

Wenn es zu heiß ist!

Was ist Hitzearbeit?

Im Arbeitsschutz gilt: Kommt es infolge einer kombinierten Belastung aus Hitze, körperlicher Arbeit und wärmeisolierender Bekleidung zu einer Erwärmung des Körpers und einem Anstieg der Körpertemperatur, wird von Hitzearbeit gesprochen.

Der Einfluss von Klimafaktoren auf das Raumklima und die körpereigene Wärmebilanz

Bestimmte Klimafaktoren haben besonderen Einfluss auf das Raumklima und die körpereigene Wärmebilanz.

- **Lufttemperatur:** Ist die Lufttemperatur geringer als die Temperatur der Haut (Mittelwert ca. 32 Grad Celsius), kühlt die Luft die Haut ab. Ist sie höher, führt sie dem Körper Wärme zu.
- **Luftfeuchtigkeit:** Bei geringer Luftfeuchtigkeit verdunstet Schweiß auf der Haut und wirkt kühlend. Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto schlechter kann Schweiß verdunsten.
- **Luftgeschwindigkeit:** Luftbewegungen verstärken die Abkühlung oder Erwärmung der Lufttemperatur. Bis etwa 37 Grad Celsius Lufttemperatur kann der Luftstrom noch gut Wärme durch Schweißverdunstung abführen.
- **Wärmestrahlung:** Wärmere Oberflächen als die Haut führen dem Körper zusätzlich Wärme zu. Es kann bei großer Hitze zu Schmerzempfinden und Verbrennungen kommen.

Gesundheitsrisiko Überhitzung: Was kann passieren?

Bei extremen Innen- und Außentemperaturen droht Überhitzung mit möglichen negativen Folgen für die Gesundheit. Erste Anzeichen für ein Zuviel an Hitze für den Körper sind: Schwäche, Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Rötung der Haut. Deutliche Hinweise auf Kreislaufversagen, einen sogenannten Hitzekollaps, sind Blässe mit kaltem Schweiß, Herzjagen und Blutdruckabfall bis zur Ohnmacht. Wer viel schwitzt und zu wenig trinkt, muss damit rechnen, dass die Herzfrequenz zunimmt. Später können Koordinationsstörungen, Schläfrigkeit (Hitzeerschöpfung), Verwirrtheit, Unruhe, Bewusstlosigkeit bis hin zum Koma hinzukommen. Übelkeit, Erbrechen, erhöhte Reizbarkeit (Hitzekoller) und Muskelkrämpfe (Hitzekrämpfe) können eine Folge von Salzverlust durch starkes Schwitzen sein. Die schwerste Form der Hitzebeschwerden ist der Hitzschlag, ein hochgradiger Hitzestau im Körper, der zum Hitzetod führen kann. Eine Sonderform des Hitzschlags ist der Sonnenstich. Er droht bei direkter, intensiver Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf.