

# Hitzeschutz: Das sollten Sie als Betriebsrat wissen

## Fakten, Folgen und Maßnahmen bei hohen Temperaturen

Jeder freut sich auf Sonnenschein und schönes Wetter. Doch was tun als Betriebsrat, wenn die Hitze für die Kollegen im Betrieb zu einer echten Last wird? Schlimmer noch: Wenn Mitarbeiter durch die extremen Temperaturen krank werden? Erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie den nächsten Hitzewellen begegnen können, um Ihre Kollegen zu schützen.



**Stefanie Wallner**

ifb Unternehmenskommunikation

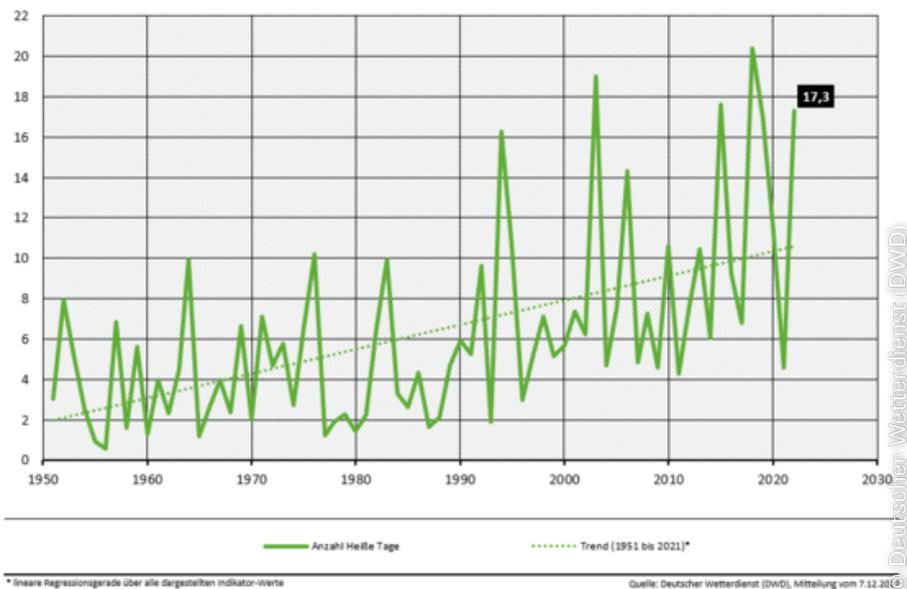
Stand: 11.7.2023

Lesezeit: 02:45 min



Was bei unseren europäischen Nachbarn längst etabliert ist, kommt in Deutschland so langsam in Fahrt. „Hitzeschutz ist Lebensschutz“, so das Motto aus dem Gesundheitsministerium. Ein geplanter Maßnahmenkatalog soll Menschen vor bevorstehenden Hitzewellen schützen. Denn Schätzungen zufolge sind im vergangenen Jahr in Deutschland circa 4.500 Menschen an oder wegen Hitze gestorben. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper bei Hitze? Und welche Personengruppen sind besonders betroffen?

Anzahl der Tage mit einem Lufttemperatur-Maximum über 30 Grad Celsius (Gebietsmittel)



## Die Auswirkungen von Hitze auf den menschlichen Körper

37 Grad – das ist die Wohlfühl- und Kerntemperatur unseres Körpers. Wenn die Temperaturen steigen und Hitze den Körper umgibt, muss der menschliche Organismus effektive Mechanismen aktivieren, um sich vor Überhitzung zu schützen.

### Das passiert in unserem Körper:

#### Thermoregulation

Unser Körper verfügt über ein komplexes System zur Thermoregulation, das bei Hitze in Aktion tritt. Die Blutgefäße erweitern sich, um mehr Wärme abzuleiten. Wir schwitzen und kühlen damit unseren Körper ab. Durch diese Mechanismen versucht der Organismus, seine interne Körpertemperatur auf einem optimalen Niveau zu halten.

#### Dehydration

Eine der Hauptfolgen von Hitze ist die erhöhte Verdunstung von Flüssigkeit durch Schwitzen. Dies kann zu Dehydratation führen, da der Körper mehr Wasser verliert, als er aufnehmen kann. Dehydratation kann zu Müdigkeit, Schwindel und einem beeinträchtigten Wohlbefinden führen.

