauerbrennerthema „Staub auf der Baustelle“. In Nürnberg gibt es sogar einen abgedichteten „Staubraum“, in dem die Gruppen auch mit Blick von außen zuschauend erleben, wie staubarme Techniken sinnvoll und wirtschaftlich eingesetzt werden können. Zusätzlich werden Luftreiniger im Einsatz gezeigt. Diese ermöglichen, dass der Raum im Anschluss wieder staubfrei benutzt werden kann. Eine Errungenschaft, die sich auf der Baustelle effektiv einsetzen lässt. Staubbefrei geht es bei den Bohrmaschinen zu, die speziell mit Entstaubern verbunden sind und bei den Besuchern für Staunen sorgen. Auch ein „Muster“-Dreckhaufen ist vorhanden, an dem mit Baustaubsaugern das staubfreie Aufräumen der Baustelle erprobt werden kann.

„So kommen wir über die Praxis mit unseren Besuchern ins Gespräch und können so für die Arbeitssicherheit werben“, beschreibt Dieter Terner seinen Einsatz für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. „Und im Dialog über Technik und Sicherheit sind schon einige gute Ideen wieder zurückgeflossen.“ Zum Beispiel wurde ein Dübel mit dazugehöriger Ösenschraube, der vorerst im Heizungsbau eingesetzt wurde, derart weiterentwickelt, dass er nun auch für die Verankerung von Gerüsten eingesetzt werden kann. ●



WEITERE INFOS

Das Praxiszentrum in Nürnberg gehört mit dem Arbeitsschutzzentrum in Haan zur Präventionslandschaft, in der die BG BAU auch zusammen mit anderen Unfallversicherungsträgern bundesweit insgesamt zehn Standorte betreibt. Der Besuch in beiden Zentren der BG BAU ist für Mitgliedsunternehmen kostenfrei. Um eine Terminvereinbarung wird gebeten.

Praxiszentrum für Arbeitssicherheit

Gebersdorfer Straße 67, 90449 Nürnberg
Tel.: 0911 6803-0
Fax: 0800 6686688-38200
E-Mail: dieter.terner@bgbau.de

Arbeitsschutzzentrum Haan

Zwengenberger Straße 68, 42781 Haan
Tel.: 02129 576-0
Fax: 0800 6686688-38250
E-Mail: praev-schul-mitte@bgbau.de



www.bgbau.de/die-bg-bau/ansprechpa/schule



Mit dem Bau auf BAU-Verfahren können Klein-unternehmen ihren Arbeitsschutz selbst bewerten und langfristig verbessern. Die BG BAU berät und begleitet diesen Prozess.

BAU AUF SICHERHEIT
BAU AUF 
Betrieblicher Arbeitsschutz im Unternehmen

Klein, aber sicher

Unternehmen mit bis zu 20 Beschäftigten sind häufiger von Arbeitsunfällen betroffen. Oft weil der Arbeitsschutz nicht hinreichend organisiert ist. Bau auf BAU schafft Abhilfe.

In kleinen Betrieben ereignen sich statistisch belegt mehr Arbeitsunfälle als in größeren: Unfallanalysen verdeutlichen, dass dies oftmals auf unzureichend organisierten Arbeitsschutz zurückzuführen ist. Das hat seine Gründe. In kleinen Betrieben erfüllen die Unternehmer häufig mehrere Rollen: Sie fungieren als Geschäftsführer, schreiben Angebote, packen selbst vor Ort mit an, disponieren Material und koordinieren die Arbeitssicherheit. Viele Aufgaben, aus denen sich noch mehr Pflichten ergeben. Dabei kommt es vor, dass am Ende des Tages der Arbeitsschutz hintenansteht. Hinzunehmen ist das jedoch nicht, denn die Pflichten sind durch die Arbeitsschutzbestimmungen klar geregelt. Es existieren genug Beispiele, die zeigen, wie die Arbeitssicherheit in Kleinunternehmen gut organisiert wird. Doch nicht jeder Betrieb wirtschaftet unter gleichen Rahmenbedingungen.

Die eigene Arbeitsschutzorganisation bewerten und verbessern

Die BG BAU bietet solchen Unternehmen nun ein Verfahren, mit dem sie den internen Zustand ihres Arbeitsschutzes selbst überprüfen und wenn nötig verbessern können. Das Programm „Bau auf Sicherheit. Bau auf BAU – Betrieblicher Arbeitsschutz im Unternehmen“ basiert auf Fragen, deren Antworten eine Analyse der relevanten Aspekte des Arbeitsschutzes im Unternehmen erlauben. Der Aufwand, um den Fragebogen durchzuarbeiten, ist überschaubar und die Zeit dafür gut investiert. Der Fragenkatalog gliedert sich in die vier Kernbereiche des Arbeitsschutzes und enthält insgesamt 31 Fragen. Diese sind mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten und in einigen Fällen durch betriebsspezifische Angaben zu ergänzen. Diese betriebliche Selbstbewertung dient dazu, den Arbeitsschutz im eigenen Unternehmen systematisch durchzuchecken. Ihr Resultat gibt wieder, bei welchen Pflichten der Arbeitsschutz bereits entsprechend den gesetzlichen Vorgaben organisiert ist und wo Handlungsbedarf besteht. Mit diesem Wissen kann der Unternehmer gegensteuern und bestehende Defizite ausgleichen.

Die zuständige Aufsichtsperson sowie Mitarbeiter des Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienstes der BG BAU (ASD der BG BAU) stehen ihm

beratend zur Seite. Entscheidend ist, dass die Analyse keine Zwischenlösung akzeptiert, sondern eine anhaltende Reorganisation betroffener Arbeitsschutzaspekte veranlasst, etwa im Bereich Gefährdungsbeurteilung. Das bedeutet: Fragen, die zu einem „Nein“ führen, weisen auf ein Defizit im betrieblichen Arbeitsschutz hin, das zu beheben ist. Kann eine Betriebsleitung alle Fragen mit „Ja“ beantworten, erteilt die BG BAU dem Unternehmen nach einer erfolgreichen Überprüfung der Selbstbewertung eine Bescheinigung. Die gilt zunächst für die folgenden drei Jahre und attestiert dem überprüften Unternehmen, seine Arbeitsschutzbelange ordnungsgemäß zu erfüllen. Nicht nur für die eigene betriebliche Organisation, sondern auch im Wettbewerb ist das ein Vorteil.

Vielversprechende Ergebnisse im Test

Über 60 Kleinunternehmen haben Bau auf BAU in einem Pilotversuch getestet. Aus ganz unterschiedlichen Motivationen heraus: Einige wollten die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz im Betrieb überprüfen oder vermuteten Defizite. Andere beklagten Unfallereignisse oder waren auf der Baustelle mit Arbeitsschutzverstößen konfrontiert. Die Hälfte der Betriebe erhielt nach Durchlauf des Verfahrens die Bescheinigung der BG BAU. Im Ergebnis der Überprüfung konnten sie nachweisen, dass die Belange des Arbeitsschutzes systematisch strukturiert sind und die Unternehmerpflichten erfüllt werden.

Die anderen Betriebe sind noch dabei, notwendige Veränderungen im Arbeitsschutz auf den Weg zu bringen. Ihnen hilft die Selbstbewertung nunmehr, den Prozess erfolgreich abzuschließen und den Arbeitsschutz im Unternehmen langfristig zu verbessern. Nahezu alle teilnehmenden Unternehmen bewerteten Bau auf BAU positiv. Die Resultate des Pilotprojekts zeigen, dass es sich empfiehlt, die Aufsichtspersonen und den ASD der BG BAU frühzeitig mit einzubinden. Denn mögliche Lösungen zu einigen Fragen erscheinen auf den ersten Blick simpel, erweisen sich jedoch in der Praxis als schwierig umsetzbar. Gerade für kleine Unternehmen ist es von Vorteil, sich von den Experten beraten zu lassen und gemeinsam eine auf den Betrieb zugeschnittene Lösung zu entwickeln. ●



BAU AUF BAU

Gut organisierter Arbeitsschutz bezieht immer die vier folgenden Kernbereiche ein:

1. Verantwortung und Aufgaben im Arbeitsschutz

Im Unternehmen ist geregelt, wer in welchem Umfang die Verantwortung für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz trägt.

2. Gefährdungsbeurteilung

Die für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdungen sind zu ermitteln und geeignete Schutzmaßnahmen festzulegen. Dies ist zu dokumentieren.

3. Notfallmanagement

Es ist zu planen, wie in Notfällen schnell und angemessen Erste Hilfe zu leisten und welche Ausrüstung hierfür bereitzustellen ist.

4. Information und Unterweisung

Die relevanten Vorschriften zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind jederzeit für alle Beschäftigten einsehbar. Sie kennen das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung sowie die festgelegten Schutzmaßnahmen. Die regelmäßige Unterweisung der Beschäftigten ist dokumentiert.

WEITERE INFOS

 www.bau-auf-sicherheit.de



Jede Branchenregel stellt die Anforderungen an die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz anhand konkreter Tätigkeiten, Arbeitsplätze oder Arbeitsverfahren dar.

Das ist die Regel

Die neuen praxistauglichen Handlungshilfen der DGUV geben Unternehmen einen Überblick über die Arbeitsschutzbestimmungen ihrer Branche. Nun ist die erste Branchenregel für das Bauwesen zum Thema Rohbau erschienen.

TEXT: Stephan Imhof FOTO: iStockphoto

Wie wichtig Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind, zeigt sich immer dann, wenn etwas passiert. Unfälle und Berufskrankheiten treffen Unternehmen nicht nur wirtschaftlich, sondern sie wirken sich nachweislich negativ auf Arbeitsatmosphäre und Motivation der Mitarbeiter aus. Im Resultat summieren sich die negativen Konsequenzen, mit teils existenziellen Folgen für den Betrieb. Deshalb gehören Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zu den zentralen Pflichten im Unternehmeralltag. Um Unternehmen bei der Wahrnehmung dieser Pflichten zu unterstützen, wurden kompakte und verständliche Branchenregeln entwickelt. Diese behandeln die Aufgaben im Arbeitsschutz und zeigen praktische Möglichkeiten auf, sie umzusetzen. An der Erarbeitung der Branchenregeln waren Vertreter von Arbeitgebern und Arbeitnehmern der Bauwirtschaft maßgeblich beteiligt. Sie sorgten mit dafür, dass sich die Inhalte an den aktuellen Erfordernissen der Praxis orientieren. Die aktuell erschienene Branchenregel „Rohbau“ ist die erste Ausgabe, die sich an Unternehmen der Bauwirtschaft richtet. An vier weiteren arbeitet der DGUV-Fachbereich „Bauwesen“ derzeit.

