

## DIE BEDEUTUNG EINES GUTEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALTES UND DEREN ERHALT

DEHYDRIERUNG BEGÜNSTIGT DAS RISIKO VON ARBEITSUNFÄLLEN UND DAS AUFTRETEN VON HITZE-BEDINGTEN ERKRANKUNGEN. WENN DIESER ZUSTAND CHRONISCH WIRD, ERHÖHT SICH DAS RISIKO VON KRANKHEITEN, WIE Z.B. NIERENERKRANKUNGEN. DIE ARBEITSLEISTUNG VERSCHLECHTERT SICH BEI DEHYDRIERUNG, UND DIE PRODUKTIVITÄT LEIDET.

### WIE MAN DEHYDRIERUNG ERKENNT

Die Arbeitnehmer können Ihren körperlichen Flüssigkeitszustand anhand der Farbe des Urins beurteilen: man ist in guter Verfassung, wenn man alle 2 bis 3 Stunden einen Harndrang verspürt und der Urin eine helle Farbe hat (siehe Abbildung unten).



### FAKTOREN, DIE DEHYDRIERUNG UND HITZEBEDINGTE KRANKHEITEN BEGÜNSTIGEN

- Erkrankungen wie chronische Bronchitis, Herzerkrankungen, Diabetes, Magen-Darm-Erkrankungen
- Verwendung von Medikamenten zur Behandlung chronischer Krankheiten, z. B. Diuretika, Antidepressiva, Gerinnungshemmer
- Mangelhafte Ernährung
- Ungenügende Akklimatisierungszeit
- Schwere, nicht atmungsaktive Kleidung (z.B. persönliche Schutzausrüstung, Uniformen oder Arbeitsanzüge)
- Dauerhafter Rhythmus und Intensität der Arbeit

## WIE MAN DEHYDRIERUNG VERMEIDET



### ZU HAUSE

- Denken Sie daran, dass sich der Körper allmählich an die Hitze anpassen muss: Eine angemessene Eingewöhnungszeit kann 7-14 Tage betragen, wobei die Dauer der Hitzeexposition allmählich erhöht wird.
- Vor Ihrer Schicht sollten Sie frische Getränke trinken und den Kaffeeconsum einschränken; ernähren Sie sich gesund, indem Sie ausreichend essen und vermeiden Sie alkoholische Getränke.

### ES IST WICHTIG ZU BEGINN DES TAGES, VOR ARBEITSBEGINN, ZU TRINKEN

**Jüngsten Untersuchungen zufolge kommen etwa 2 von 3 Arbeitnehmern bereits dehydriert zur Arbeit.**

Wenn man vor Arbeitsbeginn ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, ist es leichter, den ganzen Tag über hydriert zu bleiben.

- **Je früher Sie mit dem Trinken beginnen, desto weniger belasten Sie Ihren Organismus.**

Wenn man in dehydriertem Zustand mit der Arbeit beginnt, reicht das tagsüber getrunkene Wasser, selbst wenn es in ausreichender Menge getrunken wird, möglicherweise nicht aus, um den Wasserbedarf des Körpers zu decken.

### ES IST WICHTIG ZU BEGINN DES TAGES, VOR ARBEITSBEGINN, ZU TRINKEN

- Normalerweise werden die Mineralsalze, die durch Schwitzen verloren gehen, bei den Mahlzeiten wieder aufgefüllt, so dass es wichtig ist, **in regelmäßigen Abständen Mahlzeiten zu sich zu nehmen**, um das Wasser-Elektrolyt-Gleichgewicht zu erhalten.
- **Arbeitnehmer, die aus religiösen Gründen auf Wasser verzichten müssen (wie der Ramadan), müssen mindestens 2 Liter Wasser nach Sonnenuntergang und 2 Liter Wasser vor Sonnenaufgang trinken.** Die Flüssigkeitszufuhr ist kumulativ und daher ist diese Vorsichtsmaßnahme unerlässlich. Es ist auch wichtig, dass sie die morgendliche Mahlzeit vor Beginn des Fastens nicht auslassen.
- **Energydrinks sollten vermieden werden:** Einige enthalten viel mehr Koffein als die klassische Kaffeetasse; Koffein in solchen Mengen kann den Wasserhaushalt beeinträchtigen. Außerdem enthalten viele Energydrinks große Mengen an Zucker und fügen der Diät unnötige Kalorien hinzu.
- **Vermeiden Sie es, zu den Mahlzeiten alkoholische Getränke zu trinken, denn Alkohol fördert die Gefäßerweiterung und erhöht das Risiko hitzebedingter Erkrankungen.**



**BEI DER ARBEIT IST ES WICHTIG, DEN GANZEN TAG ÜBER UND VOR DEM DURSTGEFÜHL ZU TRINKEN**

**Wer in der Hitze arbeitet sollte alle 15-20 Minuten 1 Glas (250 ml) Wasser trinken, also etwa 1 Liter pro Stunde, vor allem wenn die Arbeit intensiv und anhaltend ist.**

Alle 15-20 Minuten ein Glas Wasser zu trinken ist effektiver als größere Mengen in großen Abständen.

**Im Falle starken Schwitzens sollte man Flüssigkeiten zu sich nehmen, auch in Form einer ausgewogenen Ernährung mit Obst und Gemüse, damit die verlorenen Mineralsalze wieder integriert werden.**

#### FÜR DEN ARBEITGEBER

- Am Arbeitsplatz sollten an verschiedenen Standorten Wasserspender aufgestellt werden.
- Bei Tätigkeiten im Freien können die Arbeitnehmer Rucksäcke oder Gürtel verwenden, die mit integrierten Wasserbehältern bestückt sind und somit immer Wasser zur Verfügung haben.
- Alternativ können Kühlboxen mit Wasser oder große Wasserkrüge an schattigen Plätzen in Bereichen aufgestellt werden, die von den Arbeitnehmern tagsüber häufig genutzt werden.

#### Autoren

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (Meteorologe AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> und Michela Bonafede<sup>6</sup>

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Grafische Gestaltung von Matteo Gramigni (ZonaZero)