#### Herz-Kreislauf-Belastung

Bei hohen Temperaturen muss das Herz-Kreislauf-System härter arbeiten, um die Körperwärme abzuleiten und den Blutfluss aufrechtzuerhalten. Dies kann zu einer erhöhten Herzfrequenz und einem erhöhten Blutdruck führen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind besonders gefährdet und sollten bei Hitze Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Ist jemand auf bestimmte Medikamente angewiesen, wie beispielsweise Insulin oder Blutdrucksenker, ist er unter Umständen zusätzlich gefährdet.

## Achtung Gesundheitsschutz: Hitze kann krank machen

Die steigenden Temperaturen im Sommer können verschiedene Beschwerden und gesundheitliche Probleme verursachen. Es ist wichtig, die Anzeichen einer Hitzebelastung zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um mögliche Risiken zu minimieren. Hier sind einige mögliche Symptome und Folgen, auf die man achten sollte:

- **Hautausschlag durch Schwitzen:** Bei hohen Temperaturen kann vermehrtes Schwitzen zu Hautausschlägen führen. Diese können jucken und Unbehagen verursachen.
- **Wasser-Einlagerungen (Ödeme) in Unterschenkeln und Knöcheln:** Hitze kann zu Wassereinlagerungen in den Beinen führen, die sich als Schwellungen in den Unterschenkeln und Knöcheln bemerkbar machen.
- **Schwindelgefühl beim Stehen oder kurze Bewusstlosigkeit:** Hitze kann den Blutdruck beeinflussen und Schwindel oder sogar kurzzeitige Bewusstlosigkeit verursachen, insbesondere beim plötzlichen Aufstehen.
- **Schmerzhafte Muskelkrämpfe, etwa nach viel Bewegung:** Während heißer Witterungsbedingungen sind Muskelkrämpfe häufiger. Besonders nach körperlicher Anstrengung kann es zu schmerzhaften Krämpfen kommen.
- **Hitzeerschöpfung:** Bei einer Hitzeerschöpfung können Symptome wie Schwäche, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schwindel und niedriger Blutdruck auftreten. Die Körpertemperatur bleibt normal oder liegt unter 40 °C. **Achtung:** Die Symptome treten oft erst in der Nacht nach der Belastung auf, also nicht unmittelbar.
- **Hitzschlag:** Ein Hitzschlag ist ein ernstzunehmender Notfallzustand. Hierbei steigt die Körpertemperatur über 40 °C an, begleitet von gestörtem Bewusstsein, Krämpfen, Erbrechen, Durchfall und niedrigem Blutdruck.

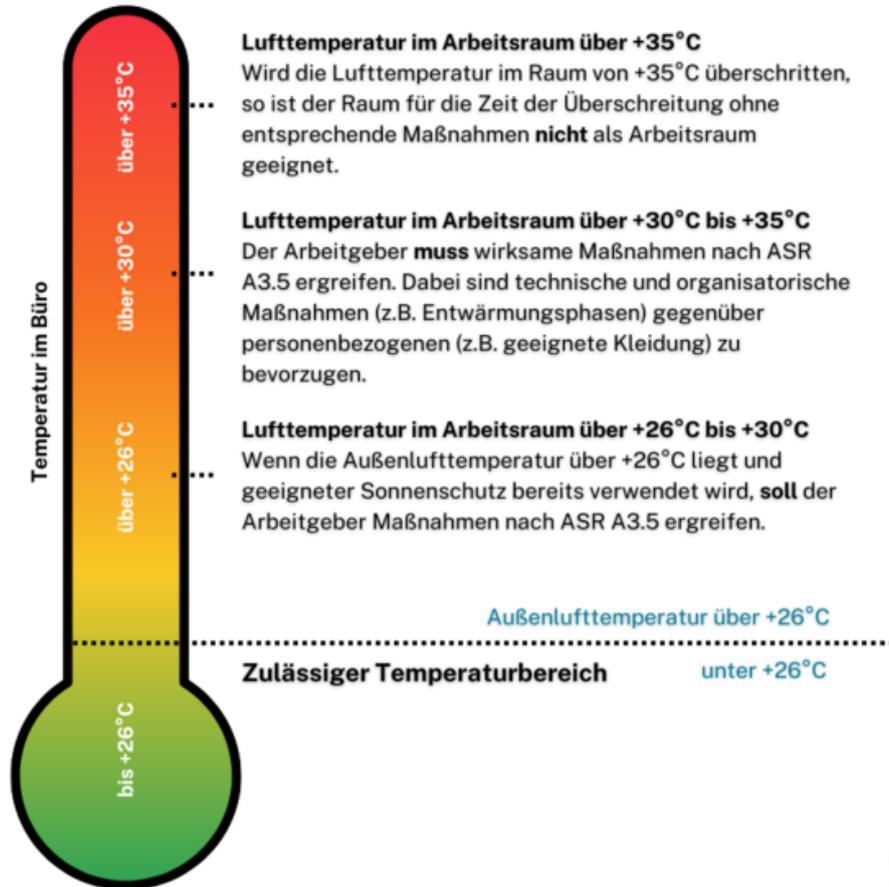
Neben diesen akuten Symptomen kann die Hitze auch bestehende gesundheitliche Probleme verschlimmern. Atemwegserkrankungen können sich durch hohe Temperaturen verschlechtern, der Schlaf kann beeinträchtigt werden und es besteht ein erhöhtes Risiko für Nierenerkrankungen. Darüber hinaus steigt die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten bei hohen Temperaturen.