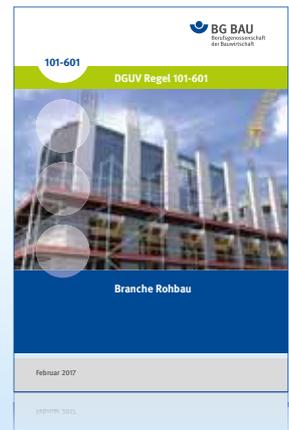
Auf das Arbeitsfeld angepasst

Jede Branchenregel wendet sich an einen bestimmten Wirtschaftszweig oder an eine Gruppe von Unternehmen, die in einem bestimmten Arbeitsfeld tätig sind. Dafür stellt die Branchenregel entsprechende Anforderungen an die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz anhand konkreter Tätigkeiten, Arbeitsplätze oder Arbeitsverfahren dar. In der Bauwirtschaft stehen die Branchenregeln nicht allein, sondern ergänzen die bewährten „Bausteine“ der BG BAU. Während sich Unternehmer mit Hilfe der

Branchenregel übergreifend zu Maßnahmen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes in ihrer Branche informieren, richten sich die Baustein-Merkhefte an die Beschäftigten in Arbeitssituationen.

Verständlich und kompakt aufbereitet

Die Branchenregel „Rohbau“ zeigt die Idee hinter dem neuen Format. Zentrales Merkmal ist die verständliche Sprache. Einzelne Themen werden grundsätzlich kurz auf lediglich zwei Seiten behandelt. Den häufig komplexen und abstrakt formulierten Paragraphen des Arbeitsschutzrechts werden die damit verbundenen Gefährdungen zugeordnet. Zahlreiche Fotos und Grafiken helfen dem Leser, im Text dargelegte Inhalte visuell zu erfassen und den Inhalt einzuordnen. Die Branchenregeln konzentrieren sich auf die relevanten Gefährdungen und Maßnahmen bei bestimmten Tätigkeiten. Was relevant ist, ermitteln die Unfallversicherungsträger aus dem zurückliegenden Unfallgeschehen und den Berufskrankheiten, die für eine Branche typisch sind. Die Themen sind klar strukturiert: Zunächst werden die zugrunde liegenden rechtlichen Bestimmungen in farblich abgesetzten Textbereichen aufgeführt. Der Leser kann sich zügig einen Überblick über die geltenden Arbeitsschutzregeln verschaffen. Die damit verbundenen Gefährdungen und entsprechende Maßnahmen dagegen werden anschließend in Wort und Bild erläutert. Mit diesem Schema gelingt es, auf jedes Thema innerhalb von zwei Seiten angemessen einzugehen. Die Branchenregeln bieten Unternehmern einen Überblick der relevanten Anforderungen im Arbeitsschutz, um gemeinsam mit ihren Sicherheitsfachkräften und Betriebsärzten die notwendigen Maßnahmen planen und ergreifen zu können. ●



WEITERE INFOS

Die DGUV-Regel 101-601 Branche Rohbau ist sowohl online verfügbar als auch in gedruckter Form bestellbar:

 www.bgbau-medien.de
Webcode: M1567-1

Die Branchenregel „Rohbau“ im BauPortal 4/2017, Seite 24/25:

 www.bgbau.de/presse/fach-tief/bauportal-2017/downloads/bauportal-heft-4-2017

Weitere Branchenregeln erstellt der DGUV-Fachbereich „Bauwesen“ zum Thema:

- Abbruch- und Rückbauarbeiten
- Ausbau
- Gebäudereinigung
- Tiefbau

Die Bausteine der BG BAU sind kostenfrei verfügbar als App und unter:

 www.bgbau-medien.de/struktur/inh_baus.htm

Bau drauf!

Mit der Betrieblichen Erklärung zeigen Unternehmen ihre Zustimmung zum Präventionsprogramm „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ – und profitieren davon.

TEXT: Stephan Imhof FOTO: Doris Leuschner GRAFIKEN: neues handeln GmbH



WOLFGANG SCHRAPP
Schrapp & Salzgeber GmbH

**DIE GESUNDHEIT
MEINER MITARBEITER
IST MIR WICHTIG**

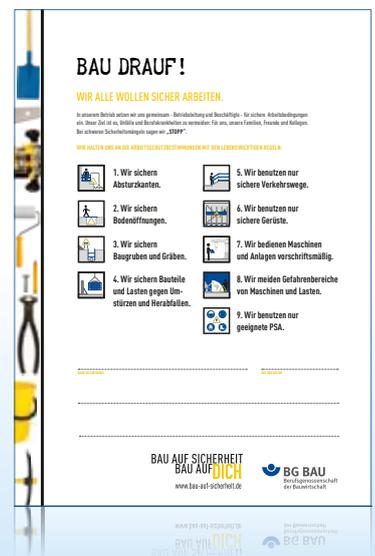
Unternehmen, die im Sinne der Arbeitssicherheit einwandfrei handeln und sich für sichere Arbeitsbedingungen einsetzen, können das nun auch zeigen. Die BG BAU lädt Unternehmen ein, die Betriebliche Erklärung „Bau drauf! Wir alle wollen sicher arbeiten.“ zu unterzeichnen. Und zwar solche Betriebe, die ihre Beschäftigten dazu ermutigen, bei Gefährdungen Stopp zu sagen, und die neun lebenswichtigen Regeln als Leitplanken ihrer Arbeitsorganisation ansehen. Mit ihrer Unterschrift verpflichten sich Arbeitgeber und Beschäftigte gemeinsam und freiwillig dazu, sicherheitsgerecht zu handeln – kontinuierlich und konsequent.

Teilnahme ist freiwillig

Die Betriebliche Erklärung ist ein Baustein des Präventionsprogramms der BG BAU „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ Dessen Ziel ist es, Risiken zu vermeiden, die sich bei bewusst sicherem Verhalten gar nicht erst ergäben. Denn eben jene Risiken führen zu etwa 80 Prozent aller Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten. Mit der Betrieblichen Erklärung zeigen Unternehmen als Partner des Präventionsprogramms, dass sie risikobehaftetes Agieren bei der Arbeit konsequent thematisieren und sich für sicheres Verhalten starkmachen. Die BG BAU verzeichnet bei einer Vielzahl von Unternehmen das Interesse, ihr Engagement für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zum Ausdruck zu bringen. Aus diesem Grund sind die Hürden zur Unterzeichnung der Betrieblichen Erklärung bewusst niedrig angesetzt: Interessierte Unternehmen ergreifen die Initiative und melden sich bei ihrem BG BAU-Ansprechpartner, etwa der lokal zuständigen Aufsichtsperson. Alternativ können Unternehmen die Betriebliche Erklärung auch direkt anfordern. Im Anschluss erhalten sie die Erklärung per Post in Papierform zur Unterzeichnung. Die zuständige Aufsichtsperson vereinbart einen Termin mit dem Unternehmen und klärt offene Fragestellungen zum Präventionsprogramm.

Vorteile für Betriebe

Natürlich stellt sich auch die Frage, welchen rechtlichen Charakter die Betriebliche Erklärung besitzt. Die Verpflichtung erfolgt freiwillig aus Gründen der Vernunft und ist Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein – sie ist mit voller Absicht nicht rechtlich bindend. In dem Wissen, dass sich Verhalten nicht ausschließlich durch Verbote verändern lässt, sondern sich aus persönlicher Überzeugung entwickelt, setzt die BG BAU auf eine freiwillige Selbstverpflichtung. Die Betriebliche Erklärung ist auch als Signal zu verstehen, das zeigt, welchen Stellenwert ein Betrieb der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsschutz beimisst. Deshalb können Unternehmen ihr Logo auf der Website des Präventionsprogramms einstellen lassen und ihre Haltung bewusst öffentlich machen. Ebenso dürfen sie auf der unternehmenseigenen Website das Signet des Präventionsprogramms führen. Frei nach dem Motto „Tu Gutes und rede darüber“ ergibt sich für teilnehmende Unternehmen aus der Selbstverpflichtung in zweifacher Hinsicht ein Wettbewerbsvorteil. Nämlich eine gelebte Arbeitsschutzkultur im Betrieb, die Unfälle vermeidet und von den Kunden als Qualitätskriterium wahrgenommen wird. ●



WEITERE INFOS

Die Betriebliche Erklärung kann hier angefordert werden:

Monika Scholten
 Bereich Präventionsorganisation
 Hildesheimer Straße 309
 30519 Hannover
 Tel: 0511 987-2810
 Fax: 0800 6686688-38600
 E-Mail: bau-auf-sicherheit@bgbau.de

☞ Weitere Infos:
www.bau-auf-sicherheit.de/programm/betriebliche-erklaerung.html

Alles auf eine Karte

Das Interesse an dem neuen Service der BG BAU ist groß. Rund 40.000 Unternehmen bestellten seit April die „BG BAU-Karte“ für ihre Mitarbeiter.

TEXT: Alenka Tschischka, Birte Hagedorn FOTOS: Jan Pauls, Birte Hagedorn



„Unternehmer zeigen mit dem Einsatz der Karte, dass sie zum Sicherheits- und Gesundheitsnetzwerk der Berufsgenossenschaften gehören.“

Klaus-Richard Bergmann,
Hauptgeschäftsführer der BG BAU

Die BG BAU-Karte dient als sichtbares Zeichen für die gesetzliche Unfallversicherung und hat das Format einer Scheckkarte. Sie enthält Informationen über die Berufsgenossenschaft, eine Kontaktmöglichkeit und Kernaussagen zum gesetzlichen Auftrag. Neben der Mithilfe bei der Unfallverhütung ist die Haftungsübernahme der Grundgedanke der gesetzlichen Unfallversicherung. Ihr ist es zu verdanken, dass Unternehmen grundsätzlich keine Schadensersatzansprüche ihrer Beschäftigten fürchten müssen, wenn diese einen Arbeits- oder Wegeunfall erleiden oder an einer Berufskrankheit erkranken. „Vielen Mitarbeitern sind die Errungenschaften und die speziellen Regeln der gesetzlichen Unfallversicherung nicht bekannt“, betont Klaus-Richard Bergmann, Hauptgeschäftsführer der BG BAU. Deshalb bietet die BG BAU-Karte für Unternehmer die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter über diesen speziellen Versicherungsschutz bei der Arbeit und daraus abgeleitete weitere Sachverhalte zu informieren. Wenn Beschäftigte beim Durchgangsarzt ihre Berufsgenossenschaft kennen und angeben können, kann dies zu praktischen Vorteilen führen.

Wie bekommen Unternehmen die BG BAU-Karte?

Die Karte gibt es in zweierlei Ausführung: einer Standardvariante und der Standard Plus-Version mit Eindruck des jeweiligen

Firmenlogos und der Mitgliedsnummer des Unternehmens. Sie lässt sich einfach und kostenfrei über das Extranet ordern. Das Extranet ist ein speziell abgesicherter Internetbereich der BG BAU. Es ist ein Log-in und Passwort erforderlich; beides kann dort auch angefordert werden. Nach dem Einloggen wählt man im linken Seitenmenü „BG BAU-Karte“ aus. Dann hat man die Wahl zwischen der Standard- und Standard Plus-Version. Wählt man die letztere, öffnet sich eine Maske, über die sich das Logo für die Standard Plus-Version bequem hochladen lässt. Die Mitgliedsnummer ist bereits eingefügt. Danach muss man nur noch die Anzahl der zu bestellenden Karten eingeben und, falls die Lieferadresse von der Firmenadresse abweicht, noch die gewünschte Adresse angeben. Bis zu zwei Wochen dauert es dann bis zur Lieferung. Mit der BG BAU-Karte können versicherte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Falle eines Arbeitsunfalls beim Durchgangsarzt die nötigen Angaben machen und haben die Kontaktdaten der BG BAU immer zur Hand. Einen weiteren Vorteil betont Klaus-Richard Bergmann: „Unternehmer zeigen mit dem Einsatz der Karte, dass sie ein wichtiger Teil der Solidargemeinschaft sind und zum Sicherheits- und Gesundheitsnetzwerk der Berufsgenossenschaften gehören.“

Nähere Infos:
www.bgbau.de/karte

Gefährlicher Blindflug

Jeder Autofahrer kennt das: Man fährt aus einem dunklen Tunnel direkt ins grelle Sonnenlicht und sieht erst einmal gar nichts mehr. Eine riskante Situation, die besonders umsichtiges Verhalten erfordert.

TEXT: Dekra/Redaktion FOTO: iStockphoto

Auch wenn Autofahrer eine schattige Steigung befahren und beim Erreichen der Kuppe plötzlich ins pralle Sonnenlicht kommen, gibt es einen ähnlich gefährlichen Blendeffekt. Denn das menschliche Auge muss sich nach der Dunkelheit erst wieder an die Helligkeit anpassen, und das braucht Zeit. Nach wenigen Sekunden sieht man zwar wieder etwas, aber bis das Auge vollständig an die neuen Lichtverhältnisse angepasst ist, können ein bis zwei Minuten vergehen. Bei älteren Menschen brauchen die Rezeptoren im Auge dafür länger als bei jüngeren. Die Sonne blendet nicht nur Fahrzeugführer auf öffentlichen Straßen, sondern ebenso Baumaschinisten und Lkw-Fahrer auf Baustellen.

Erheblich verzögerte Reaktion

Schon zwei Sekunden Blindflug können zu viel sein. Bei Tempo 50 legt ein Fahrzeug in dieser Zeitspanne fast 28 Meter zurück. Aber selbst bei geringeren Geschwindigkeiten besteht gerade auf unübersichtlichen Baustellen ein erhöhtes Unfallrisiko. Kritische Situationen entstehen häufig, wenn der Fahrer direkt auf die im Herbst und Winter tief stehende Sonne zufährt. Oft sind in solchen Blendungssituationen Objekte am Rand des Sichtbereichs schwer zu erkennen, etwa Radfahrer, aber auch Beschäftigte im Arbeitsbereich. Denn zusätzlich tut sich das Auge unter solchen Bedingungen schwerer, scharf zu stellen.

Vorausschauendes Fahren

Grundsätzlich kann gerade an sonnigen Tagen vorausschauendes Fahren viel helfen. In der konkreten Situation kommt es darauf an, vorsichtig das Tempo zu



reduzieren, aber nicht voll in die Eisen zu steigen. Sonst droht ein Auffahrunfall, weil auch der nachfolgende Fahrer geblendet wird. Hilfreich ist es auch, die Sonnenblende in die richtige Position zu bringen und bei Sonnenschein die Sonnenbrille bereitzuhalten. Und wenn man absolut nichts mehr sieht, bleibt nur eins: vorsichtig anhalten, durch die geöffnete Scheibe schauen und sich im Schrittempo vorantasten. ●

Schon zwei Sekunden Blindflug, beispielsweise beim Ausfahren aus einem Tunnel, können zu viel sein. Ein Fahrzeug, das 50 km/h fährt, legt in dieser Zeitspanne fast 28 Meter zurück.

Schmerzfrei durch Training?

Berufsbedingte Kniebeschwerden müssen nicht sein und ein Berufswechsel deswegen schon gar nicht. Das Kniekolleg der BG BAU bietet Beschäftigten ein nachhaltiges, individuelles und kostenloses Programm zum Schutz ihrer Gelenke.

INTERVIEW: Sabine Kowalewski FOTOS: Hartmut Schulz, Mirko Bartels

Für jeden Teilnehmer wird zunächst ein individueller Plan mit Bewegungsübungen für die Kniegelenke erstellt.



Seit zwei Jahren läuft das Kniekolleg zur Verhütung der Berufskrankheit Gonarthrose erfolgreich im gesamten Bundesgebiet. Ein guter Anlass, einen Teilnehmer zu Wort kommen zu lassen und nach seinen Erfahrungen mit dem Kniekolleg zu befragen.

Herr Bork, Sie haben im BG Klinikum Hamburg Rehasentrum City am Kniekolleg teilgenommen. Beruflich sind Sie seit über 40 Jahren als Installateur in einem großen Betrieb beschäftigt.

Ja, ich arbeite seit 43 Jahren als Installateur. Durch meine vorwiegend kniende Tätigkeit ist ein Kniegelenksverschleiß aufgetreten. Die Ärzte rieten mir daraufhin zu einem Kniegelenksersatz. Dann fragte mich meine Betriebsärztin, ob ich am Projekt Kniekolleg der BG BAU teilnehmen wollte, und nach kurzer Bedenkzeit habe ich zugestimmt.

Wie würden Sie Ihren Aufenthalt im Rehasentrum zusammenfassen?

Sensationell! Der Aufenthalt war für mich persönlich ein Erfolg auf ganzer Linie. Dickes Kompliment an ein kompetentes Team, das voll auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingegangen ist.

Können Sie uns ein wenig mehr erzählen?

Unsere Gruppe bestand aus elf Teilnehmern, darunter Dachdecker, Fliesenleger, Bodenbeschichter und ein selbstständiger Terrassensanierer. Zu Beginn des Aufenthalts stellten die Therapeuten für jeden Teilnehmer einen Plan mit Bewegungsübungen für die Kniegelenke auf. Nach diesem Programm haben wir dann trainiert. Je nach Trainingsfortschritt wurde der Plan immer wieder angepasst. Er umfasste Knieübungen aus dem Krafttraining, kombiniert mit Nordic Walking und Schwimmen mit Aquajogging. Wir haben Kardiofitness gemacht und eine Gangschulung bekommen. Zusätzlich gab es eine Ernährungsberatung. Gut fand ich auch die Entspannungsübungen. Immer wieder wurden auch arbeitspraktische Übungen eingestreut. Zum Beispiel, wie wir schwere Lasten gesundheitsschonend bewegen oder Hilfsmittel wie Sackkarren und Leitern richtig einsetzen. Obwohl ich so viele Jahre im Beruf bin, habe ich gemerkt, dass ich noch einiges verbessern kann, damit ich mich körperlich nicht falsch beanspruche.

Und was haben Sie für sich geändert?

Ich mache jetzt regelmäßig mindestens zweimal die Woche Sport im Fitnessstudio. Das bezuschusst die BG BAU für die Teilnehmer des Kniekollegs. Dazu habe ich mir viele kleine Übungen zur Verbesserung der Kniebeweglichkeit angeeignet, die ich in meinen Arbeitsalltag einfließen lasse. Außerdem habe ich meine Ernährung den Empfehlungen der Ernährungsberaterin angepasst und so sechs Kilogramm abgenommen. Das entlastet meine Knie spürbar. In meinen Betrieb habe ich einige Verbesserungen zum Arbeitsablauf und den Einsatz richtiger Hilfsmittel einbringen können.

Wie geht es Ihnen heute?

Wegen der Schmerzen hatte ich Schonhaltungen eingenommen. Die führten zu neuen Problemen und ich konnte viele Bewegungen gar nicht mehr ausführen. Durch den Muskelaufbau beim Training haben sich Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht richtig verbessert. Dadurch habe ich 50 Prozent mehr an Lebensqualität gewonnen und kann wieder mit meinem Hund spazieren. Das war vor einem Jahr noch undenkbar. Nachts kann ich wieder durchschlafen, nachdem ich vorher viele Jahre schmerzbedingt nicht gut geschlafen habe. Und letztens konnte ich sogar mit meinen Enkeln Fußball spielen.

Und wie geht es nun für Sie weiter?

Ich werde einen einwöchigen Auffrischkurs in Hamburg besuchen und auf jeden Fall weitermachen mit meinem Training.

Also nie wieder Knieschmerzen?

Nein, leider nicht ganz. Ganz ehrlich, meine Knie sind verschlissen. Aber die Schmerzen sind deutlich weniger geworden und bestimmen nicht mehr mein Leben. Ich weiß jetzt, wie ich damit umgehen kann.

Wecken wir nicht zu hohe Erwartungen?

Ich denke nein, das Kniekolleg ist schon ein tolles Projekt. Aber: Das bedeutet drei Wochen intensives körperliches Training. Das kann anstrengend werden und man muss sich darauf einlassen. Aus meiner Sicht kann ich nur empfehlen, dass auch jüngere Leute teilnehmen, die haben ja noch ihr ganzes Berufsleben vor sich. ●



„Der Aufenthalt war für mich persönlich ein Erfolg auf ganzer Linie.“

Manfred Bork,
Installateur

KNIEKOLLEG

Das Kniekolleg ist ein Programm der BG BAU, das sich an Versicherte wendet, die seit vielen Jahren kniend tätig sind und bei denen beginnende Verschleißerscheinungen an den Knien festgestellt wurden. Ziel ist es, durch Einbindung von Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen den weiteren Verschleiß des Gelenks zu verhindern. Bei Interesse wenden Sie sich an Ihr Arbeitsmedizinisches Zentrum oder sprechen Ihren Betriebsarzt im Rahmen der Vorsorge an.



Weitere Infos:
www.bgbau.de/kniekolleg

Unter Druck?

Bluthochdruck führt langfristig zu verheerenden gesundheitlichen Schäden. Zwischenzeitlich macht er sich selten bemerkbar und entsteht oft genug durch eine ungesunde Lebensweise.

TEXT: Dr. Jobst Konerding FOTO: 123RF, iStockphoto



Wenn der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist, können Organe geschädigt werden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Folge sein.

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und können den rechten Arm und das rechte Bein nicht richtig bewegen. Sie haben das Gefühl, nicht richtig wach zu sein. Sie versuchen zu sprechen, aber Sie bringen nur ein lallendes Geräusch zustande. Das alles ist über Nacht gekommen, scheinbar ohne Vorwarnung. Später im Krankenhaus erfahren Sie, dass Sie einen Schlaganfall bekommen haben. Ihr Blutdruck war zu hoch, und das schon über Jahre. Sie erinnern sich an die letzte Vorsorgeuntersuchung beim Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der BG BAU (ASD der BG BAU) und was die Ärztin über Ihren Blutdruck gesagt hatte. Aber Sie hatten ja keine Beschwerden. Warum hätten Sie damals Ihre Lebensweise ändern sollen?

Der Bluthochdruck, auch als arterielle Hypertonie bezeichnet, ist eine Erkrankung des Gefäßsystems, bei der die Blutdruckwerte dauerhaft zu hoch sind. Etwa 30 Prozent der Deutschen haben einen zu hohen Blutdruck. Bei 90 Prozent der Betroffenen ist eine organische Ursache nicht erkennbar. Auf Dauer schädigt ein hoher Blutdruck aber eine Vielzahl von Organen, vor allem das Herz, die Nieren, das Gehirn und Blut-

gefäße. Schwere Folgeschäden sind Schlaganfälle und Herzinfarkte. Diese Schäden können aber weitgehend verhindert werden, wenn der Bluthochdruck rechtzeitig erkannt, ernst genommen und gewissenhaft behandelt wird.

Gefahren für den Baubereich

Gerade das erhöhte Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko bei unbehandelten Hochdruckpatienten schränkt die Einsatzfähigkeit in vielen Tätigkeitsbereichen am Bau ein. Dazu gehören Arbeiten mit vermehrter Unfallgefahr auf Leitern und Gerüsten, Hitzearbeit, das Tragen von schweren Atemschutzgeräten und auch Fahrtätigkeiten.

Erste Anzeichen

Ein hoher Blutdruck kann über viele Jahre mit völligem Wohlbefinden einhergehen und wird lange von den Betroffenen nicht bemerkt. Einige Frühsymptome wie Schwindel, Kopfschmerzen und nachlassende Konzentration werden oft übersehen oder leichtfertig abgetan.

Blutdruckwerte

Blutdruckwerte werden in der Einheit Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) gemessen und weisen den oberen (diastolischen) und unteren (systolischen) Blutdruck aus. Werte von 120/80 mmHg bis 130/85 mmHg sind normal. Ab einem Wert von 140/90 mmHg und höher liegt ein Bluthochdruck vor. Blutdruckwerte zwischen 140/90 mmHg und 159/99 mmHg bezeichnen Mediziner als leichte Hypertonie. Ein Blutdruck zwischen 160/100 mmHg und 179/109 mmHg ist mittelschwer. Noch höhere Werte werden als schwere Hypertonie eingestuft.

Risikofaktoren

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Entstehen eines Bluthochdruckes begünstigen und seine Folgen verstärken. Zum einen wird die Neigung zu hohem Blutdruck häufig vererbt. Ein weiterer Faktor ist das Übergewicht. Es konnte nachgewiesen werden, dass Gewichtsabnahme den Blutdruck senkt. Deshalb sollten Hypertoniker mit Übergewicht sofort und unbedingt abnehmen. Ferner führen seelische Belastungen wie Stress zu hohem Blutdruck. Umgekehrt kann mit Entspannungsübungen der Blutdruck gesenkt werden. Weiterhin ist ein vermehrter Salzkonsum eine wichtige Ursache des Bluthochdruckes. Es gibt Völker, die traditionell nur wenig Salz verwenden und bei denen die Hypertonie kaum vorkommt. Für einen gesunden Menschen reichen fünf Gramm Kochsalz pro Tag völlig aus. Leider nehmen die meisten Menschen in Deutschland täglich zehn bis 15 Gramm Salz zu sich. Das ist eindeutig zu viel. Auch Alkohol und Rauchen wirken blutdrucksteigernd. Daher sollte ein gesundheitsbewusster Mensch auf beides möglichst verzichten. Und noch eins zum Schluss: Wichtig ist ausreichende körperliche Bewegung, beispielsweise Walking, Fahrradfahren oder Jogging. Bewegungsmangel fördert den Bluthochdruck und verstärkt die Auswirkungen anderer negativer Faktoren wie Übergewicht und Stress.

Therapie

Beim Bluthochdruck ergibt sich eine seltsame Situation: Man soll sein Leben ändern oder sogar Medikamente einnehmen, obwohl man zunächst keinen direkten Leidensdruck hat. Deshalb ist es für den Einzelnen wichtig, über die Folgen aufgeklärt zu werden. Das wichtigste und wirksamste Mittel gegen Bluthochdruck ist eine gesunde Lebensweise. Dadurch kann eine leichte Hypertonie oft schon auf normale Werte sinken. Erkrankte mit einer schwereren Form der Hypertonie können durch einen gesunden Lebensstil erreichen, dass sie möglichst wenig Medikamente nehmen müssen. Wird bei einem Menschen eine schwere Hypertonie festgestellt, dann sind Medikamente zur Blutdrucksenkung oft nicht zu vermeiden. Lautet die Diagnose dagegen leichte oder mittelschwere Hypertonie, dann sollten die Betroffenen zunächst möglichst viele der Empfehlungen für ein gesundes Leben umsetzen. Im Laufe der ersten drei Monate nach der Lebensumstellung sinkt bei vielen Betroffenen der Blutdruck schon so weit, dass keine Medikamente notwendig sind. Insgesamt lohnt sich die Mühe. Nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga e. V. erreichen etwa 75 Prozent der Behandelten durch die Therapie gute Blutdruckwerte. Schlaganfälle und Herzinfarkte lassen sich auf diese Weise wirksam vermindern. ●



SIEBEN TIPPS GEGEN DEN BLUTHOCHDRUCK

- Übergewicht abbauen
- körperliche Bewegung fördern
- auf Entspannung und Ruhepausen achten
- das Rauchen einstellen
- den Alkoholkonsum einschränken
- Kochsalz durch Gewürze ersetzen
- reichlich Obst und Gemüse essen

Zu viel Speck auf den Rippen

Ein Großteil der Deutschen trägt schwer am eigenen Körper. Das macht sich in allen Lebensbereichen bemerkbar – auch im Beruf.

TEXT: Dr. Sascha Plackov FOTOS: 123RF, iStockphoto



Wer Medien wie Computer, Tablets, Smartphones und Fernseher intensiv nutzt, bewegt sich oft zu wenig. Zusammen mit falscher Ernährung kann dies zu schleichender Gewichtszunahme führen.

Zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent) in Deutschland sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) ist stark übergewichtig (adipös). Von den in Deutschland lebenden Kindern und Jugendlichen sind 15 Prozent von Übergewicht betroffen. Kalt können diese Zahlen niemanden lassen. Denn zu viel Speck auf den Rippen, vor allem in jungen Jahren, lässt das Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten sprunghaft ansteigen, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Übergewicht als schweres Erbe

Doch wo liegen die Ursachen für Übergewicht und was kann man dagegen unternehmen? Der Gesundheitsbericht für England (Health Survey for England) zeigte, dass das Risiko für Übergewicht bei Kindern zwischen 2 und 15 Jahren von nahezu null auf 15 Prozent ansteigt, sobald auch nur ein Elternteil übergewichtig ist. Sind dagegen beide Elternteile übergewichtig, steigt das Risiko, an Übergewicht zu erkranken, für den Nachwuchs auf bis zu 28 Prozent. Stimmt der Satz „Ich kann nichts dafür, dass ich so dick bin, das ist eben Veranlagung“ also doch? Zumindest ist etwas Wahres dran. Verschiedene Studien an Adoptivkindern und eineiigen Zwillingen zeigen, dass nicht nur Erziehung und Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die Leibesfülle eines Menschen haben, sondern auch die genetische Veranlagung. Forscher gehen deshalb mittlerweile davon aus, dass der Einfluss der Gene auf das Körpergewicht nicht unerheblich ist.

Übergewicht als Vorbild

Erheblichen Einfluss hat der Lebensstil der Eltern, den sich deren Nachwuchs zum Vorbild nimmt. Ein Lebensstil, der durch unbedenkliche Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung geprägt ist, kann zur Gewichtszunahme führen. Hinzu kommen noch die Erziehung und ungesunde Ernährungsmuster. So zum Beispiel, wenn Übergewichtige von Kindesbeinen an suggeriert bekamen, dass Schokolade trösten kann und Fernsehen mit Knabberien wie Chips als Belohnung zu verstehen ist. Oder wenn jede Portion, sei sie auch noch so üppig, aufgegessen werden musste. Das natürliche Gefühl für Ernährung geht durch solche Verhaltensweisen verloren, und nicht mehr der Hunger setzt das Signal zum Essen, sondern Situationen wie Ärger, Stress oder Langeweile. ●

Schlechte Gewohnheiten entmachten

Das bedeutet, dass nicht die Erbsubstanz allein und automatisch dafür sorgt, dass ein Mensch zu viel Gewicht zulegt, sondern, dass sie lediglich den Weg in diese Richtung ebnet. Und das wiederum bedeutet, dass niemand machtlos einer solchen Entwicklung gegenübersteht, sondern durchaus vorbeugende Maßnahmen existieren, mit denen man dem Übergewicht entgegenzutreten kann. Eine dieser Maßnahmen besteht bekanntermaßen darin, sich im Alltag mehr zu bewegen. Unabhängig davon, ob Kinder den Fußweg zur Schule oder ob Erwachsene kurze Wege auch außerhalb der eigenen vier Wände zu Fuß erledigen, jeder Schritt zählt. Ganz besonders wichtig ist der Sport. Der sollte nicht zwanghaft zum Abnehmen ausgeübt werden, sondern persönlichen Vorlieben folgen. Dann bringt er Spaß, sorgt auch für den geistigen Ausgleich und wird langfristig in den Alltag integriert. Es kann sinnvoll sein, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren: Smartphones, Tablets, Computer und Fernseher gehören zum Alltag. Doch wer diese Medien intensiv nutzt, sitzt zu viel und bewegt sich zu wenig. Reduzieren macht hier Sinn, auch weil sich dadurch Zeitfenster öffnen, die die Ausrede „Ich habe keine Zeit für Sport“ erübrigen. Es empfiehlt sich, feste Zeiten einzulegen, in denen diese Geräte nicht benutzt werden.