## Was können Sie als Betriebsrat tun?

Wie bei anderen Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz gilt auch bei Hitze am Arbeitsplatz die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Schließlich liegt es in seinem Interesse, die Arbeitsplätze so auszugestalten, dass Arbeitnehmer leistungsfähig und gesund bleiben und dass der Arbeitsplatz keine Gefährdungen durch Hitze aufweist. (§ 3a ArbStättV).

# Arbeitsstättenregel

Die "Technische Regel für Arbeitsstätten", ASR A3.5 Raumtemperatur, sieht folgendes Stufenmodell vor, das Arbeitgeber entsprechend der Außenluft und der Temperatur im Büro umsetzen sollen.



Sie als Betriebsrat können mit dem Arbeitgeber ein Hitzeschutzkonzept vereinbaren. Sorgen Sie dafür, dass die Arbeitsumgebung optimiert wird. Dazu gehört beispielsweise die Installation von Sonnenschutzvorrichtungen, die Verbesserung der Belüftung und gegebenenfalls der Einsatz von Ventilatoren oder Klimaanlage. Flexible Arbeitszeiten oder Arbeitszeitanpassungen, Home-Office-Angebote, regelmäßige Erholungspausen und ausreichend Getränke (insbesondere Wasser) sind als weitere Maßnahmen wichtig. Hilft das alles nicht oder setzt der Arbeitgeber diese Maßnahmen nicht um, hilft nur noch eines: Die Überlastungsanzeige!

## Eigenschutz geht vor!

Gerade ältere oder vorerkrankte Personen sowie Schwangere haben besonders unter der extremen Hitze zu leiden. Raten Sie als Betriebsrat Ihren Kollegen, sich selbst zu schützen. Die Überlastungsanzeige kann hier eine Lösung sein. Sie hat nicht nur den Zweck, den Arbeitgeber auf potenzielle Gefahren aufmerksam zu machen, sondern soll ihn dazu bewegen, entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Die rechtliche Grundlage für die Meldung von Überlastung finden Sie als Betriebsrat unter anderem im Arbeitsschutzgesetz (§ 16 Abs. 1 ArbSchG), den Arbeitsverträgen (Nebenpflichten) und dem Bürgerlichen Gesetzbuch (Fürsorgepflicht, § 618 Abs. 1 BGB).

Eine Überlastungsmeldung ist eine schriftliche Mitteilung an den Arbeitgeber oder direkten Vorgesetzten.

Hieraus wird deutlich, dass die Arbeitsaufgaben des Arbeitnehmers in einer spezifisch beschriebenen Situation gefährdend sind oder Schäden befürchtet werden. Gemäß dem Arbeitsschutzgesetz sind Arbeitnehmer verpflichtet, Überlastung anzuzeigen, wenn dadurch eine Gefährdung ihrer eigenen Gesundheit, Sicherheit oder die anderer Personen entstehen könnte. Es ist nicht erforderlich, die Meldung als „Überlastungsanzeige“ zu bezeichnen. Die Wahl der Überschrift ist unerheblich. Es ist lediglich wichtig, dass die kritische Situation ausführlich beschrieben wird.

**Fazit:** Nutzen Sie als Betriebsrat Ihre Rechte im Arbeits- und Gesundheitsschutz, damit Sie und Ihre Kollegen heiße Sommer gesund überstehen können. (sw)

### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

**Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025**