Ernährung auf Energiebedarf abstimmen

Eine abwechslungsreiche, gesundheitsbewusste Ernährung ist für alle Menschen empfehlenswert. Das bedeutet, auf frische und selbst zubereitete Mahlzeiten zu setzen und weitgehend auf industriell hergestellte Nahrung zu verzichten. Statt süßer Getränke wie Cola, Eistee, Kakao und Fruchtsäften ist kalorienfreies Wasser zu empfehlen. Wer zwei Liter am Tag trinkt, regt die Tätigkeit seiner Nieren an. Die verbrauchen dabei Energie, so dass in der Bilanz etwa 100 Kilokalorien gutgeschrieben werden können. Der vierte Faktor richtet sein Augenmerk auf Entspannung und ausreichenden Schlaf. Denn wissenschaftliche Studien haben Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen verkürztem Schlaf und Übergewicht bei Jugendlichen ergeben. Die genannten Maßnahmen sind sicherlich nicht immer ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Aber auch kleine Schritte sind ein Anfang und können viel bewirken. ●



Übergewichtige Menschen müssen oftmals erst eine gesunde Haltung gegenüber Lebensmitteln entwickeln.

WEITERE INFOS

Detaillierte Informationen zu den im Text erwähnten Statistiken:



www.rki.de

Gesundheitsmonitoring – Themenschwerpunkt „Übergewicht und Adipositas“



„Für mich ist es wichtig, mich selbst zu reflektieren: Reichen meine Reserven, bin ich konzentriert genug? Dazu gehört auch, dass wir gegenseitig auf uns achten, vor dem Abseilen noch einmal einen Partnercheck machen. Man kann nie vorsichtig genug sein!“

„Oberste Priorität hat die gesunde Rückkehr“

Gerlinde Kaltenbrunner ist Extrembergsteigerin und hat die höchsten Berge der Welt erklommen. Über ihr Berufsrisiko, Gipfelstürme und Tragödien sprach sie mit BG BAU aktuell.

FOTOS: Christian Streili

Frau Kaltenbrunner, was bringt Sie dazu, auf Berge zu steigen, die eigentlich Wind, Eis und Schnee vorbehalten sind?

Das hört sich vielleicht etwas seltsam an, aber es ist zum einen die Kälte. Ich fühle mich in der Kälte mit Eis und Schnee wohler als in der Wärme. Und die Berge natürlich, die haben mich von klein auf fasziniert. Mit der Zeit hat es mich dann immer höher hinauf gezogen. Schnee, Eis, Wind – diesen Naturelementen ausgesetzt zu sein und da zu bestehen und mit denen auch gleichzeitig im Einklang zu sein, das übt einen großen Reiz auf mich aus. Bei diesen Expeditionen ist alles auf die existenziellen Dinge reduziert. Es gibt keine Ablenkung, keinen Schnickschnack. Das fängt schon im Basislager an. Das hat etwas sehr Befreiendes und Kraftvolles.

Über einer Höhe von 7.000 Metern baut der menschliche Körper kontinuierlich ab. Wie fühlt sich die sogenannte Todeszone an?

Die Höhe sorgt dafür, dass man nur wenig Sauerstoffpartialdruck im Blut hat. Auf 8.000 Metern beträgt er nur noch ein Drittel des Normalen. Das bedeutet für den Körper allerhöchste Anstrengung. Man muss sich im Vorfeld gut akklimatisieren, sehr viel trinken. Ganz wichtig ist die eigene mentale Wahrnehmung. Man muss richtig in sich hineinhören und erspüren: Hab ich noch einen klaren Kopf, kann ich noch weitergehen, wie schaut's mit meinem Kälteempfinden aus? Grundsätzlich sollte man sich nur möglichst kurze Zeit über 7.000 Metern aufhalten. Für mich war aber immer wichtig, ohne

zusätzlichen Sauerstoff und ohne Hilfe von Hochträgern aufzusteigen. Ich hab mich erst so nach und nach rangetraut und meine Ziele schrittweise höhergeschraubt. So habe ich gelernt, worauf es ankommt. Nämlich mich vollkommen auf das Geschehen am Berg, beim Klettern auf jeden Schritt zu konzentrieren. Das Risiko da oben ist ziemlich hoch, und die Wahrnehmung verschwimmt, wenn man zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt.

Wie bereiten Sie sich geistig und körperlich auf solche Strapazen vor?

Körperlich topfit zu sein ist eine Grundvoraussetzung. Das bedeutet in der Vorbereitung intensives Kraft-Ausdauer-Training. Ich schaue darauf, nicht zu viel Muskelmasse aufzubauen, weil mehr Muskeln in großer Höhe mehr Sauerstoff verbrauchen. Genauso wichtig wie das Training selbst ist die Regeneration. Wenn das Verhältnis stimmt und ich mich fit fühle, gibt mir das mental eine enorme Sicherheit. Um meine Konzentration zu stärken, meditiere ich in der Früh 20 Minuten. Das hilft, um schwierige Situationen am Berg zu überstehen. Zum Beispiel, wenn ich im Biwakzelt bei -40 Grad Celsius auf einem Felsvorsprung hockend übernachten muss. Das wiederhole ich, wenn ich mich im Basislager auf den Gipfelgang vorbereite. Da gehe ich den Aufstieg durch, mit allem, was auf mich zukommen könnte. Sturmböen, eisige Kälte, bauchhoher Schnee, durch den ich spüren muss. Wenn ich die Konzentration nicht hochhalten kann, weiß ich genau, ich bin noch nicht bereit für den Gipfel. Aber es gibt natürlich auch Momente am Berg, aus denen ich Kraft schöpfe. Die Rituale zu Beginn des Aufstiegs: →



Gerlinde Kaltenbrunner im Gespräch mit Stephan Imhof von BG BAU aktuell.



„Es gilt, die Risiken, die wir ausschalten können, unbedingt auszuschalten.“

Gerlinde Kaltenbrunner,
Extrembergsteigerin

Wir starten meist gegen ein Uhr morgens, schmelzen Schnee, kochen Tee. Das ist eine enorme Überwindung, aber auch Teil des Ganzen, und wenn dann ab fünf Uhr die Sonne aufgeht und den Berg mit Licht überflutet, da durchströmt mich ein Gefühl von Wärme und ich schöpfe Energie.

Was sind die Hauptrisiken Ihrer Art des Bergsteigens, also was als Extrembergsteigen bezeichnet wird?

Gerade auf den hohen Bergen geht von Lawinen ein sehr hohes Risiko aus. Steinschlag und Eisschlag sind auch sehr häufig. Ich beobachte das Gelände, beurteile die Gefahr aufgrund meiner Erfahrungen und versuche das zu umgehen oder warte, um die Risiken zu minimieren. Aber schon der Zustieg zum Berg kann gefährlich sein. Häufig müssen wir Gletscherspalten überqueren. Wer dort nicht gesichert am Seil ist, verschwindet darin auf Nimmerwiedersehen. Es gilt, die Risiken, die wir ausschalten können, unbedingt auszuschalten! Letztendlich ist es doch in jedem Bereich so, ein gewisses Restrisiko bleibt immer.

Wie kommen Sie immer wieder heil vom Berg herunter, wo auch Profis scheitern?

Oberste Priorität hat für mich immer die gesunde Rückkehr! Wenn der Gipfel gelingt, ist das wunderbar, aber oberstes Ziel ist, gesund wieder unten anzukommen. Erst dann ist eine Expedition erfolgreich. Mehrere Male bin ich kurz vor dem Ziel umgedreht, bereits über 8.000 Metern,

aufgrund schwieriger Wetterverhältnisse oder Lawinengefahr. Da hatte ich nie das Gefühl von Scheitern. Einzig bei meinem sechsten Versuch am K2 (Pakistan, 8.611 Meter), als ein sehr guter Freund von mir abgestürzt ist und nicht mehr zu retten war, fühlte ich mich vollständig gescheitert. Wir hatten einen wunderbaren Tag erwischt, das Wetter und die Bedingungen am Berg stimmten; wir haben uns zugerufen: „Das ist unser Tag heute.“ Wir gingen in weniger steil abfallendem Gelände und wollten uns für die gegenseitige Sicherung im Steilstück oberhalb vorbereiten. Fredrik (Ericsson – d. Red.) stand etwa drei Meter von mir entfernt. Wir waren noch nicht angeseilt und plötzlich ist er abgestürzt. Er fiel an mir vorbei, ich konnte gar nicht reagieren. Später habe ich dann erfahren, dass er wohl tausend Meter abgestürzt ist.

Sie waren bei einigen Unglücken direkt involviert. Wie gehen Sie mit solchen Ereignissen um?

Wir wissen, es kann was passieren. Wir gehen im Team auch immer im Detail durch, was dann zu tun ist. Aber in diesem Moment am K2 hat es mir erst mal den Boden unter den Füßen weggezogen. Zunächst hatte ich die Hoffnung, dass ich ihn im flacheren Bereich finden und noch retten könnte. Als ich dann abends im Basislager ankam und in Sicherheit war und die Anspannung etwas abfiel, hatte ich einen Einbruch und fühlte mich vollständig gescheitert. Um das für mich zu verarbeiten, dafür habe ich lange gebraucht und musste auch erst wieder in die Berge zurückkehren und spüren: Das ist ganz meine Welt. Vielleicht besitze ich auch einen anderen Zugang zu Leben und Vergänglichkeit. Ursprünglich habe ich als Krankenschwester gearbeitet, Sterbende betreut und bin auch in meiner Familie mit Todesfällen konfrontiert gewesen.

In der Bauwirtschaft ist der Absturz die häufigste Ursache für tödliche Unfälle. Wie schützen Sie sich gegen Absturz?

In steilem Gelände sind wir immer in einer Seilschaft unterwegs und sichern uns dann gegenseitig. Nach dem Unglück am K2 bin ich nochmals vorsichtiger geworden. Auch in einfachen Anstiegen gehen wir eher einmal angeseilt. Wir benutzen auch Sicherungsseile. Da steigt einer gesi-

chert vor, fixiert das Seil und die anderen steigen nach. Im Abstieg ist das Absturzrisiko am höchsten. Viele sehen nur den Gipfel und wie man hinaufkommt. Dann fehlt die Kraft und Konzentration für den Abstieg und genau dann passieren die Abstürze. Für mich ist es ganz wichtig, mich selbst zu reflektieren: Reichen meine Reserven, bin ich konzentriert genug? Wir achten gegenseitig auf uns, machen vor dem Abseilen einen Partnercheck und kontrollieren, ob etwa der Achterknoten richtig gefädelt ist. Man kann nie vorsichtig genug sein! Ich kann mir vorstellen, dass es beim Bauen ähnlich ist. Es gilt ja nicht nur das Dach zu decken, sondern am Ende auch heil wieder unten zu stehen – erst dann ist es fertig.

Sie haben mehrmals lebensbedrohliche Situationen am Berg heil überstanden. Was war die aussichtsloseste Klemme, in der Sie jemals gesteckt haben?

Das war ein Lawinenabgang am Dhaulagiri (Nepal, 8.167 Meter), wo es mich im Zelt fortgerissen hat. Es gibt an diesem Berg im Lager II eigentlich nur einen Platz, an dem man Zelte aufstellen kann. Und über fünfzig Jahre ist dort nichts passiert, aber als ich mein Zelt aufstellte, ist ein Schneebrett abgegangen. Da war ich zum ersten Mal mit meiner eigenen Vergänglichkeit, also dem Sterben, konfrontiert. Während das Zelt mitgerissen wurde, hab ich nur darauf gewartet, dass der Felsabbruch kommt, an dem es tausend Meter abgeht. Und plötzlich Stillstand! Ich hab gespürt, wie mir das Blut in den Kopf schoss, und gemerkt, dass ich nach unten hing. Ich war komplett vom Zelt umgeben im Schnee begraben, konnte mich nicht bewegen. Aber meine rechte Hand hatte etwas Freiraum. Zum Glück hatte ich meinen Sitzgurt anbehalten, an dem ein kleines Messer hing. Mit dem hab ich das Zelt aufgeschlitzt und mich dann selbst ausgegraben, bevor die Luft knapp wurde. Bis ich vollständig draußen war, hat es eine Stunde gedauert. Da kam einiges an Glück zusammen. Im Schlafsack hätte ich keine Chance gehabt! Zwei Spanier lagerten neben mir. Der Boden ihres Zeltes war angefroren und sie wurden von den Schneemassen vollständig verschüttet. Sie hatten keine Chance! Ich hab sofort versucht, sie auszugraben, konnte sie aber nur noch tot bergen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich das verarbeitet hatte.

Wie versichern Sie sich selbst, dass Ihr beruflicher Ehrgeiz Ihr Sicherheitsbewusstsein nicht überwindet?

Für diese Frage muss ich noch einmal den K2 hernehmen. Das war der letzte der 14 Achttausender, den ich nicht bestiegen hatte. Zuvor hatte ich es schon sechsmal versucht und bei mir war der tiefe Wunsch da, den K2 trotz aller Rückschläge zu schaffen, weil er mich schon von klein auf fasziniert hat. Mit vollem Risiko wäre der Gipfel vielleicht schon früher geglückt. Aber mir war wichtiger, klaren Kopf zu behalten und jegliche Erwartungshaltung nicht an mich heranzulassen. Bei den lebenswichtigen Entscheidungen am Berg muss das außen vor bleiben. Da zählt für mich nur der Moment und die Frage: Was ist jetzt zu tun? Ich habe mich dann noch einmal akribischer als sonst darauf vorbereitet. Wir haben einen Aufstieg gewählt, der völlig abseits der herkömmlichen Routen lag, und wir wussten von Anfang an, wir würden auf uns allein gestellt sein. Damit war klar, dass die Sicherheit an oberster Stelle stehen musste. Wir haben dann mit sehr viel Geduld agiert, wollten nichts erzwingen, sondern mit der Natur mitschwingen. Gerade die Routine kann zum Problem werden. Es gibt einige großartige Bergsteiger, die die großen Wände durchstiegen, aber dann für einen Moment die Aufmerksamkeit verloren haben und auf vermeintlich kleinen oder leichten Bergen abgestürzt sind. Das ruf ich mir immer wieder in Erinnerung, dass ich bei all meiner Erfahrung ja nicht unachtsam werde.

Die BG BAU warnt vor Gefährdungen durch UV-Strahlung. Wie schützen Sie sich dagegen?

Ich hab großen Respekt vor den Auswirkungen der Sonne und vor Hautkrebs und lege äußersten Wert darauf, mich zu schützen. In den Bergen habe ich immer Sunblocker dabei. Nicht nur an den Achttausendern, sondern auch daheim im Gebirge. Auch bei größter Anstrengung achte ich darauf, nachzucremen und im Nasenbereich einen Schutz zu tragen. Auch die Kopfbedeckung macht ganz viel aus. Wegen der Steinschlaggefahr tragen wir beim Klettern eigentlich ständig einen Helm. Für den Nacken haben wir hinten immer so ein Kapperl oder ein Tuch, ganz wichtig! ●



GERLINDE KALTENBRUNNER

Die gelernte Krankenschwester ist bereits in jungen Jahren zum Bergsteigen gekommen. Zu verdanken ist das dem Pfarrer ihres Heimatdorfes, der die Kinder der Gemeinde nach der Sonntagsmesse auf die umliegenden Alpengipfel der Gemeinde mitnahm. Zwischen 1994 und 2011 hat sie alle Berge, die 8.000 Meter und höher sind (und über dem Meeresspiegel liegen), erfolgreich bestiegen. In Nepal und Pakistan engagiert Sie sich für Bildungsprojekte und darüber hinaus für den Wiederaufbau nach den Naturkatastrophen im Jahr 2015.

Eine Holzkirche für Holzkirchen

Ein außergewöhnliches Bauprojekt brachte alle Beteiligten dazu, von Anfang an den Arbeitsschutz mitzuplanen.

TEXT: Alenka Tschischka FOTOS: Doris Leuschner

Vom sicheren Hubsteiger aus werden die Kirchenkegel mit Holzschindeln verkleidet.

Der Baustoff Holz liegt voll im Trend. Nicht nur der harzige Geruch, der sofort Gemütlichkeit erzeugt, sondern auch die Ökobilanz dieses nachwachsenden Rohstoffes überzeugt. Trendsetter unter den Architekten bauen bereits Hochhäuser aus Holz oder aus Holzcontainern Schulen. Insbesondere im Süden Deutschlands, in den Bundesländern Baden-Württemberg, Bayern, Saarland,

Hessen und Thüringen, liegt der Anteil an Holzneubauten bei um die zwanzig Prozent oder höher.

Wie ein Indianerzelt

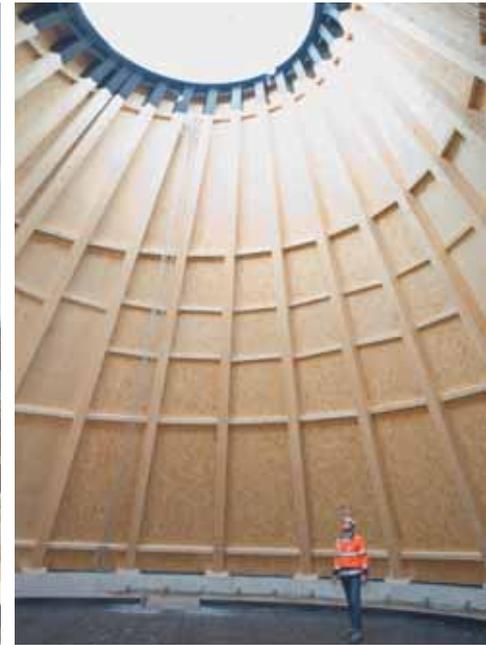
Kein Wunder, dass in der Ausschreibung der Münchner Erzdiözese für den Neubau von St. Josef in Holzkirchen bei München darauf hingewiesen wurde, dass ein Holzbau bevorzugt werde.





Gewonnen hat den Architekturwettbewerb Eberhard Wimmer, der mit zwei stumpfen schiefen Kegeln überzeugte. Wie Zelte ragen Kapelle und Kirche in den Himmel. Am Boden sind sie durch das Foyer und die Sakristei verbunden. In der Kirche prägt eine Dreiecksfachwerkkonstruktion den Innenraum, der von oben natürlich erhellt wird. In der Kapelle leiten schräge Sparren das Auge zum Licht: ein

moderner Bau, der jede Menge Planungsarbeit erforderte. „Der Bau ist an ein Indianerzelt angelehnt“, beschreibt Bauingenieur Helmut Prüschenk das Abenteuer, in das auf Vorschlag der Sicherheitskoordinatorin auch Stefan Schnitzenbaumer eingebunden war – Aufsichtsperson der BG BAU und mit Hintergrundwissen als Zimmerer und Statiker. Holzbauten bedürfen einer genauen Planung, →



insbesondere, wenn es wie bei diesem Bau wenig Erfahrung mit ähnlichen Projekten gibt.

Arbeitssicherheit – ein Thema von Anfang an

Wie lässt sich der Entwurf umsetzen? Wie erstellt man ein Gerüst für schräge Kegel? Wie kommen die Arbeiter sicher durch die Öffnung zum Fensterbauen? Verschiedene Lösungen hatten die Bauleiter überlegt und immer wieder verworfen. Dann fiel die Entscheidung, wie auch von der BG BAU immer wieder gefordert, für die Arbeit mit Hubarbeitsbühnen. „Das hat manche Firmen abgeschreckt, auch versierte Dachdecker“, berichtet Eberhard Wimmer. „Wir hatten auch einige Angebote von Firmen, die anders arbeiten wollten. Aber ich habe bei anderen Bauten erlebt, wie Dachdecker ungesichert herumturnen! Da ist man froh, wenn nichts passiert.“ Den Zuschlag hat der wirtschaftlichste Bieter mit dem besten Montage- und Holzbaukonzept erhalten. Die Firma Holzbau Amann verfügte über Erfahrung beim dreidimensionalen Planen von herausfordernden Projekten. Ihr Mitarbeiter Johannes Wiesler engagierte sich von Anfang an für den bestmöglichen Arbeitsschutz auf der Baustelle. Er schlug die Montage von fertigen Elementen vor, die in sogenannte Polygone, also Vielecke, heruntergebrochen waren. Diese wurden digital berechnet, was eine lange Planungsphase erforderte. Auch die Arbeitssicherheit bei der Montage wurde gleichzeitig berücksichtigt. Die Gefähr-

dungsbeurteilung, die mit der Aufbauanleitung kam, umfasste insgesamt 13 Seiten. Die Dreieckselemente wurden im Stammsitz im Schwarzwald sicher in einer Halle vorproduziert und kamen fast fertig mit weiß lasierter Innenkonstruktion samt Außendämmung. Nur die Außenfassade aus Lärchenschindeln fehlte noch.

Gut geplant ist fast gebaut

Die einzelnen Bauelemente, von denen sich pro Ringebeine nur zwei gleichen, wurden im Werk nummeriert, mit 41 Lkw-Ladungen nach Holzkirchen geschafft und dann mit Hilfe eines Krans auf die Ellipsen montiert. Eberhard Wimmer hat einmal bei der Montage der Dreiecke zugesehen. Vom Aufrichten, Anhängen bis zum Anziehen der Schrauben dauerte es jeweils eine Viertelstunde. 32 Elemente pro Ellipse und dann kam wieder der Ring als Basis für die nächste Runde. „Die Elemente waren präzise gefertigt, mit einer Toleranz von drei Millimetern, die ich früher nur vom Metallbau kannte“, schwärmt der Architekt. Insgesamt zehn Wochen dauerte es und die gesamte Trag- sowie die komplette Dachkonstruktion waren an ihrem Platz. Ein besonderer Clou war, dass die Holzfirma eine verbesserte Konstruktion mit einem Klotz Buchensperrholz in der Nadelholzkonstruktion vorschlug, um den Anteil der versteckten Metallknoten bei gleicher Stabilität zu minimieren. Und Bauleiter Forster ergänzt: „Es gab auch Gedanken, dass die vorproduzierten Bauelemente noch größer gemacht würden, aber das wurde wieder verworfen. Auch wegen

Außen zwei Holzkegel, innen ein Rautenmuster, das an Waben erinnert – der Kirchenneubau von St. Josef setzt besondere Akzente und wird in sicherer Modulbauweise ausgeführt.



In regelmäßigen Runden wird der Bauprozess analysiert. Ideen werden ausgetauscht und sichere Lösungen entwickelt, wie zum Beispiel für die Absturzsicherungen.

des Wetters, weil es in Holzkirchen sehr viel regnet. Jedes Element war geschützt und wurde nach der Montage abgedeckt. Wir haben nur wenige Stellen, an denen Wasser beim Bauen eingedrungen ist.“

Sicheres und flexibles Arbeiten aus Hubarbeitsbühnen

In der heißen Bauphase führen gleichzeitig sechs Hubsteiger um das Gebäude, deshalb wurde temporär eine sechs Meter breite, umlaufende Betonplatte als Fahrweg für das sichere Arbeiten und Rangieren gebaut. Das Wetter und der lange Winter erschweren die schnelle Bauabwicklung und machten einen Strich durch die geplante Eröffnung im Oktober 2017. Auch weil der Bauherr und die Bauleitung viel Wert auf Arbeitssicherheit legten: „Wir haben explizit gesagt, dass wir bei Eis und Schnee nicht aufs Dach gehen. Bei Regen ginge es im Winter theoretisch, aber wir hatten überfrierende Nässe und bauchemisch war das Arbeiten unter fünf Grad nicht möglich. Der Winter war nun mal nicht optimal.“

Innengerüst sichert Aufstieg und vor Durchsturz

Eine weitere Herausforderung war das schräge Glasdach auf den beiden Kegeln. Gelöst wurde der Auf- und Ausstieg auf das Dach durch Raumgerüste, über die die gesamte Öffnung gegen Absturz gesichert wurde. Es wurde auch für Arbeiten im Innenraum genutzt und dafür teilweise umgebaut. Es war zwar groß, ist aber sehr stabil, ohne seitlich verankert werden zu müssen. „Wir haben darauf geachtet, dass

die Öffnungen oben ganzflächig durch die Gerüste abgedeckt wurden, so dass ein möglicher Absturz durch die Öffnung verhindert wurde“, erklärt Prof. Marco Einhaus, der mit der Kampagne „Wir zimmern sicher“ die Arbeitssicherheit vonseiten der BG BAU vorantreibt und dieses Sonderprojekt „Holzkirchen“ mit betreut hat. 2016 gab es 8.000 Absturzunfälle, 29 endeten tödlich. „Das Unfallgeschehen im Zimmererhandwerk und im Holzbau muss gesenkt werden. Deshalb analysieren wir Bauprozesse, entwickeln Ideen und diskutieren Lösungen. Wir entwickeln dort Pläne für mehr Arbeitssicherheit und erproben diese auf Praktikabilität und Wirtschaftlichkeit.“

Stefan Schnitzenbaumer ist froh, dass es nur zwei leichtere Verletzungen auf der Baustelle gab und er sich auf ein Arbeitsschutzkonzept verlassen konnte, bei dem als Absturzsicherung fast ausschließlich technische Maßnahmen – Hubarbeitsbühnen und Gerüste – zum Einsatz kamen. „Ich habe gelernt, dass man als Aufsichtsperson nicht lockerlassen darf, wenn man den Arbeitsschutz voranbringen will.“ Auch die Bauleiter ziehen ein positives Fazit und loben die frühzeitige Einbindung der Berufsgenossenschaft als Partner für Arbeitssicherheit. Dadurch hätten sie bereits bei der Ausschreibung und der Auftragsvergabe zielführende Ideen formulieren können. Ebenfalls wurden für spätere Wartungsarbeiten notwendige Aufstellflächen für Hubarbeitsbühnen im Innen- und Außenbereich geschaffen und auf den Glasdächern wurden Anschlageneinrichtungen eingebaut. ●



„Das Arbeitsschutzkonzept war die verlässliche Grundlage.“

Stefan Schnitzenbaumer,
Aufsichtsperson, BG BAU

Diagnose Hautkrebs

Vor drei Jahren wurden bei Dirk Frerichmann erste Hautveränderungen festgestellt. Seitdem wird er von der BG BAU betreut.

TEXT: Daniel Engel FOTOS: Mirko Bartels



Dreimal im Jahr geht Dirk Frerichmann zur Nachsorge. Neue Hautveränderungen werden so früh erkannt und können gut behandelt werden.

Bei einer Vorsorgeuntersuchung bestätigte sich für Dirk Frerichmann der gefürchtete Verdacht: Seine Diagnose lautete „multiple aktinische Keratosen“, eine Vorstufe des sogenannten weißen Hautkrebs, „Das war wie ein Schlag gegen den Kopf“, erklärt der heute 48-Jährige. „Klar habe ich erst mal Angst gehabt.“ Das

ist nun über drei Jahre her. Frerichmann arbeitete zu dieser Zeit bereits seit 30 Jahren im Straßenbau und somit in einem Berufszweig, der nahezu ausnahmslos im Freien ausgeübt wird. Grund genug für seinen behandelnden Hautarzt, den Verdacht auf das Vorliegen einer Berufskrankheit (BK) bei der BG BAU zu melden.

Der Weg zur Anerkennung der Berufskrankheit

Und damit ist Frerichmann nicht allein: Hautkrebserkrankungen durch Sonnenstrahlung sind die bei der BG BAU am häufigsten gemeldeten Berufskrankheiten. Allein im Jahr 2016 wurden mehr als 2.600 Verdachtsanzeigen gestellt. Unter die Berufskrankheit, die als Nummer 5103 in der Berufskrankheitenliste aufgeführt ist, fallen bestimmte Formen des sogenannten weißen Hautkrebs. Hierbei handelt es sich um die Vorstufe multiple aktinische Keratosen und Plattenepithelkarzinome. Nach Eingang der BK-Meldung prüfte die BG BAU, ob bei der Erkrankung von Dirk Frerichmann die Voraussetzungen der BK-Nummer 5103 gegeben sind. Sämtliche Behandlungsberichte und Untersuchungsergebnisse der behandelnden Ärzte wurden dazu angefordert. Außerdem musste sich die BG BAU einen Überblick über die berufliche Sonnenbelastung des Erkrankten verschaffen. Hierzu suchte ein speziell geschulter Mitarbeiter der BG BAU, ein BK-Ermittler, Frerichmann in seinem Betrieb auf. In einem gemeinsamen Gespräch wurden alle beruflichen Stationen Frerichmanns und die dabei eingetretene Sonnenbelastung erhoben. Anhand dieser Informationen ließ sich die über dreißigjährige, noch andauernde berufliche Tätigkeit als Geselle, Meister sowie Betriebsleiter im Straßenbau hinsichtlich der Einwirkung von UV-Strahlung detailliert bewerten. Daneben konnte auch der Anteil der privaten Sonnenbelastung eingeschätzt werden. Denn naturgemäß ist jeder Mensch auch im privaten Umfeld der Sonne ausgesetzt.

Entscheidend bei der Abgrenzung zwischen einer Berufskrankheit und der „Volkskrankheit“ Hautkrebs ist, ob die berufliche Einwirkung der Sonnenstrahlung als wesentliche Ursache für die Krankheitsentstehung angesehen werden kann. Zur Beantwortung dieser Frage erfolgte schließlich eine medizinische Zusammenhangsbegutachtung. Unter Berücksichtigung aller zusammengetragenen Informationen und einer eingehenden hautärztlichen Untersuchung bestand kein Zweifel daran, dass die festgestellten multiplen aktinischen Keratosen auf seine Tätigkeit im Straßenbau zurückzuführen sind.

Die BG BAU hilft

Seit diesem Zeitpunkt übernimmt die BG BAU sämtliche Kosten der Behandlung und



Sämtliche Kosten für Behandlung und Nachsorge, zu der auch die Ausstattung mit UV-Schutzcremes gehört, trägt die BG BAU.

Nachsorge. Da Dirk Frerichmann auch weiterhin im Straßenbau arbeitet, erhält er zusätzlich ein besonderes Beratungsangebot. Beim Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der BG BAU (ASD der BG BAU) bekam er Informationen zum Sonnenschutz, und er entwickelte gemeinsam mit dem Betriebsarzt Strategien, wie dieser in den Berufsalltag integriert werden kann. „Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Der Arzt hatte Zeit und hat mir alles gut erklärt“, berichtet Frerichmann von seinen Erfahrungen.

Aktuell ist Dirk Frerichmann in der laufenden Nachsorge: „Dreimal im Jahr gehe ich zum Hautarzt. Leider wird auch ständig etwas gefunden“, erklärt er. Neue Hautveränderungen werden so früh erkannt und können gut behandelt werden. Oft werden sie vereist oder mit einer speziellen Creme behandelt. Darüber hinaus erhält Frerichmann auch UV-Schutzcreme. Insgesamt kann die Erkrankung so gut unter Kontrolle gehalten werden. Sämtliche Rechnungen trägt die BG BAU. „Das ist praktisch. Ich brauche nichts auszufüllen, das wird alles organisiert. Und bisher musste ich nichts zuzahlen. Das finde ich ganz toll!“ Ein Leben ohne Krankheit wäre noch schöner, die Situation ist aber nicht mehr zu ändern. Im Alltag muss Dirk Frerichmann darauf achten, dass UV-Strahlen seine Haut nicht noch zusätzlich schädigen: „Ich habe meine Mütze jetzt immer auf und gehe nur eingecremt aus dem Haus. Im Betrieb kläre ich alle und besonders die jüngeren Mitarbeiter auf. Mein Appell an alle: Bitte frühzeitig mit dem UV-Schutz anfangen!“ ●

AZUBIMARKETING



Für Unternehmen der Bauwirtschaft wird es immer schwieriger, ihre offenen Ausbildungsstellen zu besetzen. Zudem gleicht der Baunachwuchs die altersbedingten Abgänge in die Rente nicht mehr aus. Wie Bauunternehmen erfolgreich Auszubildende gewinnen können, zeigt das Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen

Wirtschaft, kurz RKW Kompetenzzentrum, in seiner Mappe „Azubimarketing für Unternehmen der Bauwirtschaft“. In vier Leitfäden werden Maßnahmen für erfolgreiche Werbung und Suche nach Auszubildenden vorgestellt. Darin enthalten sind Kennzeichen und Checklisten für die Attraktivität der angebotenen Ausbildungsberufe und Möglichkeiten für die richtige Ansprache von Schülern und für Praktika. In einem der Leitfäden zeigen Bauunternehmen aus der Praxis heraus, welche Wege sie bei der Azubigewinnung gehen und welche Methoden für sie erfolgreich sind. Die Mappe wurde gemeinsam mit den Sozialpartnern der Bauwirtschaft erstellt und kann kostenfrei im RKW Kompetenzzentrum bestellt werden. **ATS**

☞ Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten:
<http://rkw.link/azubimappebau>

RUNDUM GESTÄRKT



„Rundum gestärkt“ setzt sich mit dem Thema Rückenschmerzen auseinander und Faktoren am Arbeitsplatz, die sie auslösen oder begünstigen können. Die Medizin vermutet, dass sie oftmals mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz wie Stress oder Problemen mit Kollegen einhergehen. Die Broschüre benennt Auslöser für chronische Rücken-

schmerzen und beschreibt Arbeitsbedingungen, die unterstützen, sie zu lindern. Dazu enthält sie Handlungsempfehlungen für Führungspersonen und gibt betroffenen Beschäftigten zwei Checklisten zur Hand, um die eigenen Arbeitsbedingungen nach Ursachen für die Schmerzen zu beleuchten. **SIM**

☞ Die Broschüre ist bestellbar oder kostenfrei herunterzuladen:
<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/206-019.pdf>

DAS ABC DES BARRIEREFREIEN BAUENS



Wie breit muss eine Tür sein? Was bedeutet Barrierefreiheit in Zentimetern? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Broschüre „ABC Barrierefreies Bauen“, herausgegeben vom Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. Auf über 130 Seiten wird darin die Umsetzung der DIN-Norm 18040-1 Barrierefreies Bauen anhand leicht

verständlicher Grafiken und Beispiele erklärt. Der Ratgeber gibt vielfältige Anregungen und zeigt Möglichkeiten auf, Lebensräume zu gestalten, die ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind. Auch im Hinblick auf Möglichkeiten der Finanzierung gibt die Broschüre Auskunft darüber, wer Fördermittel erteilt und wer sie beantragen kann. Für die praktische Arbeit schließt die Broschüre mit einer Checkliste mit den wichtigsten inhaltlichen Aspekten auf einen Blick. **SIM**

☞ Die Broschüre ist gegen eine Schutzgebühr von 5 Euro telefonisch zu bestellen beim Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V., Tel.: 06294 428170, oder online unter: www.bsk-ev.org/shop/

INDUSTRIESTAUBSAUGER UND ENTSTAUBER



Bei Bau- und Sanierungsarbeiten entsteht viel Staub. Gerade die winzigen, kaum sichtbaren Partikel gelangen tief in die Lunge und greifen die Gesundheit langanhaltend an. Die schleichende Gefahr wird immer noch unterschätzt. Jedes Jahr sterben im Bauwesen Beschäftigte an den eingeatmeten Stäuben. Allergien, Explosionsgefahr, Umweltschädigung und auch Qualitätsverluste

bei den Arbeitsergebnissen sind das Resultat von Staub am Bau. Industriestaubsauger und Entstauber fangen den Staub ein oder lassen ihn erst gar nicht zur Entfaltung kommen. Die vorliegende DGUV Information gibt Hinweise dazu, was beim Aufsaugen, Abscheiden und Sammeln von Stäuben mit Entstaubern und Industriestaubsaugern zu beachten ist. **SIM**

☞ Abruf-Nr.: DGUV Information 209-084

BESTELLUNGEN

Alle Printmedien, CDs und DVDs der BG BAU können Sie über unseren Zentralversand unter Angabe der Abrufnummer direkt bestellen. Unter www.bgbau-medien.de können Sie die Medien einsehen, bestellen oder herunterladen.



BG BAU – Zentralversand, Landsberger Straße 309, 80687 München
Fax: 0800 6686688-38400, E-Mail: Zentralversand@bgbau.de

Arbeitssicherheit ist Chefsache



Zimmerermeister Gerd Renz engagiert sich auf vielen Ebenen für Arbeitssicherheit: unter anderem am Runden Tisch „Sichere Bauprozesse im Zimmererhandwerk“.

TEXT: Alenka Tschischka FOTOS: Stefan Merkel

Zum Besprechungsraum führt Zimmerermeister, Restaurator und Betriebswirt Gerd Renz durch eine Werkstatt mit noch alten Tischlermaschinen. Tradition und Moderne zu verbinden ist ihm wichtig. 1907 hat sein Urgroßvater Karl Renz den Zimmererbetrieb Renz Holzbau & Bedachungen im schwäbischen Pfullingen gegründet. In knapp zehn Jahren wird Gerd Renz den Stab an seinen Sohn Marcel übergeben, der auch in der Nationalmannschaft der Zimmerer das Traditions Handwerk pflegt. Beide haben bereits als Kinder in den Werkstätten gespielt.

Zeit und Geld für Arbeitssicherheit

Gerd Renz arbeitet nur für private Bauherren und legt Wert auf umfassende Beratung: „Dadurch sind wir eng am Kunden dran, und ich kann diesen zum Beispiel vermitteln: Wir brauchen Gerüste, wir arbeiten sicher! Arbeitssicherheit kostet Geld und Zeit, aber letztendlich gewinne ich Gesundheit“, erklärt Renz und führt als Beispiel einen Mitarbeiter an. Dieser arbeitet mit 55 seit mittlerweile 30 Jahren bei ihm, hatte nie einen Arbeitsunfall, und als Chef schätzt Renz vor allem dessen Berufserfahrung – auch in Bezug auf Arbeitssicherheit. „Ein Vorbild für meine anderen Mitarbeiter. Das zeigt mir: Ich habe alles richtig gemacht.“

Gute Planung, Abläufe und Kommunikation

Seit Anfang des Jahres hat er den Informationsfluss auf der Baustelle modernisiert. Zusätzlich zur bewährten Morgenrunde sind die Vorarbeiter nun mit einem Tablet ausgerüstet. Darüber haben sie Zugriff auf alle Planungen und selbstverständ-

lich auch per App auf die Bausteine der BG BAU. Gerd Renz verwendet auch den von ihm entwickelten Ordner „Sicherheit mit einem Griff“, den er ab 1997 kontinuierlich in der Innung mit und für seine Kollegen entwickelt hat. „Damals hat jeder ein bisschen was gemacht, aber keiner so richtig“, beschreibt er die Ausgangslage. Nun gibt es diesen Ordner, in dem für den Zimmererunternehmer gewerkespezifisch alles drinsteht, was er wissen und umsetzen muss: Regeln, Checklisten, Gefährdungsbeurteilungen, Sicherheitsunterweisungen, Fahraufträge.

Mitarbeit am Runden Tisch

Durch sein ehrenamtliches Engagement auf Innungs- und Verbandsebene entstand die Mitarbeit am Runden Tisch „Sichere Bauprozesse im Zimmererhandwerk“. Die hohen Unfallzahlen im Gewerk haben alle zusammen zur Erkenntnis gebracht, die Gerd Renz auf den Punkt bringt: „Wir müssen wegkommen von dem ‚Heldentum‘ und dem Satz: ‚Mir passiert sowieso nichts!‘ Wir müssen umdenken!“ Am Runden Tisch entwickeln Holzbauunternehmer, Verbände des Zimmererhandwerks und die BG BAU praxisnahe und wirtschaftliche Lösungen für mehr Sicherheit. Des Weiteren werden auf Musterbaustellen Bauprozesse analysiert, um sie effizienter und sicherer zu machen. In der Werkstatt steht bereits ein Resultat – eine Plattformleiter, die Gerd Renz bereits als Arbeitsmittel überzeugt nutzt: „Wenn wir ein Produkt getestet haben und für praktikabel halten, dann kann ich auch ganz anders gegenüber anderen Betrieben argumentieren: Es kommt auch mit von uns.“ ●



Oben: Zimmerermeister Gerd Renz und sein Sohn Marcel engagieren sich für Arbeitssicherheit, nicht nur im eigenen Betrieb. Unten: Die Vorarbeiter der Zimmerei sind mit einem Tablet ausgestattet, mit dem sie Zugriff auf alle Planungen und sicherheitsrelevanten Informationen haben.

1000 MAL
ZERTEILT

1 MAL DOCH VERPEILT.



BAU AUF SICHERHEIT
BAU AUF **DICH**

Jährlich werden über 100.000 Menschen bei Unfällen in der Bauwirtschaft verletzt. Jeder Unfall ist einer zu viel. Du hast es in der Hand: Du hast das Recht, kein Risiko einzugehen. Jetzt über das neue Präventionsprogramm der BG BAU informieren und mitmachen unter www.bau-auf-sicherheit.de



 **BG BAU**
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft