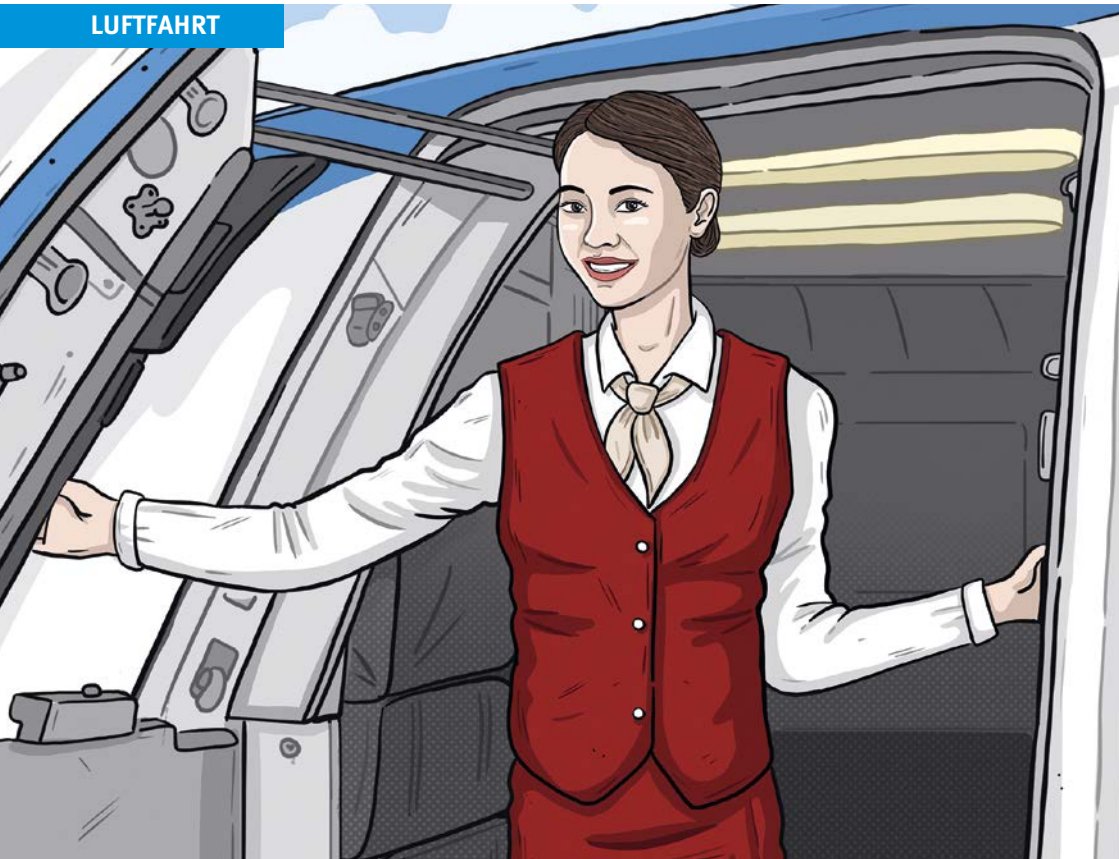


LUFTFAHRT



Sicher abheben, gesund landen

Impressum

Herausgeber

Berufsgenossenschaft
Verkehrswirtschaft Post-Logistik
Telekommunikation (BG Verkehr)

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Projektleitung

Helge Homann (BG Verkehr)

Redaktion

Anja Köhler

Illustrationen

Andreas Denzer

Druck

BEISNER DRUCK GmbH & Co. KG
2. Auflage, Oktober 2024

© Copyright

Die Inhalte dieses Werks sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urhebergesetz zugelassen ist, bedarf der Einwilligung der BG Verkehr und wird nur gegen Quellenangabe und Belegexemplar gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Ausgenommen sind Vervielfältigungen, die zur internen Nutzung in den Mitgliedsbetrieben der BG Verkehr verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

1	Herzlich willkommen an Bord	4
2	Auf dem Weg zum Airport	7
3	Der liebe Rücken	11
4	Auf dem Vorfeld	14
5	Türen und Treppen	16
6	Schnell, schnell – bevor die Gäste kommen!	19
7	In der Galley und am Trolley	22
8	Aber gerne! – Zwischen Lust und Frust	27
9	Schlechte Luft und Gerüche	31
10	Das große Flattern	35
11	Im Layover	38
12	Der Traum vom guten Schlaf	43
13	Lärm	49
14	Gesund und lecker	53
15	Kraftvoll, beweglich und fit	58
16	Infektionsschutz	64
17	Die BG Verkehr	69
18	Hier bekommen Sie Hilfe	71



1 Herzlich willkommen an Bord

Vorwort für schnelle Leserinnen und Leser

Für Sie haben wir das Wichtigste in den kleinen blauen Kästchen am Ende jedes Kapitels zusammengefasst. Sollten Sie beim Überfliegen des gesamten Textes einen interessanten Hinweis oder Tipp finden, markieren Sie am besten die Stelle, damit Sie sie schnell wiederfinden. Und nun, keine Zeit verlieren und schnell losblättern!

Vorwort für alle, die Unfälle und Krankheiten vermeiden wollen

Sie konnten schon Verletzungen vermeiden, weil Sie sich an Regeln gehalten haben, die andere einfach ignorieren? Auch wir sind davon überzeugt, dass sich Unfälle am besten verhindern lassen, wenn man die Sicherheitshinweise ernst nimmt und beachtet. Um alle Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter über potenzielle Gefahren und Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren, haben wir diese

Broschüre erstellt. Dabei haben uns Sicherheitsexpertinnen und Sicherheitsexperten sowie Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner unterstützt.

Viele der Hinweise kennen Sie vermutlich schon, aber bestimmt sind auch für Sie neue Aspekte dabei, sodass Sie in Zukunft noch besser Verletzungen und Erkrankungen vorbeugen können.

Der Gesetzgeber hat viele Regeln und Verordnungen erarbeitet, um Sie an Bord und auf dem Vorfeld zu schützen. Darüber hinaus können Sie selbst einiges tun, um das Risiko körperlicher und psychischer Krankheiten deutlich zu reduzieren. Deshalb haben wir für Sie auch Hinweise aus der Ernährungs- und Sportwissenschaft zusammengetragen. Auch von den Erfahrungsberichten Ihrer Kolleginnen und Kollegen über Flugangst, Schlaf und Umgang mit belastenden Situationen können Sie profitieren. Wir empfehlen Ihnen, die Kapitel hintereinander zu lesen, damit Sie nichts Wichtiges übersehen. Wir freuen uns, wenn wir mit dieser Broschüre dazu beitragen können, dass Sie weiter unfallfrei durch die Lüfte fliegen, und wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Vorwort für alle, die auf ihr Glück vertrauen, gesund zu bleiben

Sie sind sich ganz sicher, dass Sie gesund, heil und fit bis zu Ihrem letzten (Arbeits-)Tag bleiben werden? Und bis jetzt ist auch alles gut gegangen? Dann haben Sie alles richtig gemacht oder einfach Glück gehabt. Auf jeden Fall ist Ihre positive Lebenseinstellung eine gute Voraussetzung für ein gesundes und zufriedenes Leben, aber das wissen Sie ja selbst.

Vielleicht halten Sie manche Sicherheitsvorschrift für übertrieben. Natürlich kann man auch gut Gemeintes übertreiben. Das gilt übrigens genauso für einen entspannten Umgang mit der eigenen Sicherheit und Gesundheit, der zu leichtsinnigem Laissez-faire oder Übermut werden kann. Aber was ist das richtige Maß? Das können Sie nur für sich selbst entscheiden.

Für diese Broschüre haben wir wichtige Hinweise von Sicherheitsexpertinnen und Sicherheitsexperten, von Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmedizinern sowie von Ihren Kolleginnen und Kollegen aus der Kabine zusammengetragen. Womöglich bringt Sie ja der eine oder andere Tipp dazu, Ihr eigenes Konzept von Selbstvorsorge zu überdenken. Und wenn ein Tipp Ihnen nützlich erscheint, auch wenn er Sie persönlich nicht betrifft, geben Sie ihn doch an andere weiter.

Beginnen Sie einfach mit dem Kapitel, das Ihr größtes Interesse weckt, und wenn Sie Lust haben, blättern Sie entspannt weiter. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen dabei und auch weiter ein gesundes und glückliches (Arbeits-)Leben und Arbeiten.

Noch ein paar Worte an die Purser/ Senior Flight Attendants/CdCs

Als Führungsverantwortliche an Bord spielen Sie in der Unfallverhütung eine besonders wichtige Rolle:

- Viele – insbesondere dienstjunge – Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter nehmen sich Sie zum Vorbild und orientieren sich an Ihrem Verhalten. Je mehr Sie auf Ihre Sicherheit und Gesundheit achten, desto höher die Chance, dass es auch die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter tun.
- Sie haben es weitgehend in der Hand, die Serviceabläufe so zu organisieren, dass alles entspannt und geordnet abläuft. So können Sie Hektik, Chaos und Stress reduzieren.
- Sie können Ihre Kolleginnen und Kollegen dazu anhalten, Gefahrenquellen zügig zu beseitigen bzw. der Technik zu melden.
- Schon im Briefing, aber auch während des Fluges können Sie Tipps zum sicheren und gesunden Arbeiten

weitergeben. Anregungen dafür finden Sie in dieser Broschüre.

- Sie haben großen Einfluss auf die Stimmung an Bord. Bedenken Sie, dass auch psychischer Stress und Konflikte zu Unachtsamkeit führen können. In einer entspannten Atmosphäre werden deutlich weniger Unfälle verursacht.





2 Auf dem Weg zum Airport

Etwa ein Siebtel aller Arbeitsunfälle bei Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern sind sogenannte Wegeunfälle. Darauf hat Ihr Arbeitgeber nur sehr bedingt Einfluss – Sie dafür umso mehr. Bei vielen Verkehrsunfällen spielt Müdigkeit eine entscheidende Rolle. Auf langen Autobahnfahrten und monotonen Umgebungen sinkt die Konzentration und das Einschlafisiko steigt.

Tipps zu Ihrer Sicherheit im Straßenverkehr:

- Vor der Fahrt zum Airport sollten Sie die Verkehrslage und die Wettervorhersage checken und genügend Zeit einplanen, sodass Sie bei längeren Wegen unterwegs auch Pausen einlegen können.
- Wenn Sie auf einen längeren Umlauf gehen, brauchen Sie vielleicht mehr Zeit, um sich von der Familie zu verabschieden. Gibt es Dinge, die immer



wieder länger dauern, als Sie geplant haben? Wenn ja, planen Sie doch einfach mehr Zeit ein.

- Wenn Sie nach dem Dienst sehr erschöpft sind, gönnen Sie sich ein Schläfchen, bevor Sie losfahren! Sollten Sie sich während der Fahrt müde fühlen, machen Sie so bald wie möglich eine Pause!
- Warnwesten bewahren Sie am besten im Fahrerraum auf, damit Sie im Fall der Fälle gleich beim ersten Verlassen des Autos gesehen werden können.
- Beachten Sie, dass während Ihres Flugeinsatzes das Wetter umschlagen kann. Denken Sie deshalb voraus-

schauend an Frostschutzmittel im Wisch- und Kühlwasser und an gute Winterräder!

- Lockere Sandalen und Schuhe mit hohen Absätzen können Ihre Reaktionsfähigkeit einschränken. Besser sind flache Schuhe, die bequem und sicher am Fuß sitzen.
- Telefongespräche dürfen Sie am Steuer eines Autos nur mit Freisprecheinrichtungen führen. Dennoch nehmen sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit in Anspruch, insbesondere, wenn sie hitzig oder emotional belastend sind. Versuchen Sie deshalb, Telefonate möglichst kurz zu halten, oder legen Sie eine Pause ein.

Das Schreiben und Lesen von Textnachrichten auf elektronischen Geräten ist beim Autofahren generell verboten – zu Recht, denn es passieren immer mehr Unfälle, die beispielsweise im Zusammenhang mit der Nutzung von Smartphones stehen. Das gleiche gilt auch für die Eingabe von Informationen ins Navigationsgerät.

Sicher auf dem Parkplatz angekommen heißt noch nicht sicher am Arbeitsplatz. Denn es ereignen sich auch Unfälle beim Ein- und Aussteigen wie z. B. am Türrahmen stoßen, Finger einklemmen oder Knöchel verstauchen. Das ist

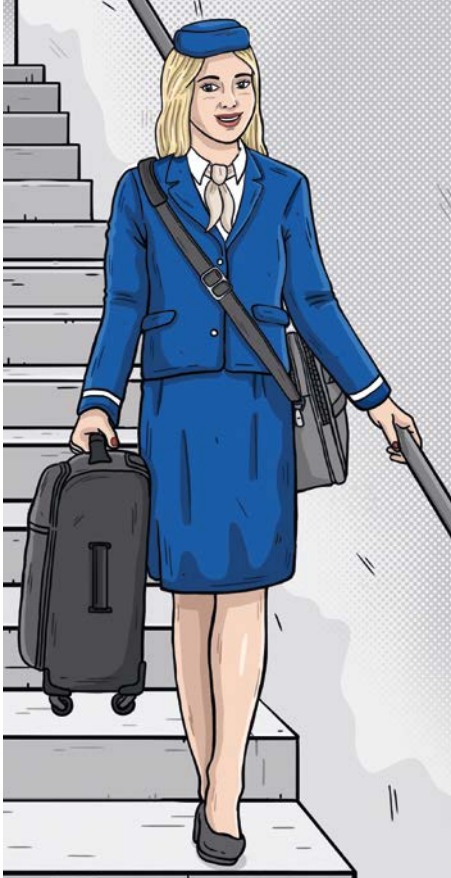
übrigens auch eine typische Gefahrenquelle in Bus und Bahn. Deshalb sollten Sie diesen Momenten Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken.

Viele Arbeits- und Wegeunfälle ereignen sich beim Zufußgehen – durch Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen mit teilweise schweren Verletzungen. Gehen und Treppensteigen sind uns so vertraut, dass wir häufig keinen Gedanken daran verschwenden. Manche schauen dabei sogar auf ihr Smartphone und übersehen deshalb rutschige Stellen, Bordsteine und andere Hindernisse.

Übrigens: Haben Sie schon einmal an einem Fahrsicherheitstraining teilgenommen? Das macht Spaß und ist lehrreich.

Informationen hierzu erhalten Sie im Internet unter www.bg-verkehr.de.





- **Wer viel Gepäck zu tragen hat, sollte bei jedem Schritt achtsam sein. Mit Gepäck in jeder Hand können Sie auf Treppen leicht das Gleichgewicht verlieren – mal abgesehen davon, dass Sie sich nicht festhalten können. Deshalb: Wo vorhanden, lieber mit dem Fahrstuhl fahren – auch wenn das etwas länger dauert.**

Apropos Treppen:

Eine Treppe ohne Handlauf würde uns als gefährlich erscheinen. Der eine oder andere würde sich vielleicht sogar weigern, diese Treppe zu benutzen. Erstaunlicherweise wird der Handlauf aber trotzdem selten benutzt.

Welche dieser Tipps werden Sie beachten, damit Sie sicher an Ihrem Arbeitsplatz landen, bevor Sie abheben?

Das Wichtigste in Kürze:

Viele Unfälle werden durch Müdigkeit oder Stress und Zeitdruck verursacht. Planen Sie deshalb immer ausreichend Zeit ein und nehmen Sie Anzeichen von Müdigkeit sehr ernst. Halten Sie eine Warnweste und bequeme Schuhe im Auto bereit! Hände weg von elektronischen Geräten während der Fahrt. Mit viel Gepäck ist es sicherer, einen Fahrstuhl zu benutzen. Wenn Sie doch die Treppe nehmen, halten Sie sich wenn möglich am Handlauf fest.



3 Der liebe Rücken

Ein gesunder und starker Rücken ist Gold wert. Viele Menschen realisieren das aber erst, wenn sie unter Verspannungen, Nerven- oder Muskelschmerzen im Rücken leiden oder beispielsweise einen Bandscheibenvorfall haben. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen für Arbeitsunfähigkeit und beeinträchtigen die Lebensqualität enorm.

Als Flugbegleiterin oder Flugbegleiter sind Sie ständig in Bewegung und müssen nicht stundenlang sitzen.

Das ist richtig gut für Ihren Rücken! Darüber dürfen Sie sich freuen.

Auf der anderen Seite bringt es Ihr Beruf mit sich, dass Sie Gegenstände heben und tragen müssen, u.a. Boxen in den Galleys und Ihr eigenes Gepäck. Wenn Sie Ihren Koffer anheben, um ihn z. B. im Gepäckfach zu verstauen oder auf das Band an der Sicherheitskontrolle zu stellen, kann das den Rücken ganz schön belasten.

Leichter ist besser

In den 1930er-Jahren sollten Stewardessen zusammen mit ihrem Gepäck nicht mehr als 57 Kilo wiegen. Die Zeiten sind zum Glück lange vorbei, aber für den Rücken ist es gut, das eigene Gepäck so leicht wie möglich zu halten. Sicher brauchen Sie unterwegs vieles, um sich auch in Hotelzimmern heimisch zu fühlen, aber prüfen Sie doch mal kritisch, was Sie wirklich benutzen, und lassen Sie den Rest einfach zu Hause. Manchmal sammelt sich in Flight Kits erstaunlich Belastendes aus den vergangenen Jahren an.



Im Moment des Anhebens:

- Stellen Sie sich möglichst nah und hüftbreit vor den Gegenstand.
- Halten Sie Ihren Rücken bewusst gerade und schauen sie geradeaus.
- Nutzen Sie bewusst die viel kräftigere Beinmuskulatur.

- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen oder ein Verdrehen der Wirbelsäule.
- Achten Sie darauf: erst das Gepäck in den Crewbus und dann Sie selbst.



Hilfestellung für Passagiere mit eingeschränkter Mobilität (PRM – passengers with reduced mobility)

Wie Sie sicher wissen, kann es vorkommen, dass Sie PRM auf dem Weg zur Bordtoilette unterstützen müssen. Der kritische Moment ist dabei das Umsetzen des Gastes aus seinem Sitz in den Bordrollstuhl.

Um Verletzungen durch ruckartige Bewegungen zu vermeiden, lassen Sie sich Zeit und ziehen beim Anheben Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Wenn möglich, lassen Sie sich beim Anheben des PRM von Kolleginnen oder Kollegen, anderen Passagieren oder einer Begleitperson des PRM helfen.

Um das komplizierte System aus Muskeln, Sehnen, Nerven und Bändern im Rücken stark und beweglich zu halten, lautet der Rat aus Medizin bzw. Physiotherapie:

- Machen Sie täglich Dehnübungen für die Muskeln und Faszien rund um die Wirbelsäule.
- Bauen Sie Muskulatur in Bauch, Rücken und Beinen auf.
- Belasten Sie beide Körperhälften gleichmäßig.
- Tragen Sie angemessene, warm haltende Kleidung.

Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen einen großen Teil der Kosten von anerkannten Präventionskursen oder bieten diese selbst an. Viele Angebote gibt es auch online. Ihr Rücken wird Sie dafür lieben, wenn Sie regelmäßig an Kursen teilnehmen und die Übungen machen.

Durchgänge bitte freihalten

Natürlich braucht man Ihnen als Flugbegleiterin oder Flugbegleiter nicht zu sagen, wie wichtig freie Zugänge zu den Notausgängen und hindernisfreie Durchgänge sind. Bedenken Sie jedoch, dass dies nicht nur an Bord, sondern auch am Boden gilt. Stellen Sie Ihr eigenes Gepäck immer so ab, dass Türen, Treppen und Durchgänge frei bleiben.

Das Wichtigste in Kürze:

Heben und Tragen können insbesondere den Rücken, aber auch andere Teile des Muskel-Skelett-Apparates belasten. Sie können Verletzungen vorbeugen, indem Sie regelmäßig Übungen zum Aufbau und zum Dehnen der Muskulatur rund um den Rücken machen. Vermeiden sollten Sie ruckartige Bewegungen und ein Verdrehen der Wirbelsäule beim Anheben von schwereren Gegenständen. Und was könnten Sie alles zu Hause lassen, damit Sie es leichter haben mit Ihrem Gepäck?



4 Auf dem Vorfeld

Im Crewbus

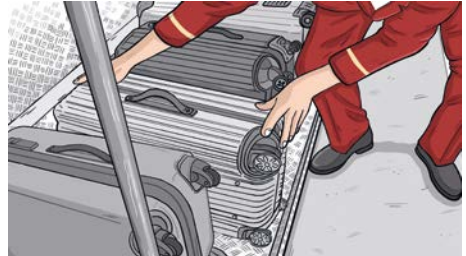
Auch auf dem Vorfeld kann es zu Verkehrsunfällen kommen. Bei einer zugelassenen Geschwindigkeit von bis zu 50 km/h treten beim abrupten Bremsen und erst recht bei Auffahrunfällen enorme Beschleunigungskräfte auf, die ein Mensch aus eigener Kraft nicht auffangen kann. Wer nicht angegurtet ist, kann weit geschleudert werden und sich beim Aufprall schwer verletzen. Benutzen Sie deshalb – wenn vorhanden – Sicherheits-

gurte. Sollte es nur noch Stehplätze geben, achten Sie darauf, sich bei sicherem Stand gut festzuhalten.

Fußwege

Während der Abfertigung herrscht reger Betrieb um das Flugzeug: Tankwagen, Cateringhubfahrzeuge, Gepäckcontainer etc. Die Fahrerinnen und Fahrer stehen oft unter Zeitdruck und müssen auf engstem Raum rangieren. Dabei können Personen leicht übersehen werden, insbesondere bei Dunkelheit, Nebel

oder starkem Regen. Aus diesem Grund müssen seit einigen Jahren alle Personen auf dem Vorfeld angepasste Warnkleidung, mindestens jedoch eine Warnweste tragen. Ausgenommen davon sind nur die Fluggäste.



Auf dem Vorfeld kommt es immer wieder zu Verletzungen durch Anstoßen an scharfkantigen Teilen des Flugzeugs, durch tropfende Hydraulikflüssigkeit oder durch Stolpern über Kabel, Schläuche und Bremsklötze. Um Sie vor Unfällen dieser Art zu schützen, sind die Verkehrswege auch für Fußgänger auf dem Vorfeld festgelegt. Sind diese nicht bekannt, fragen Sie Ihre führungsverantwortliche Person danach!



Nehmen Sie keine gefährlichen Abkürzungen und gehen Sie nie unter dem Flugzeugrumpf hindurch!

Auf dem Vorfeld darf das Kabinenpersonal nur auf direktem Wege vom Crewbus bis zum Flugzeug bzw. zum Gepäck-Compartment und zurückgehen.

Die Lärmbelastung durch laufende Triebwerke oder GPU und APU kann auf dem Vorfeld extrem hoch sein und dauerhaften Schaden anrichten. Schützen Sie Ihre Ohren durch das konsequente Benutzen von Gehörschutz, z. B. Ohrstöpsel oder andere geeignete persönliche Schutzausrüstung (PSA) – spätestens ab dem Verlassen des Crewbusses!

Das Wichtigste in Kürze:

Nutzen Sie im Crewbus Sicherheitsgurte, wenn vorhanden. Halten Sie sich gut fest. Achten Sie darauf, dass das Gepäck nicht verrutschen kann. Halten Sie sich unbedingt an die vorgegebenen Wege auf dem Vorfeld und beachten Sie, dass die Fahrerinnen und Fahrer von Cateringhubfahrzeugen etc. nur eine eingeschränkte Sicht haben. Ziehen Sie sich die Warnweste spätestens im Crewbus an und schützen Sie Ihre Ohren mit Gehörschutz.



5 Türen und Treppen

Ein neuralgischer Punkt beim Ein- oder Aussteigen ist die Lücke zwischen Tür und Treppe. Trotz festgelegter Abläufe stürzen immer wieder Personen aus dem Flugzeug oder von der Treppe und erleiden dabei schwere Verletzungen oder sterben sogar. Als Flugbegleiterinnen bzw. Flugbegleiter sind Sie einerseits selbst gefährdet, andererseits tragen Sie die Verantwortung für das sichere Ein- und Aussteigen der Fluggäste.

Jede Fluggesellschaft hat Betriebsanweisungen zum Handling von Treppen

und Türen mit den genauen Abläufen, Signalen und Zuständigkeiten beim An- und Abdocken der Treppen und beim Öffnen der Türen. Fragen Sie ruhig nach!

Abstimmung mit dem Treppenfahrer

Eine häufige Unfallursache ist mangelnde oder missverständliche Abstimmung mit dem Bodenpersonal. Fast jeder kennt das: Die Treppe wird wieder zurückgezogen, weil sie nicht richtig positioniert war. Immer wieder wird von gefährlichen Zwischenfällen berichtet, die

nur durch konsequentes Einhalten der festgelegten Kommunikationssignale durch die Crew beherrscht werden konnten. Also: Ohne nach oben zeigenden Daumen des Fahrers bzw. der Fahrerin der Treppe wird diese nicht freigegeben.

Positionierung der Fluggasttreppe

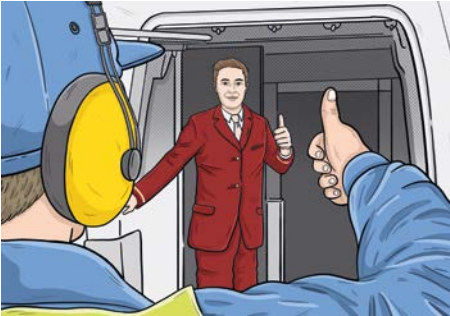
Der Höhenunterschied zwischen Flugzeugtür und Fluggasttreppe sollte nicht mehr als eine Treppenstufe betragen. Das entspricht in etwa der Breite einer Zeitschrift. Bei Großraumflugzeugen kann an der hinteren Tür der Höhenunterschied größer werden, wenn die Passagiere ausgestiegen sind. Gegebenenfalls muss in diesem Fall die Treppe neu positioniert werden.

Auf der Fluggasttreppe

Bei längeren Standzeiten kann es vorkommen, dass eine Treppe ohne Absprache abgezogen wird. Wenn Sie sich auf der Treppe aufhalten, um frische Luft und Sonne zu tanken, lehnen Sie sich dabei niemals an den Flugzeugrumpf! Diese Stütze könnte schneller weg sein, als Sie sich woanders festhalten können. Viele Arbeitsunfälle ereignen sich auf Treppen – beim ganz normalen Hinauf- oder Hinuntergehen, z. B., weil die Flugbegleiterinnen oder Flugbegleiter auf ihr Smartphone schauen statt auf die Stufen oder weil die Treppen vereist und rutschig sind. Unser Tipp: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte und halten Sie sich am Handlauf fest.



Denken Sie auch hier an den Lärm, den vorbeifliegende oder startende Flugzeuge verursachen können, und schützen Sie Ihre empfindlichen Sinnesorgane mit geeignetem Gehörschutz!



Das Wichtigste in Kürze:

Kommunikation – auch die nonverbale – zwischen Flugbegleiterin bzw. Flugbegleiter und Treppenfahrpersonal muss immer eindeutig sein. Dabei ist es besonders wichtig, die vorgesehenen Verfahren und Signale einzuhalten. Der Höhenunterschied zwischen Flugzeug und Treppe sollte höchstens einer Treppenstufe entsprechen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn ungesicherte Türen geöffnet oder geschlossen werden müssen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte, wenn Sie die Fluggasttreppe hinauf- oder hinuntergehen, und halten Sie sich am Handlauf fest.

Regeln für das sichere Öffnen und Schließen von Flugzeugtüren:

- Öffnen Sie Türen erst, wenn Sie das festgelegte Signal zur Freigabe direkt von der Bodenmannschaft erhalten haben.
- Beim Öffnen und Schließen von Flugzeugtüren gilt: Eine Hand für den sicheren Halt am Flugzeug, eine Hand für die Tür.
- Wenn die Flugzeugtür ohne angestellte Treppe oder Hubwagen geöffnet wird, muss die Türsicherheitsleine eingehakt sein und das Besatzungsmitglied von einer weiteren Person gesichert werden.
- Die Treppe darf erst abgezogen werden, nachdem die Flugzeugtür geschlossen wurde. Machen Sie das der Bodenmannschaft wenn nötig deutlich.
- Für das Handling der Treppe sind ausschließlich die Bodendienste zuständig, für das sichere Öffnen der Türen die Besatzung.
- Halten Sie die von Ihrer Fluggesellschaft festgelegten Arbeitsabläufe beim Öffnen und Schließen der Flugzeugtüren konsequent ein.
- Informieren Sie bei Abweichungen vom vorgesehenen Ablauf unbedingt die dafür verantwortliche Person.



6 Schnell, schnell – bevor die Gäste kommen!

Das kennen Sie: Kaum sind Sie an Bord angekommen bzw. direkt nach dem der letzte Gast ausgestiegen ist, geht der Stress los und es wird eng in der Kabine: Das Cleaning zieht Mülltüten und Staubsauger durch die Gänge, in den Galleys müssen Trolleys und Container auf engstem Raum gehoben und rangiert werden. Gleichzeitig muss die Beladung überprüft und

ggf. ein Security Search durchgeführt werden. Da die Zeit nun überall drängt, haben alle in erster Linie ihre eigenen Aufgabenbereiche im Blick. Das sind „ideale“ Bedingungen für Unachtsamkeit, die leider immer wieder zu Unfällen und Verletzungen führt. Alles, was zur Entspannung in dieser Situation beiträgt, dient deshalb auch der Unfallverhütung.

Das könnte Ihr Beitrag zur Unfallverhütung sein:

- Am besten erledigen Sie nötige Arbeiten in der Kabine vor oder nach dem Cleaning.
- Unterstützen Sie sich gegenseitig beim Security Check und Search.
- Wenn möglich, verschieben Sie die Servicevorbereitung auf die Zeit nach dem Start.
- Atmen Sie erst mal ganz tief durch, wenn alles gleichzeitig auf Sie einströmt.
- Antworten Sie entspannt auf die Frage „Wann können wir einsteigen?“ und nennen Sie einen Zeitpunkt.

Sitztaschen



Um Ihren Rücken zu schonen, sollten Sie sich zum Ausstecken oder Checken der Sitztaschen auf den mittleren Sitz (bei Dreierreihen) oder auf den Gangsitz

(bei Zweierreihen) setzen. Schauen Sie genau hin, bevor Sie zugreifen, damit Sie sich nicht an spitzen Gegenständen verletzen oder in Spucktüten fassen.

Hubwagen

Cateringhubfahrzeuge und andere Hubwagen sind für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter No-Go-Areas! Es besteht Rutsch- und Absturzgefahr!

Desinsektion

Einige Staaten verlangen, dass die Flugzeuge vor der Landung mit Insektiziden behandelt werden. Als Nachweis müssen in der Regel die leeren Sprühflaschen am Zielort abgegeben werden. Es werden ausschließlich Mittel benutzt, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) genehmigt sind und bei regelhafter Verwendung als unbedenklich eingestuft werden.

Dennoch:

- Vermeiden Sie jeden Kontakt mit den Augen.
- Sprühen Sie nicht in zu kleine Räume, wie z. B. Toiletten.
- Richten Sie den Sprühstrahl nicht direkt auf Personen.



Die Fluggesellschaften legen die Sprühverfahren in Abstimmung mit Betriebsärzten und Fachkräften für Arbeitssicherheit fest. Es müssen außerdem Betriebsanweisungen vorliegen, die über mögliche Gefährdungen und die erforderlichen Schutzmaßnahmen informieren. Fragen Sie im Zweifelsfall nach!

Verflogene Routine

Wenn Sie lange nicht geflogen sind, kann es ganz schön aufregend sein, dass erste Mal wieder an Bord zu arbeiten. Aufregung zeigt, dass es Ihnen wichtig ist, professionell zu arbeiten und keine schwerwiegenden Fehler zu machen oder Wichtiges zu vergessen. Das ist gut so. Zu viel Anspannung kann allerdings die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit einschränken. Es geht also darum, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Dabei kann es Ihnen helfen, einerseits die Aufregung als ein positives Zeichen zu akzeptieren und sich andererseits gut auf den Einsatz

vorzubereiten, z. B. indem Sie diese Broschüre nochmals durchlesen. Und gehen Sie dann in Gedanken mal an Bord: Wie öffnen Sie die Tür? Was sehen Sie, wenn Sie das Flugzeug betreten? Wo ist die Notausrüstung? Notieren Sie sich Ihre „Lücken“ und suchen Sie die Information dazu in den Unterlagen oder Manuals. Auch ein Austausch mit Kolleginnen und Kollegen kann Sie in der Vorbereitung gut unterstützen.

Das Wichtigste in Kürze:

Am Boden geht es in Flugzeugen oft stressig zu. Alles, was Sie zur Entspannung beitragen können, dient auch der Unfallverhütung. Catering, Cleaning und Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter sollten – wenn möglich – nicht zur selben Zeit am selben Ort arbeiten. Hubwagen niemals betreten! Bei der Desinsektion bzw. Desinfektion halten Sie sich bitte an vorliegende Betriebsanweisungen.



7 In der Galley und am Trolley

Wer wüsste besser als Sie, wie eng und bisweilen chaotisch es in den Galleys werden kann. Es ist also nicht verwunderlich, dass viele Unfälle während alltäglicher Routinearbeiten in der Galley und in der Kabine passieren.

Hier ein paar Beispiele:

„Beim Öffnen des Mahlzeiten-Trolleys ist ein Essen herausgerutscht. Beim Aufwischen der Essensreste hat sich ein Keramik-Splitter in meinen Finger gebohrt. 21 Tage lang war ich deshalb arbeitsunfähig.“

„Beim Öffnen einer Box mit Cola-Flaschen ist mir eine volle 1,5-Liter-Flasche aus 1,20 m Höhe auf den kleinen Zeh gefallen. Die Prellung führte dazu, dass ich 15 Tage krankgeschrieben werden musste.“

„Die Räder des Trolleys hatten sich verkantet, sodass ich ihn mehrmals vor- und zurückschieben musste, um ihn herausziehen zu können. Dabei habe ich mir den Daumen eingeklemmt und die linke Hand verdreht.“

„Nach dem Service bin ich mit einer Kanne in jeder Hand in die Galley gegangen und dort auf dem nassen Fußboden ausgerutscht. Dabei habe ich mir das Steißbein und den Ellenbogen geprellt.“

„Der Trolley hat sich in einer auf dem Boden liegenden Decke verkantet und ist nach vorne gekippt. Ich wollte ihn festhalten und habe mir dabei Prellungen und Hämatome am gesamten Oberkörper und an den Beinen zugezogen.“

„Auf einem Nachtflug bin ich über eine im Gang liegende Zeitung gestolpert. Dabei habe ich mir den Unterschenkel geprellt und das Daumengelenk verstaucht. Außerdem hatte ich einen Bluterguss und eine Gelenksteife im Knie.“

„Nachdem ich einem Gast sein Getränk hingestellt hatte, habe ich mir beim Aufrichten den Kopf an der Decke gestoßen und eine Gehirnerschütterung erlitten.“

„Als ich das Essen servieren wollte, ist mir die Aluschale mit dem heißen Inhalt auf den Fuß gefallen. Das Ergebnis: Verbrennung 2. Grades.“

„Der Ofeneinsatz hatte sich verhakt, ich habe mit Druck nachhelfen wollen und mir dabei den Zeigefinger gebrochen.“

Das können Sie tun, um Unfälle und Verletzungen zu verhindern:

- Nutzen Sie beim Hantieren mit Heißem und Trockeneis Hitzeschutzhandschuhe.
- Schließen und verriegeln Sie stets alle Boxen und Trolleys.
- Tun Sie niemals Brennbares in die Öfen.
- Entsorgen Sie vor der Landung und vor dem Start heiße Flüssigkeiten aus den Kannen der Kaffeemaschine.
- Wischen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort auf.
- Heben Sie Decken, Zeitungen und andere Gegenstände auf, die auf dem Kabinenboden liegen.
- Benutzen Sie Taschenlampen für Rund- und Kontrollgänge, wenn es in der Kabine dunkel ist.
- Machen Sie sich mit der Bordausrüstung und dem Equipment vertraut – insbesondere, wenn Sie längere Zeit nicht geflogen sind.
- Halten Sie bei klemmenden Türen etc. kurz inne und konzentrieren Sie sich ganz auf die Sache.

Schieben und Ziehen von Trolleys

Das Rangieren von Trolleys kostet Kraft, erfordert Geschick und manchmal auch Geduld. Wenn die Räder blockieren oder der Teppich sich zu Stolperschwellen aufwirft, können einem schon einmal die Haare zu Berge stehen.

Die BG Verkehr hat zusammen mit anderen Instituten eine Studie zur Belastung beim Ziehen und Schieben von Trolleys durchgeführt. Das Ergebnis: Es besteht bei falscher Handhabung des Equipments oder zu großem Steigungswinkel des Flugzeugs die Gefahr einer Überbeanspruchung der Muskeln. Die Folge können Verspannungen im Schulter-Arm-Bereich und im Bereich der unteren Wirbelsäule sein, die im schlimmsten Falle chronisch werden können.

Es kommt darüber hinaus auch immer mal wieder zu Verletzungen durch umkippende Trolleys – meistens sind es Half-Size-Trolleys, bei denen die Einschübe im oberen Teil schwerer beladen sind als unten.

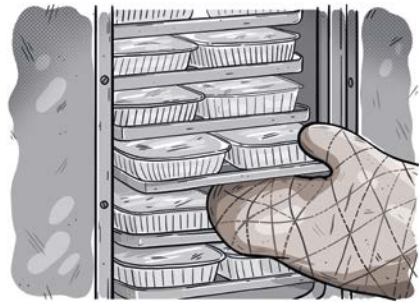
Folgende Empfehlungen haben die Fachleute formuliert:

- Bewegen Sie schwere Trolleys wenn möglich zu zweit.
- Beginnen Sie erst mit dem Service, wenn der Steigungswinkel (pitch)

weniger als 5° beträgt. Dazu sind gute Absprachen mit dem Cockpit nötig.

- Es ist weniger belastend, den Trolley zu schieben, als ihn zu ziehen.
- Die Galley-Schuhe sollten eine maximale Absatzhöhe von 4 cm haben, fest am Fuß sitzen, guten Halt bieten und am besten eine rutschfeste Sohle haben. Schuhe mit hohen Absätzen bieten nicht genug Standfestigkeit.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Lastenverteilung im Trolley.

Tablettservice



Auch zu den Belastungen durch den Service mit Tablett hat die BG Verkehr eine Studie durchgeführt. Anlass war die Einführung eines neuen Business-Class-Service. Das Ergebnis mag manche überraschen: Es wurden keine Belastungen nachgewiesen, die sich negativ auf die Muskeln und das Skelett auswirken, insbesondere, wenn Folgendes beachtet wird:

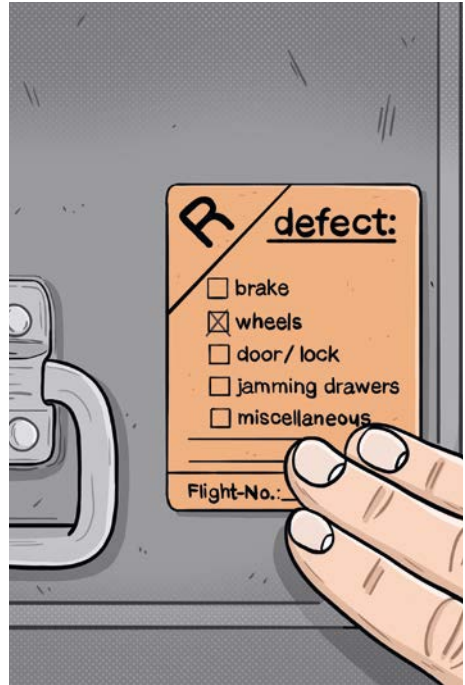
- Tragen Sie schwere Tablettis möglichst mit beiden Händen.
- Verdrehen Sie den Oberkörper nicht.
- Gehen Sie beim Herausziehen und Verstauen der Tablettis in die Knie.
- Halten Sie den Rücken möglichst gerade.

Heben und Hantieren von Boxen

Das Herausziehen und Umsetzen von Boxen birgt viele Verletzungsgefahren. Deshalb sollten Sie vor dem Herausziehen sicherstellen, dass hinter Ihnen genug Platz ist und dass keine Kolleginnen und Kollegen oder Fluggäste in Ihrer unmittelbaren Nähe sind. Wenn die Boxen schwer sind, achten Sie beim Absetzen und Anheben darauf, dass der Rücken möglichst gerade bleibt und der Oberkörper sich nicht verdreht. Ihre Füße zeigen somit in die gleiche Richtung wie der Oberkörper. Heben und senken Sie die Box möglichst nah am Körper. So schützen Sie Ihren Rücken vor Verletzung.

Mängel melden

Melden Sie Ihrem Arbeitgeber und den Sicherheitsbeauftragten umgehend alle Mängel, insbesondere solche, die zu Unfällen führen können, z. B.:



- verzogene Ofeneinschübe
- klemmende Türen und Klappen
- defekte Verschlüsse
- scharfe Kanten
- defekte oder schwergängige Trolleys
- Stolperstellen im Flugzeug

Melden Sie auch Abläufe oder Anordnungen von Bedienelementen, die Ihnen gefährlich erscheinen.

Viele Verbesserungen in der Unfallverhütung gehen auf Vorschläge und Informationen von Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern zurück. Hier haben Sie die Chance, Ihren Arbeitsplatz sicherer zu gestalten – für sich und Ihre Kolleginnen und Kollegen.

Jeden Arbeitsunfall und jede Verletzung sollten Sie umgehend Ihrem Arbeitgeber mitteilen – auch wenn es sich scheinbar nur um kleine Verletzungen handelt, denn man weiß nie, was daraus noch werden kann.

Nach einem Arbeits- oder Wegeunfall sollten Sie eine Durchgangsjrztin oder einen Durchgangsarzt aufsuchen, wenn

- die Verletzung über den Unfalltag hinaus zu Arbeitsunfähigkeit führt,
- die ärztliche Behandlung voraussichtlich länger als eine Woche dauern wird,
- Heil- und Hilfsmittel zu verordnen sind oder
- eine Wiedererkrankung aufgrund eines Unfalls auftritt.

Das Wichtigste in Kürze:

Viele Verletzungen, wie Schnittwunden, Verbrennungen, Quetschungen und Stürze, werden durch alltägliche Routinearbeiten verursacht. Durch konsequenten Gebrauch von Hitzeschutzhandschuhen und vorsichtiges Hantieren mit heißen Flüssigkeiten können Sie das Risiko verringern. Trolleys sollten eher geschoben als

gezogen werden und das am besten zu zweit und erst, wenn der Steigungswinkel weniger als 5° beträgt. Ihre Schuhe sollten guten Halt bieten und rutschfest sein. Melden Sie alle verletzungssträchtigen Mängel in der Kabine und am Servicematerial Ihren Führungsverantwortlichen.



8 Aber gerne! – Zwischen Lust und Frust

So ein bisschen Lächeln kann doch nicht so schwer sein. Stimmt, ein bisschen Lächeln ist nicht schwer, aber über viele Stunden ständig zu lächeln kann anstrengend werden. Insbesondere wenn der Körper nach Schlaf verlangt.

So ein bisschen Lächeln darf der Gast ja wohl erwarten. Ja, das darf er. Aber für die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter bedeutet das, mehreren hundert Fluggästen ein Lächeln zu schenken.

Dazu bedarf es einer hohen Kontrolle und Regulierung der eigenen Gefühle: Freundliche Gefühle sollen gezeigt werden, auch wenn sie dem eigenen Empfinden gerade nicht entsprechen. Einige Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter verstehen es gut, nach außen freundlich zu wirken, ohne emotional beteiligt zu sein. Wer sich aber auf Dauer unberührbar macht für die Gefühle anderer, kann dadurch den Kontakt zu anderen Menschen und letztlich auch zu sich selbst

verlieren. Flotte ironische oder zynische Sprüche helfen manchmal über Verletzungen der eigenen Gefühle hinweg und dienen kurzfristig dazu, Dampf abzulassen. Im Laufe der Jahre kann sich daraus aber eine emotionale Haltung der Verächtlichkeit entwickeln. Andere Menschen und damit auch sich selbst zu verachten, tut auf Dauer nicht gut.

Emotionaler Stress kann zu psychischen Erkrankungen wie Burn-Out, Ängsten und Depressionen führen.

Neben der enormen Einschränkung der Lebensqualität geht mit diesen Krankheitsbildern auch eine nachlassende Aufmerksamkeit einher. In der Folge kann es vermehrt zu Unfällen kommen.

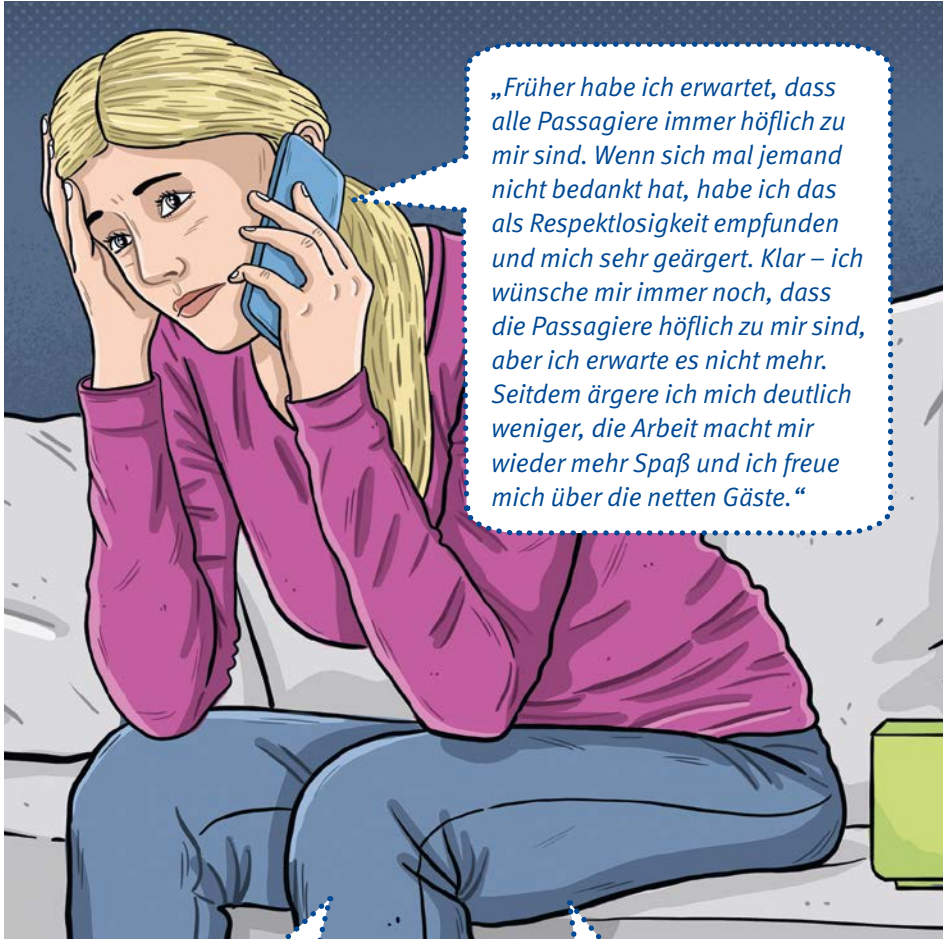
Stimmungsaufhellende Tabletten, Drogen und Alkohol versprechen zwar schnelle Entlastung und Entspannung. Langfristig sind sie jedoch gesundheitsschädlich und erhöhen das Unfallrisiko enorm. Sie können sogar zu Fluguntauglichkeit und Abhängigkeit führen.

Patentrezepte und allgemeingültige Erfolgsformeln für den Umgang mit diesen Belastungen gibt es nicht. Aber für diese Broschüre haben wir Ihre Kolleginnen und Kollegen, die schon lange überwiegend gut gelaunt und gesund in der Kabine arbeiten, nach ihren Strategien befragt.

„Ich habe beim Yoga Atem-Techniken gelernt, die ich im Flieger ganz bewusst in stressigen Situationen anwenden kann. Manchmal ziehe ich mich dafür einige Minuten auf die Toilette zurück.“

„Auf jedem Flug suche ich mir ein bis zwei sympathische Passagiere aus, zu denen ich etwas mehr Kontakt aufnehmen. Daraus haben sich schon tolle Gespräche entwickelt, die mir viel Spaß gemacht haben.“

„Wenn Passagiere meckern, frage ich mich als Erstes, ob sie mich persönlich meinen. Wenn nicht, versuche ich mich in ihre Lage zu versetzen und ihren Ärger zu verstehen. Wenn ich Verständnis dafür zeige, beruhigen sich die meisten schnell und sagen: „Sie können ja gar nichts dafür.““



„Früher habe ich erwartet, dass alle Passagiere immer höflich zu mir sind. Wenn sich mal jemand nicht bedankt hat, habe ich das als Respektlosigkeit empfunden und mich sehr geärgert. Klar – ich wünsche mir immer noch, dass die Passagiere höflich zu mir sind, aber ich erwarte es nicht mehr. Seitdem ärgere ich mich deutlich weniger, die Arbeit macht mir wieder mehr Spaß und ich freue mich über die netten Gäste.“

„Als ich mit Fliegen angefangen habe, schien mir die Welt so aufregend und meine Freunde zu Hause eher uninteressant. Aber bald habe ich gemerkt, wie wichtig sie mir sind, und habe den Kontakt gesucht – auch wenn ich manchmal müde war.“

„Wenn mich aber jemand wirklich persönlich beleidigt – was ja zum Glück fast nie vorkommt – dann sage ich ihm, dass ich mich persönlich getroffen fühle. Die meisten merken erst dann, was sie getan haben, und entschuldigen sich.“

Diese Tipps können über kleine Tiefs hinweghelfen und dazu beitragen, dass Sie den Spaß an der Arbeit behalten. Wenn Sie sich allerdings über einen längeren Zeitraum hinweg körperlich und psychisch erschöpft und antriebs-schwach fühlen, Ängste entwickeln und unverhältnismäßig schnell bei kleinsten Kleinigkeiten aufbrausen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Neben den Passagieren, die einfach nur unfreundlich oder unzufrieden sind, gibt es natürlich auch die sogenannten „Unrulys“, die (zum Glück sehr selten) eine Gefahr für die Sicherheit des Fluges werden können. Solche Vorkommnisse können auch im Nachgang für Crewmitglieder noch sehr belastend sein. Dies hängt davon ab, wie stark das Crewmitglied in den Vorfall involviert war, wie die eigene Lebenssituation und psychische Konstitution ist und welche Erfahrungen das Crewmitglied schon mit „Unrulys“ gemacht hat.

Deshalb sollte nach einem solchen Vorkommnis immer ein Debriefing für die ganze Crew stattfinden. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich an das CISM-Team oder andere Expertinnen und Experten zu wenden. So können langfristige psychische Folgen verhindert oder zumindest abgemildert werden.

Das Wichtigste in Kürze:

Die Belastungen durch emotionalen Stress, denen Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter ausgesetzt sind, können zu psychosomatischen Erscheinungen und/oder zu psychischen Erkrankungen führen. Einige Möglichkeiten, die Belastungen auszugleichen, sind: Yoga und andere Entspannungs- und Atemübungen, private Kontakte pflegen, Spaziergehen und Wandern, Sport, sich selber und anderen eine Freude machen, Rückzugsmöglichkeiten nutzen und den Blick auf positive Erlebnisse lenken. Sollten körperliche und psychische Erschöpfungszustände länger anhalten, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



9 Schlechte Luft und Gerüche

Wenn während eines Fluges untypische Gerüche auftreten, kann das beim fliegenden Personal und bei den Passagieren unangenehme Gefühle auslösen – von Verunsicherung bis Angst. Man kann ja schließlich nicht mal eben das Fenster aufmachen oder aussteigen.

Die Ursachen für die Gerüche können sehr unterschiedlich sein. Manche lassen sich schnell identifizieren, wie z. B. verschmutzte Öfen, Lebensmittel oder Arzneimittel von Fluggästen. Andere liegen außerhalb des Flugzeugs, wie

z. B. Gerüche eines überflogenen Industriegebiets oder eines Waldbrands. Es kann sich aber auch um Enteisungsmittel, Hydraulikflüssigkeiten, Kerosin oder Triebwerksöle handeln. Letztere stehen in dem Verdacht, gesundheitliche Beschwerden auszulösen, wenn sie durch ein Leck in die Kabinenluft geraten.

Neben den unbehaglichen Gefühlen, die starke unangenehme Gerüche möglicherweise auslösen, können Gerüche zudem bewirken, dass man sich schlecht fühlt. Die sogenannte Belästi-

gungswirkung – ein Beispiel hierfür ist Übelkeit durch ranzige Fette – ist jedoch nicht dasselbe wie eine Vergiftung.

Verhalten während eines „Fume-and-Smell-Events“

Wenn ein untypischer Geruch auftritt, ist es die Aufgabe der Kabinencrew, zunächst den Entstehungsort zu lokalisieren und dem Cockpit alles so präzise wie möglich mitzuteilen. Auch der Austausch untereinander ist sehr wichtig, da Gerüche von jedem anders wahrgenommen und bewertet werden. Deshalb sollte jedes Crewmitglied seine eigene Wahrnehmung schildern. Dabei geht es dann nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, unterschiedliche Eindrücke zu erfassen, die dann z. B. an die Technik weitergegeben werden. Auch für die Dokumentation und die statistische Auswertung der „Fume-and-Smell-Events“ sind solche und weitere Details wichtig.

Studien

Die BG Verkehr untersucht seit einigen Jahren, ob und wie Gesundheitsbeschwerden mit den berichteten Gerüchen zusammenhängen, z. B. in der Biomonitoring-Studie von 2017 bis 2019, an der 350 Crewmitglieder freiwillig teilgenommen haben. Dabei wurde nach potenziell gesundheitsschädlichen



toxischen Stoffen im Körper der Betroffenen und nach Ursachen für die gesundheitlichen Beeinträchtigungen gesucht.

Es gibt es viele weitere wissenschaftliche Studien zur Beurteilung der Luftqualität in Flugzeugen und den möglichen gesundheitlichen Auswirkungen. Trotz umfangreicher internationaler Unter-

suchungen ist es bisher nicht gelungen, potenziell gesundheitsschädliche Stoffe in gefährdenden Konzentrationen in den Flugzeugkabinen nachzuweisen. Genau deshalb ist es besonders wichtig, alle „Fume- and-Smell-Events“ möglichst detailliert zu dokumentieren.

Die bekannt gewordenen Symptome sind sehr unterschiedlich und können nicht ohne weiteres auf die untersuchten Stoffe zurückgeführt werden – auch wenn in der Diskussion immer wieder bestimmte Substanzen genannt werden.

Reporting

Die BG Verkehr und die Airlines haben sich darauf geeinigt, dass jeder Fall, in dem es nach einem „Fume- and Smell-Event“ zu Gesundheitsbeschwerden kommt, als Arbeitsunfall gemeldet wird. Das dient der statistischen Erfassung der Fälle.

Informieren Sie sich über das jeweils aktuelle Reporting-Verfahren der Fluggesellschaft. Zur Beschreibung des Vorfalls können Sie sich an folgenden Fragen orientieren:

- Was ist genau passiert?
- Wann wurde der Geruch bemerkt?
- Wo ist er aufgetreten?

- Wie kann der Geruch beschrieben werden?
- Wie lange war der Geruch wahrnehmbar?
- Welche weiteren Beobachtungen im Zusammenhang mit dem „Fume- and-Smell-Event“ haben Sie noch gemacht?

Der Kapitän bzw. die Kapitänin muss jedes eindeutig festgestellte „Fume- and-Smell-Event“ dem Flugbetrieb melden.

Verfahren bei gesundheitlichen Beschwerden

Jedes Crewmitglied, das sich nach einem „Fume- and-Smell-Event“ gesundheitlich beeinträchtigt fühlt, sollte so bald wie möglich nach der Landung eine Durchgangsärztin oder einen Durchgangsarzt aufzusuchen. Bei der Untersuchung der Betroffenen kann auf das „Medizinische Standardverfahren nach Fume-Events“ zurückgegriffen werden, das als Basis für die medizinische Diagnostik empfohlen wird.

Bei Gesundheitsbeschwerden erhalten Sie Informationen zum Standardverfahren sowie ein Verzeichnis aller Durchgangsärztinnen und Durchgangsärzte unter www.bg-verkehr.de (Webcode: 20559225).

In der Regel werden nach FUSE nur akute Gesundheitsbeschwerden als Arbeitsunfall anerkannt, da ein kausaler Zusammenhang mit länger anhaltenden Gesundheitsbeschwerden bisher auch in umfangreichen Untersuchungen nicht nachgewiesen werden konnte. Daher ist auch die Anerkennung einer Berufskrankheit infolge eines FUSE nach heutigem Wissensstand ausgeschlossen.

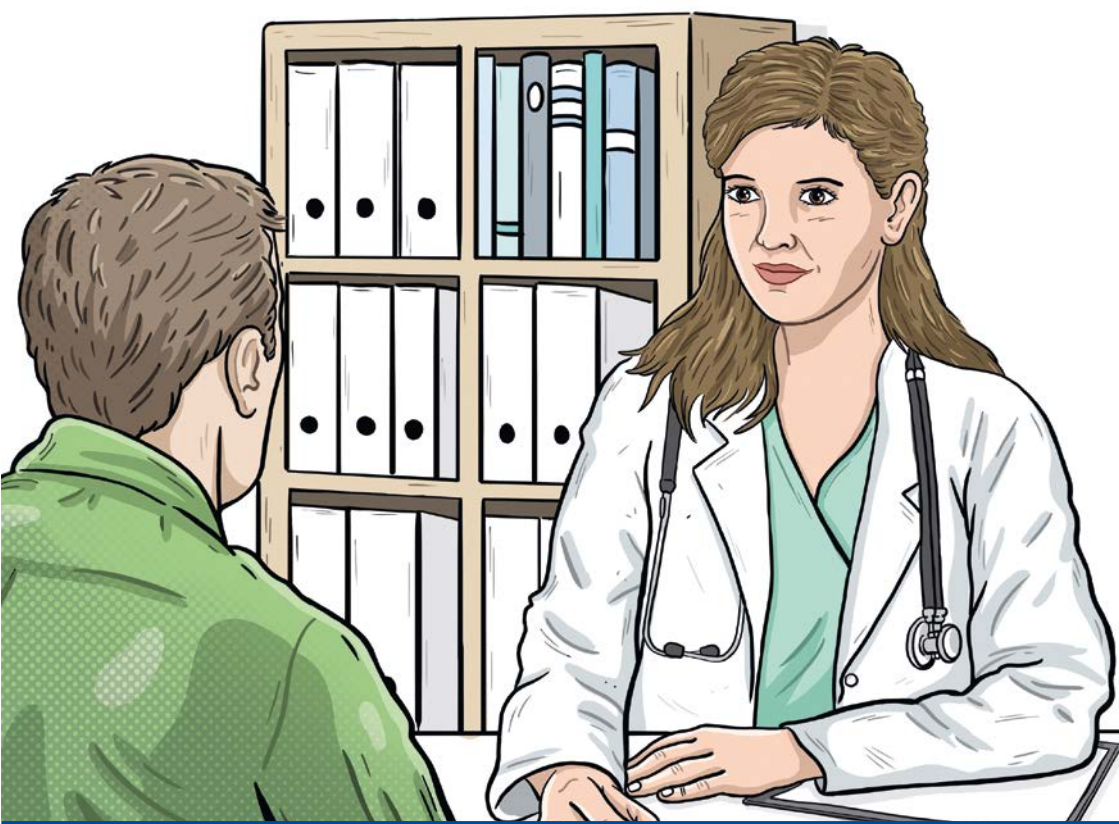
Bei länger andauernden Gesundheitsbeschwerden wird daher abgeklärt, welche Beschwerden tatsächlich auf das FUSE zurückzuführen sind und welche Behandlungsbedürftigkeit sich daraus ergibt. Sofern für weitergehende Beschwerden ein Zusammenhang mit FUSE nicht nachgewiesen werden kann, übernehmen in diesen Fällen die Krankenkassen erforderliche Behandlungskosten.

...❖ **Weitere Information zum Thema finden Sie unter www.bg-verkehr.de** (Webcode: 20559225)



Das Wichtigste in Kürze:

Untypische Gerüche in der Kabine können komplexe Ursachen haben. Deshalb gilt es herauszufinden, woher sie kommen und welche Ursachen sie haben könnten. Manche Gerüche können unter Umständen auf Substanzen zurückgehen, denen gesundheitsschädigende Auswirkungen nachgesagt werden. Diese konnten aber trotz vieler Untersuchungen bisher nicht nachgewiesen werden. Auch deshalb ist es wichtig, dass „Fume-and Smell-Events“ dokumentiert und erfasst werden. Wenn sich Crewmitglieder nach einem solchen Vorfall gesundheitlich angegriffen fühlen, sollten sie sich am besten gleich nach der Landung von einem Durchgangsarzt bzw. einer Durchgangsärztin untersuchen lassen.



10 Das große Flattern

Flugangst ist bei Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern ein heikles und deshalb oft tabuisiertes Thema. Viele Betroffene haben Sorge, nicht ernst genommen oder sogar gekündigt zu werden. Sie beißen die Zähne zusammen und quälen sich von einem Flug zum nächsten. Wie jede Form von Angst engt auch Flugangst die Wahrnehmung stark ein. Unfälle können die Folge davon sein. Außerdem führt Flugangst, wenn sie nicht behandelt wird, bei Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern naturgemäß zu Flugdienstunfähigkeit. Deshalb ist

es ratsam, bei Anzeichen von Flugangst nicht weg-, sondern hinzugucken und frühzeitig aktiv zu werden, denn Angsterkrankungen lassen sich verhaltenstherapeutisch gut behandeln.

Flugangst kann u. a. durch starke Turbulenzen, technische Probleme oder Zwischenfälle mit Passagieren ausgelöst werden. Aber auch die Berichterstattung über Abstürze und Terrorangriffe sowie Todesfälle im privaten Umfeld oder lang anhaltende, belastende Konflikte können Flugangst auslösen.

Im Folgenden berichten betroffene Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter von ihren leidvollen Erfahrungen. Alle drei fliegen inzwischen wieder, weil sie ihre Flugangst therapeutisch behandelt haben.

„Nach dem Erziehungsurlaub fühlte ich mich beim Fliegen nicht mehr wohl. Beim Start wurden meine Hände feucht, die Beine begannen zu zittern und mein Herz klopfte immer schneller. Ich versuchte aber, mir nichts anmerken zu lassen. Dann gab es mal eine Feuerwarnung an Bord. Ich war so aufgelöst, dass der Purser mich darauf ansprach. Ich wiegelte ab. Die Angstausschübe wurden immer heftiger und häufiger, manchmal musste ich mich krankmelden. Als ich nach etwa zwei Jahren während eines Fluges eine Panikattacke bekam, musste ich mir eingestehen, dass ich Flugangst hatte, und habe mir therapeutische Hilfe gesucht.“

„Wegen starker Seitenwinde mussten wir zweimal durchstarten. Ich saß auf dem 3er-Sitz auf dem A321, neben mir eine Dame, die sich so an mich krallte, dass mir der Arm wehtat. Das angsterfüllte Gesicht ist mir nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Da brannten auch bei mir die Sicherungen durch. Ich musste mich krankmelden, und als ich zu Hause war, setzten Weinkrämpfe ein, die nicht mehr aufhörten. Noch in der Nacht habe ich das CISM-Team (Critical Incident

Stress Management) kontaktiert und am nächsten Tag meinen Vorgesetzten. Alle haben sehr verständnisvoll reagiert und mir Beratung und Therapie vermittelt.“

„Ich schien das Unglück regelrecht anzuziehen: Ausfall eines Hydrauliksystems, extrem harte Landung mit Schleudertrauma und ein Startabbruch. Das Fass zum Überlaufen brachte ein Flug nach Washington: Über dem Platz standen so heftige Gewitter, dass die Piloten durchstarten mussten. Ein Vater mit zwei Kindern flehte mich an, etwas zu tun. Das Gefühl, nichts für ihn tun zu können, war das Schlimmste für mich. In der ersten Woche danach habe ich schon beim Anblick der Uniform Panikattacken bekommen. Ich wollte aber weiterfliegen und habe nach jedem Strohalm gegriffen: CISM, Sozialberatung und Therapie.“

Nach schwierigen Vorkommnissen ist manchmal die ganze Crew davon betroffen, manchmal aber auch nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die am stärksten involviert waren. Deshalb ist es entscheidend, was Sie selbst als extrem belastend oder Angst auslösend empfinden. Nehmen Sie sich als Maßstab und nicht die anderen Crewmitglieder!

Psychologinnen und Psychologen sowie Traumaexpertinnen und Traumaexperten raten dazu, sich möglichst



belastenden Erlebnisse reden können, zur Verfügung. Die speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BG Verkehr können Ihnen Informationen über unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten geben und geeignete therapeutische Anlaufstellen nennen.

...**Weitere Informationen zu den Trauma-Lotsen finden Sie unter www.bg-verkehr.de**
(Webcode: 16238205)

Wir wünschen Ihnen, dass das große Flattern an Ihnen vorbeifliegt und Sie sich sicher und gut aufgehoben auf der Erde und in der Luft fühlen.

schnell nach Extremerlebnissen Hilfe zu suchen, um posttraumatischen Belastungsstörungen vorzubeugen. Spätestens wenn Schlafstörungen, Flash Backs oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten, sollten Sie sich ambulant oder sogar stationär behandeln lassen.

Bei vielen Fluggesellschaften gibt es sogenannte CISM-Teams als eine erste Anlaufstelle auf gleicher hierarchischer und kollegialer Ebene. Die entsprechend geschulten Helferinnen und Helfer sind über eine Hotline rund um die Uhr zu erreichen.

Zudem stehen die Trauma-Lotsen der BG Verkehr für Betroffene aus ihren Mitgliedsunternehmen als Ansprechpersonen, mit denen Sie über Ihre

Das Wichtigste in Kürze:

Flugangst gibt es auch bei Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern. Sie kann aufgrund eines belastenden Vorfalls entstehen oder sich langsam und schleichend zu einem Problem entwickeln. Expertinnen und Experten raten dazu, sich so schnell wie möglich nach Angst auslösenden Vorkommnissen Ansprechpersonen und Hilfe zu suchen, z. B. bei den Trauma-Lotsen der BG Verkehr. Bei andauernder Flugangst können Verhaltenstherapie oder psychiatrische Kliniken helfen.



11 Im Layover

Versicherungsschutz während des Layover

Der Unfallversicherungsschutz der BG Verkehr gilt auch im Ausland nur dann, wenn der Unfall im eindeutigen Zusammenhang mit beruflichen Aktivitäten steht. Für Crews bedeutet diese gesetzliche Bestimmung, dass sie auf dem Weg vom Flugzeug bis ins Hotelzimmer und zurück über die BG versichert sind. Außerdem versichert ist der Weg zu einem nahe gelegenen Restaurant. Wenn Sie aber z. B. während eines

Layover einen Ausflug machen und sich beim Einsteigen in den Bus verletzen, bestehen keine Ansprüche gegenüber der BG Verkehr. Das gilt auch für Unfälle bei sportlichen Aktivitäten, z. B. im Fitnessstudio oder Swimmingpool. In der Regel übernehmen in solchen Fällen die gesetzlichen Krankenkassen die Behandlungskosten.

Wenn Sie Sportarten mit erhöhtem Risiko betreiben, sollten Sie sich über die Notwendigkeit einer privaten Unfallversicherung informieren.

Verkehr im Ausland

Ungewohnte Wege, fremde Verhaltensweisen, unbekannte (Verkehrs-)Regeln und andere Sicherheitsstandards erhöhen das Unfallrisiko im Ausland – insbesondere im Straßenverkehr. Müdigkeit, Linksverkehr und Ablenkung durch die vielen fremden Eindrücke potenzieren zudem die Risiken.

Unsere Empfehlungen:

- Mieten Sie Autos nur von zuverlässigen Unternehmen, die den gewohnten Sicherheitsstandard garantieren und im Schadensfall einen fairen Versicherungsschutz anbieten.
- Legen Sie stets den Sicherheitsgurt an, auch wenn es in dem Land nicht gesetzlich vorgeschrieben oder üblich ist.
- Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über die Verkehrsregeln und machen Sie sich mit regionalen Gewohnheiten vertraut.
- Wenn Sie erschöpft sind, unter Jetlag leiden oder Ihnen das Klima zu schaffen macht, nehmen Sie besser die öffentlichen Verkehrsmittel oder ein Taxi.
- Wenn Sie zu Fuß unterwegs sind, kann es je nach Land und Tageszeit eine gute Idee sein, eine Taschenlampe dabeizuhaben, denn nicht überall werden Baustellen, Löcher und andere Hindernisse so gut gesichert wie in unseren Breiten.

Im Hotel

Wenn ein Feuer ausbricht, zählt buchstäblich jede Sekunde, um sich in Sicherheit zu bringen. Deshalb:

- Checken Sie gleich nach der Ankunft im Hotel, wo der nächste Notausgang ist und wie Sie dort hinkommen.
- Merken Sie sich die Standorte der nächsten Feuerlöscher.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Gepäck im Zimmer keine Stolperfalle auf dem Fluchtweg bildet.
- Zur Orientierung bei Dunkelheit kann eine Taschenlampe nützlich sein – vorausgesetzt sie liegt griffbereit auf dem Nachttisch.
- Packen Sie alles in eine Tasche, was Sie im Notfall oder bei einem Feueralarm mitnehmen wollen, z. B.: Pass, Schlüssel, Medikamente, Portemonnaie, Smartphone oder Tablet,
- Legen Sie Kleidung und Schuhe bereit.

Einige Crewmitglieder, die schon einmal einen echten Feueralarm in einem Hotel erlebt haben, führen seitdem eine Brandschutzhaube mit sich – eine gute Idee, denn wie Sie aus den Übungen der Feuerbekämpfung wissen, bietet eine solche Haube Schutz vor giftigem Rauch und ätzendem Qualm.

Sollten Ihnen im Hotel unfallträchtige bauliche Mängel oder blockierte Notausgänge auffallen, teilen Sie dieses bitte unmittelbar Ihrer Fluggesellschaft mit. So können Sie für Abhilfe oder die Wahl eines anderen Hotels sorgen.

Andere Länder – andere Krankheiten

In tropischen Gebieten gibt es Krankheitserreger, die in heimischen Gefilden nicht existieren. Aus diesem Grund hat der Körper keine Abwehrstoffe dagegen aufbaut und das Risiko einer Infektion ist hoch.

Daher sollten Sie sich vor (Dienst-) Reisen in diese Regionen impfen lassen. Über die Infektionsrisiken sowie die Schutz- und Prophylaxemaßnahmen erhalten Sie kompetente Informationen von Ihrem Arbeitgeber und den Fliegerärztinnen und Fliegerärzten.

Darüber hinaus sollten Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter einen Impfgrundschutz haben. Hierzu zählen Hepatitis A, Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern und

COVID-19. In den Wintermonaten wird auch eine Grippeimpfung empfohlen.

Malaria ist die häufigste anerkannte Berufskrankheit bei Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern. Deshalb ist für einige Länder eine Malaria-Prophylaxe vorgesehen, die Ihnen Ihr Arbeitgeber anbieten muss. Bei der Einnahme der Medikamente sollten sie den Empfehlungen der Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner folgen.

Vor Insektenstichen, über die z. B. Malaria übertragen wird, können Sie sich mit Insektensprays schützen. Reiben Sie alle unbedeckten Stellen des Körpers sorgfältig ein. Insektensprays enthalten entweder den Wirkstoff DEET oder Icaridin. Mittel mit DEET schützen Sie bis zu acht Stunden. Allerdings kann dieser Wirkstoff Schleimhäute und Augen reizen und er belastet die Umwelt stark. Verbraucherschützer empfehlen deshalb Insektensprays mit Icaridin, die bis zu fünf Stunden lang wirken.

So können Sie Insektenstichen ohne Chemie vorbeugen:

- Ventilatoren sorgen dafür, dass Mücken menschliche Gerüche weniger intensiv wahrnehmen.
- Duschen Sie vor dem Schlafengehen – so wird der für Mücken attraktive Schweiß entfernt.



- Tragen Sie helle, langärmelige Kleidung aus dicken Stoffen.
- Legen Sie getragene Socken in die Nähe des Bettes – der Geruch zieht die Mücken dorthin und weg von Ihnen.

Tauchen und Fliegen

Wer an einer Ausbildung zum Sporttauchen teilgenommen hat, weiß, dass zwischen dem Auftauchen und dem Abflug mindestens 24 Stunden liegen müssen. Sonst ist das Risiko sehr hoch, die sogenannte Taucherkrankheit, deren Symptome von Schwindel über Seh-,

Hör- und Sprachstörungen bis hin zu Herzbeschwerden und Bewusstlosigkeit reichen, zu erleiden. Grund hierfür ist der erhöhte Stickstoffanteil im Blut nach dem Tauchen in Verbindung mit dem verminderten Kabinendruck.

Um die Taucherkrankheit zu vermeiden, beachten Sie Folgendes:

- Tauchen Sie nur, wenn Sie sich absolut sicher sein können, nicht kurzfristig zu einem Rückflug eingeteilt werden zu können. Achten Sie darauf, dass immer ein Zeitpolster von mindestens 24 Stunden besteht!

- Halten Sie sich an die für Sporttaucher vorgegebene maximale Tauchtiefe von 30 Metern. Sollten Sie unter Einhaltung der 24-Stunden-Regel am Tag vor dem Flug noch tauchen, bleiben Sie lieber näher an der Wasseroberfläche.
- Vermeiden Sie dekompressionspflichtige Tauchgänge.



Das Wichtigste in Kürze:

Der Unfallversicherungsschutz der BG Verkehr gilt auch im Ausland nur dann, wenn der Unfall im eindeutigen Zusammenhang mit beruflichen Aktivitäten steht. Um Unfälle im Straßenverkehr zu vermeiden, sollten Sie sich mit den örtlichen Regeln und Gewohnheiten vertraut machen und sich im erschöpften Zustand lieber von anderen fahren lassen. Um sich im Falle eines Brands oder Feueralarms schnell in Sicherheit bringen zu

können, machen Sie sich mit den Fluchtwegen, Notausgängen und Feuerlöschern vertraut. Packen Sie alles zusammen, was Sie im Notfall mitnehmen wollen. Achten Sie bei Reisen in tropische Gebiete auf ausreichenden Impfschutz und schützen Sie sich mit oder ohne Chemie vor Insektenstichen. Als Taucher denken Sie an die 24-Stunden-Regel und meiden Sie besonders anstrengende Tauchgänge am Tag vor dem Abflug.



12 Der Traum vom guten Schlaf

„Und, konntest du gut schlafen?“, ist die gefühlt am häufigsten gestellte Frage, wenn Crews sich zum Briefing für einen Nachtflug oder zum frühen Pick Up im Hotel treffen. Die Frage mag banal klingen, ist sie aber nicht, denn die Folgen von Schlafmangel können heftig sein: Verminderte Entscheidungsfähigkeit, nachlassende Gedächtnisleistung und Konzentrationsschwierigkeiten sowie in der Folge ein erhöhtes Unfallrisiko. Das alles will keiner – auch nicht die Europäische Agentur für Flugsicherheit (EASA), die deshalb die

Fluggesellschaften dazu verpflichtet, Fatigue Risk Management zu betreiben.

Fatigue Risk Management

Was genau ist eigentlich mit Fatigue gemeint? In der Luftverkehrsbranche wird Fatigue als überwältigende Müdigkeit/Erschöpfung definiert, die zu stark verminderter mentaler oder/und körperlicher Leistungsfähigkeit führt. Also wenn man „hundemüde“ ist, einem dauernd die Augen zufallen und man das Gefühl hat, ständig alles zu

vergessen. Die Gründe dafür können vielfältig sein: zu wenig Schlaf, lange andauernde Wachzeiten, hohe körperliche oder geistige Arbeitsbelastung.

Zum Fatigue Risk Management gehört die Festlegung von Dienst-, Ruhe- und Pausenzeiten ebenso wie die Verpflichtung der Crewmitglieder, die Einsatzleitung zu informieren, wenn sie aufgrund von Fatigue den Flug nicht antreten können.

Wo Sie sich in einem solchen Fall melden und welche Berichte dazu geschrieben werden müssen, finden Sie in den Unterlagen Ihrer Fluggesellschaft zum Fatigue Risk Management. Diese Berichte sind wichtig, denn nur so können die Kolleginnen und Kollegen erkennen, wo es häufig auftretende Gründe für Fatigue gibt, um dann an Gegenmaßnahmen zu arbeiten.

Schlafexpertin bzw. Schlafexperte in eigener Sache

Für den eigenen Schlaf sind Sie am Ende selbst verantwortlich. Keine Frage: Als Flugbegleiterin bzw. Flugbegleiter ist das nicht immer einfach. Jetlag, lange Arbeitstage, wechselnde Arbeitszeiten und Hotelzimmer, die nicht immer optimale Schlafbedingungen bieten, gehören zum Joballtag. Deshalb sind viele Ratschläge für einen guten

Schlaf für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter unbrauchbar, z. B. der Hinweis auf einen regelmäßigen Lebenswandel.

Wir haben für Sie Hinweise und Tipps von Expertinnen und Experten zusammengestellt, mit dem Ziel, dass Sie Schlafexpertin bzw. Schlafexperte in eigener Sache werden. Dazu ist es gut, unterschiedliche Dinge auszuprobieren, um herauszufinden, was Ihnen ganz persönlich hilft. Sie können Ihren Schlaf auf zwei Weisen beeinflussen: durch Ihr Verhalten und durch Ihre Gedanken.

Beginnen wir mit dem Verhalten – mit dem, was den meisten vor dem Schlafengehen nicht guttut:

- schwere, fette und säurehaltige Nahrung essen
- Alkohol, Kaffee, Tee oder andere koffeinhaltige Getränke trinken
- anstrengenden Sport treiben
- laute, energiegeladene Musik hören
- Thriller oder andere aufwühlende Filme anschauen
- negative Nachrichten lesen

Das könnte Ihnen beim Ein- und Durchschlafen helfen:

- Halten Sie Dinge bereit wie: ein eigenes Kissen, Schlafmaske, Ohrstöpsel, dicke Socken und Wärmflasche.
- Hören Sie Einschlaf-Podcasts mit ruhiger Musik, Meeresrauschen oder hypnotischen Texten.



- Legen Sie einen Notizblock neben das Bett, damit Sie störende Gedanken notieren können.
- Schreiben Sie vor dem Einschlafen auf, wofür Sie dankbar sind oder was die Highlights des Tages waren.
- Bewegen Sie sich ausreichend während des Tages.
- Wenden Sie Entspannungsmethoden an, z.B. autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Hier können Sie notieren, was Ihnen sonst noch guttut bzw. was Ihnen nicht guttut und was Sie in Zukunft mal anders machen wollen.

Häufig sind es auch kreisende, negative Gedanken, die uns wach halten. Das kann an dem Hormon Melatonin liegen, das der Körper bei Dunkelheit ausschüttet. Das hilft zwar beim

Einschlafen, führt aber leider auch zu nächtlichen Grübeleien. Manchmal sind es auch Annahmen darüber, was guten und erholsamen Schlaf ausmacht, die das Einschlafen verhindern.



Ungünstige Gedanken

Man braucht jede Nacht mindestens acht Stunden Schlaf.

Man muss acht Stunden am Stück schlafen.

Gut schlafen heißt: tief durchschlafen.

Wenn ich nicht gleich einschlafe, werde ich mich morgen entsetzlich fühlen.

Ich werde verrückt, ich kann einfach nicht schlafen.

Wenn ich zu wenig schlafe, wird der ganze Tag morgen schrecklich.



Entspannende Gedanken

Ich brauche nicht jeden Tag acht Stunden Schlaf. Manchmal reichen auch vier Stunden.

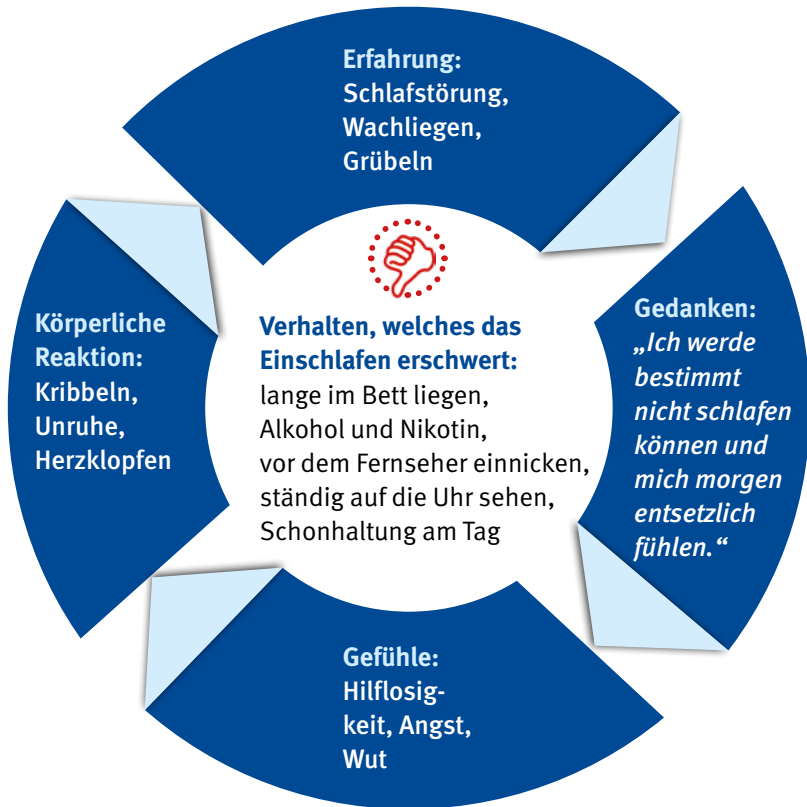
Man kann den Schlaf auch über den Tag verteilen. Das sogenannte Blockschlaf-Modell ist kulturell erlernt.

Schlafen ist kein gleichmäßiger Zustand, sondern ein ständiger Wechsel zwischen leichtem und tieferem Schlaf. Zwischendurch mal aufzuwachen, ist normal.

Es ist auch erholsam, im Bett zu liegen und die Muskeln zu entspannen.

Ich werde schon einschlafen, wenn mein Körper so weit ist.

Eine Nacht mit wenig Schlaf ist kein Drama.



Schlafstörungen

Schlafschwierigkeiten können natürlich auch zu Schlafstörungen werden. Wer über einen Monat lang drei Mal in der Woche oder öfter Schlafstörungen hat und schwere Beeinträchtigungen während des Tages spürt, sollte ärztli-

che Hilfe suchen – am besten bei einem Schlafspezialisten bzw. einer Schlafspezialistin oder in einer Schlafambulanz. Wenn Ihnen dort allerdings nach drei Minuten ein Schlafmittel verschrieben wird, spricht das eher für eine sehr oberflächliche und unseriöse Behandlung. Schlafstörungen, ständige Müdigkeit

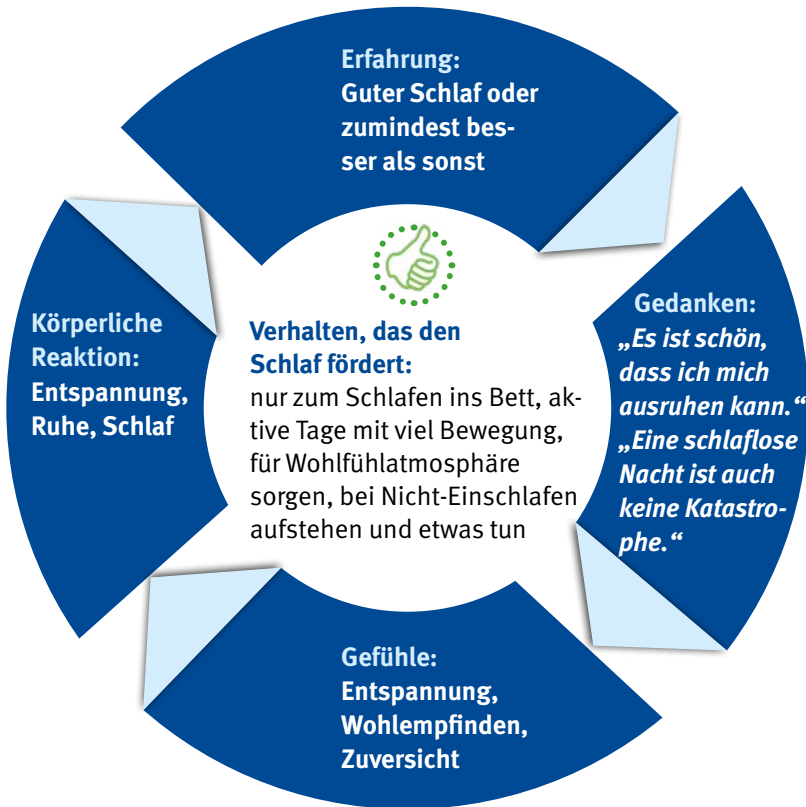
und damit einhergehende Antriebslosigkeit können viele unterschiedliche körperliche oder psychosomatische Gründe haben. Das sollte gründlich untersucht und diagnostiziert werden.

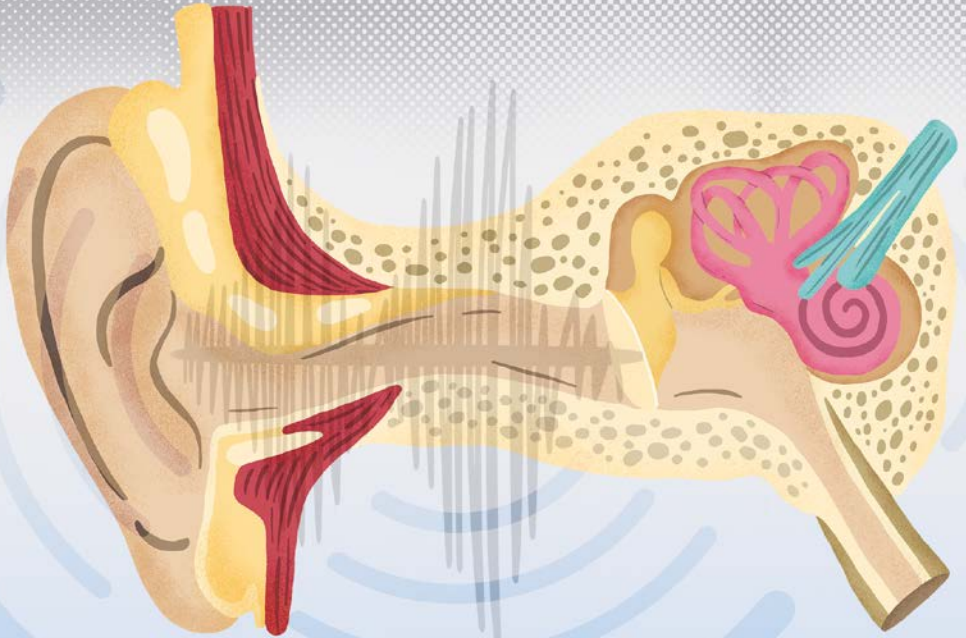
Mit Schlaftabletten sollten Sie auf gar keinen Fall auf eigene Faust experimentieren. Wenn Ihnen Ihre körperliche und psychische Gesundheit am

Herzen liegt, sind Schlaftabletten definitiv keine Lösung.

Viele weitere und gute Hinweise erhält man dazu auch im Internet!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Schlafforschung in eigener Sache, viele gute Nächte und schöne Träume.





13 Lärm

Das menschliche Ohr ist ein kleines Wunder. Es kann ganz leise Geräusche wie das Summen einer Mücke wahrnehmen. Die empfangenen Informationen werden an das Gehirn weitergeleitet und decodiert. Leider bekommen wir aber keine verlässlichen Signale vom Gehirn, die uns anzeigen, ab wann das Ohr durch den Lärm gefährdet ist. Im Gegensatz zum Auge schließen sich die Ohren nicht automatisch, wenn die Belastung zu hoch wird.

Dazu kommt, dass das Ohr sich an eine Geräuschkulisse gewöhnen kann.

Vielleicht kennen Sie auch Leute, die an Bahngleisen wohnen und behaupten, dass sie die Züge einfach nicht mehr hören. In Versuchen wurden Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern Tonbandaufnahmen vom Flughafen in Originallautstärke in einem Schulungsraum vorgespielt. Die meisten waren von der Lautstärke sehr überrascht. Die schädigende Wirkung von Lärm bleibt leider auch, wenn der Mensch sich daran gewöhnt und die Geräusche nicht (mehr) bewusst wahrnimmt. Die Schallwellen zerstören unbemerkt die feinen

Sinneshaare der Hörzellen im Innenohr und führen zu irreparablen Schäden. Der Mensch bemerkt sie erst, wenn es zu spät ist. Dann helfen auch keine Hörgeräte. Das Ohr unterscheidet übrigens nicht zwischen unliebsamem Lärm und Geräuschen, denen sich die Menschen gerne und freiwillig aussetzen: Die Beats aus den Boxen oder die Musik aus dem kleinen Knopf im Ohr. Eine Nacht in einem Club mit lauter Musik entspricht in etwa einer 40-Stunden-Woche Lärmarbeit ohne Gehörschutz. Wie oft wollen Sie Ihren Ohren das antun?

Lärm schädigt nicht nur das Ohr, sondern kann auch Kopfschmerzen, steigenden Blutdruck, Schlafstörungen sowie Nervosität verursachen. Die Bioakustik hat außerdem nachgewiesen, dass Lärm einen negativen Einfluss auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem hat.

Damit Sie also auch in Zukunft die Mücken noch hören können, bevor sie stechen, sollten Sie Ihre Ohren vor Lärm schützen – bei der Arbeit und in Ihrem Privatleben.

Starker Lärm auf dem Vorfeld

Der durch Triebwerke und Bodengeräte verursachte Lärm auf dem Vorfeld kann den Grenzwert von 85 dB(A) überschreiten. Ab diesem Pegel ist eine langfristige Schädigung des

Ohres möglich. Deshalb müssen Sie auf dem Vorfeld Gehörschutz tragen – auch wenn Sie dem Lärm nur wenige Minuten ausgesetzt sind. Am besten setzen Sie die Ohrstöpsel als Gehörschutz schon im Crewbus bzw. vor dem Betreten des Vorfelds in die Ohren.

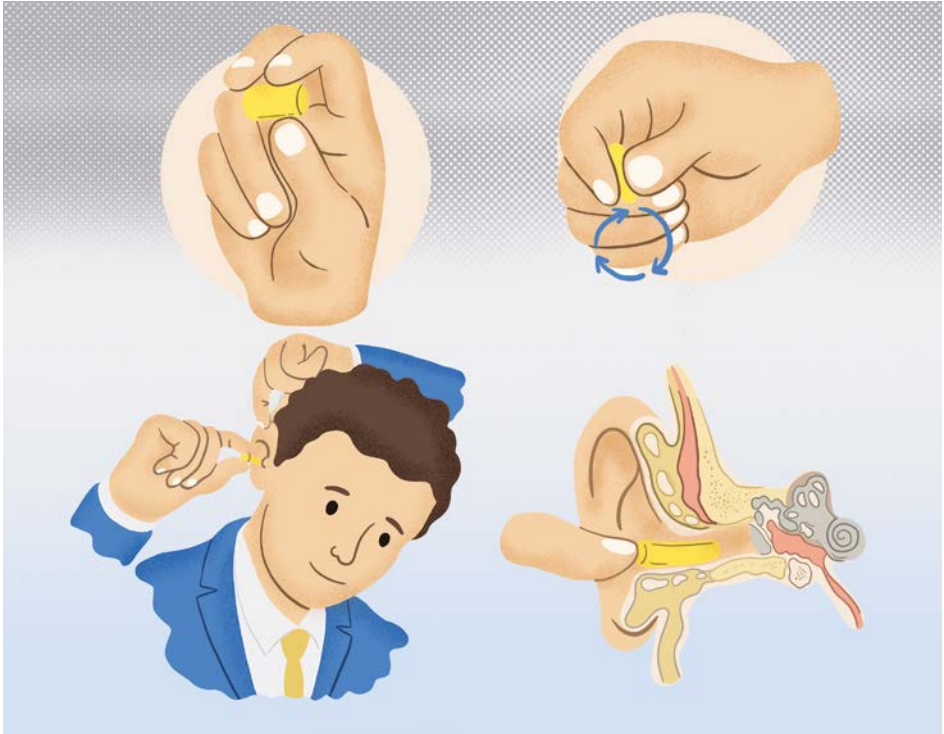
Wenn Sie im Flugzeug sind, schließen Sie wenn möglich die Türen und lassen Sie den Lärm einfach draußen!

Lärmschutz für den ganzen Arbeitstag

Um beurteilen zu können, wie stark die Ohren während der Arbeitszeit durch Lärm belastet sind, müssen alle an einem Tag gehörten Geräusche bewertet werden. Für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter haben Expertinnen und Experten „Schichtmittelwerte“ ermittelt, die über 80 dB(A) liegen können.

Deshalb müssen die Arbeitgeber geeigneten Gehörschutz für den ganzen Arbeitstag zur Verfügung stellen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die Lärmbelastungen und ihre Folgen aufklären. Außerdem müssen Ihnen Arbeitsmedizinerinnen bzw. Arbeitsmediziner für Beratung, Vorsorge und Fragen rund um die Gefährdung oder Belastung durch Lärm zur Verfügung stehen.

Nutzen Sie dieses Angebot ruhig, wenn Sie etwas noch genauer wissen möchten!



Gehörschutz

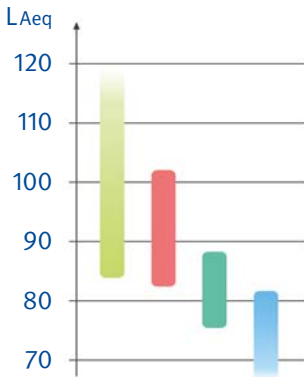
Die Entwicklung von Gehörschutz, den Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter während des ganzen Fluges tragen können, ist ein äußerst schwieriges Unterfangen: Er soll einerseits störende und schädigende Lärmanteile herausfiltern, andererseits muss er sicherstellen, dass sich die Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter mit Reisenden, aber auch untereinander im Team unterhalten können und akustische Signale und ungewöhnliche Geräusche wahr-

nehmen. Darüber hinaus muss der Gehörschutz optisch akzeptabel sein.

Aufgrund dieser Vorgaben wurden schwach dämmende, hautfarbene Gehörschutzstöpsel entwickelt, welche die Sprachfrequenzen durchlassen.

Befragungen haben ergeben, dass viele Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter den Gehörschutz während des Fluges nicht benutzen, unter anderem weil sie ein unangenehmes Druckgefühl im Ohr spüren. Wir empfehlen Ihnen aber

Cockpit-Geräuschpegel verschiedener Luftfahrzeugkategorien



dringend, Ihre Ohren zumindest in den Steig- und Sinkflugphasen mit geeignetem Gehörschutz vor Lärm zu schützen.

Damit die Gehörschutzstöpsel Ihre Ohren tatsächlich vor Lärm schützen, müssen sie richtig eingesetzt werden. Es lohnt sich deshalb, die Verpackungsbeilagen genau zu studieren, denn dort finden Sie wichtige Hinweise zum Gebrauch der Stöpsel. Für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter, die mit den Gehörschutzstöpseln nicht zurechtkommen, können so genannte Otoplastiken eine Alternative sein. Diese werden individuell angepasst und sind ebenfalls in schwach dämmenden Ausführungen erhältlich. Lassen Sie sich dazu gerne von Ihrem Betriebsarzt bzw. Ihrer Betriebsärztin beraten. Wenn Sie individuelle Fragen oder Probleme haben, können Sie sich zudem an die zuständigen Fachkräfte für Arbeitssicherheit wenden.

Das Wichtigste in Kürze:

Das Ohr ist ein empfindliches Organ, das vor Lärm geschützt werden muss. Auf dem Vorfeld liegt der Lärm in Spitzen über 85 dB(A), weshalb dort immer Gehörschutz getragen werden muss. Die über den ganzen Tag ermittelten Werte überschreiten die untere Auslösegrenze von 80 dB(A). Die Arbeitgeber sind deshalb verpflichtet, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die Belastung aufzuklären und Gehörschutz zur Verfügung zu stellen. Nur wenn Sie diesen konsequent und richtig nutzen, schützen Sie Ihre Ohren langfristig vor Schädigung.



14 Gesund und lecker

„An apple a day keeps the doctor away“ – so einfach ist es leider nicht. Aber immer mehr Untersuchungen zeigen, dass die Ernährung tatsächlich einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Das ist ein Grund, warum wir dem Thema Ernährung ein ganzes Kapitel widmen. Ein weiterer Grund ist, dass Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner in einer umfangreichen Studie nachgewiesen haben, dass Schichtarbeit das Risiko erhöht, an Diabetes, Stoffwechselstörungen und chronischen Magen-Darm-Entzündungen zu

erkranken. Das liegt zum einem an den unregelmäßigen Arbeits- und Schlafzeiten, zum anderen aber auch daran, dass Schichtarbeit oft zu ungesunder Ernährung führt. Mitten in der Nacht greift man eben schneller zu einem süßen Snack als zu einem frischen Salat. Nachvollziehbar, oder? Daher ist es auch im Fliegerleben nicht immer einfach, sich gesund zu ernähren.

Unser Darm braucht Ballast

Ballaststoffe regen die Verdauung an und das Sättigungsgefühl hält länger an. Außerdem sind sie ideales „Futter“ für die nützlichen Bakterien in der Darmflora. Deshalb sollte jede Mahlzeit eine große Portion Ballaststoffe enthalten. Diese sind z. B. in frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Haferflocken, Hülsenfrüchten sowie Samen und Nüssen.

Industriell verarbeitete, fett-, weißmehl- und zuckerreiche Lebensmittel hingegen schaden der Darmgesundheit enorm. Sie fördern das Wachstum von schädlichen Bakterien, die Entzündungen auslösen können.

Zucker

Warum greifen wir immer wieder zu Schokolade, Eis und Kuchen, obwohl wir doch wissen, dass Zucker ungesund ist? Das hat zum Teil biologische Ursachen, denn Süßes signalisiert dem Körper, dass Nahrung auf dem Weg in den Magen ist und das erzeugt ein beruhigendes Wohlgefühl. In Urzeiten war das kein Problem, denn es gab kaum Lebensmittel mit Zucker. Heutzutage steckt Zucker in vielen Lebensmitteln, bei denen man es gar nicht vermuten würde. Deshalb lohnt sich immer der Blick auf die Inhaltsstoffe. So enthalten beispielsweise viele Soßen eine Menge Zucker.

Leider müssen wir alle enttäuschen, die bisher dachten, dass Fruchtzucker weniger schädlich ist. Fruchtzucker oder Fruktose – von der Werbung verharmlosend als „Süße aus Früchten“ bezeichnet – ist deutlich süßer als andere Zuckerarten und kann nicht vom Körper als Energiequelle genutzt werden. Deshalb verursacht Fruktose schneller als jeder andere Zucker Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vermeintlich natürliche Süßungsmittel wie Agavensirup, Kokosblütenzucker und Honig haben zwar einen etwas geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, aber gesundheitsfördernd sind sie trotzdem nicht.

Fett

Empfohlen wird nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Fett aufzunehmen. Das wären bei 1800 Kalorien etwa 58 Gramm Fett.

Diese Menge ist schneller erreicht, als viele glauben. So decken 3 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Margarine, 2 Scheiben Käse und 1 Ei den Bedarf schon ab. Eine Tafel bittere Schokolade hat etwa 53 Gramm Fett.

Für eine gesunde Ernährung ist aber nicht nur die Menge des Fetts, sondern auch die Qualität entscheidend.



Transfettsäuren (z. B. in süßen Backwaren, Pommes Frites und frittierten Snacks) erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gesättigte Fettsäuren (z. B. in Butter, Wurst, Käse, fettreichen Süßwaren) können sich bei vielen Menschen ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken.

Einfach gesättigte Fettsäuren (z. B. in Oliven- und Rapsölen) haben einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Walnüssen, Leinsamen, fettreichen Meeresfischen) braucht der

Körper. Sie können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Vitamine und Mineralstoffe

Wichtig ist eine abwechslungsreiche Ernährung, damit der Körper viele unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe bekommt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst, pro Woche 1 bis 2 Portionen Fisch und nicht mehr als 600 Gramm Fleisch.

Diese Werte sind Referenzwerte und abhängig vom Alter, Geschlecht, Ernährungsstatus und Gesundheitszustand.

Vitaminpräparate sind lediglich zur Ergänzung der Nahrung gedacht, können aber eine vitaminarme Kost nicht ausgleichen. Die vielversprechenden Werbeaussagen über Nahrungsergänzungsmittel sind höchst umstritten.

Trinken

Erwachsene benötigen täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit, von denen 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken aufgenommen werden sollten. Der Rest steckt in der täglichen Nahrung. Bei heißem Wetter und wenn Sie beim Sport ins Schwitzen kommen, sollten Sie mehr trinken. Als Richtwert sollten Sie pro Stunde Sport einen Liter mehr trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees.

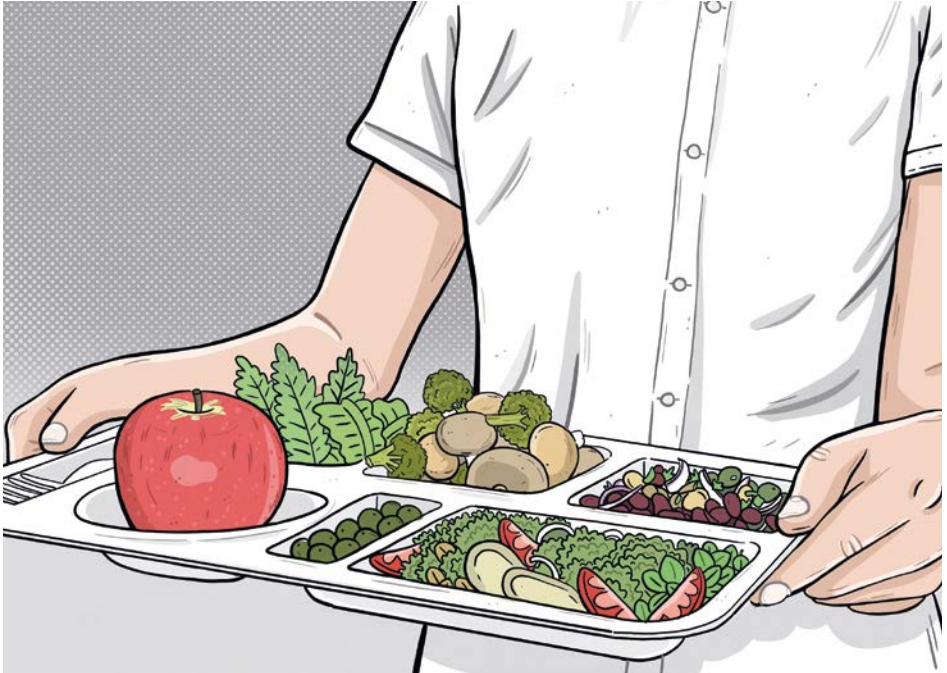
Auf Limonaden und Fruchtsäfte verzichten Sie lieber: Sie enthalten keine Nähr- bzw. Ballaststoffe, dafür aber sehr viel Zucker oder Fruktose-Glukose-Sirup und teilweise auch noch Farb- und andere Zusatzstoffe.

Alkohol ist ein Zellgift. Dieser Satz klingt hart, ist aber leider wahr. Dass Alkohol starke Wirkungen auf den Körper hat, spürt man ja schon nach wenigen Schlückchen: Entspannung breitet sich aus, die Stimmung wird ausgelassener und Hemmungen lösen sich auf. Das fühlt sich zunächst gut

an, deshalb trinkt man gerne noch ein Gläschen – und dann noch eins. Das kann letztendlich zu Übelkeit, Gedächtnislücken und Koordinations-schwierigkeiten führen. Machen wir es kurz: Je weniger Alkohol Sie trinken, desto geringer ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Leberschäden, Demenz und Krebs.

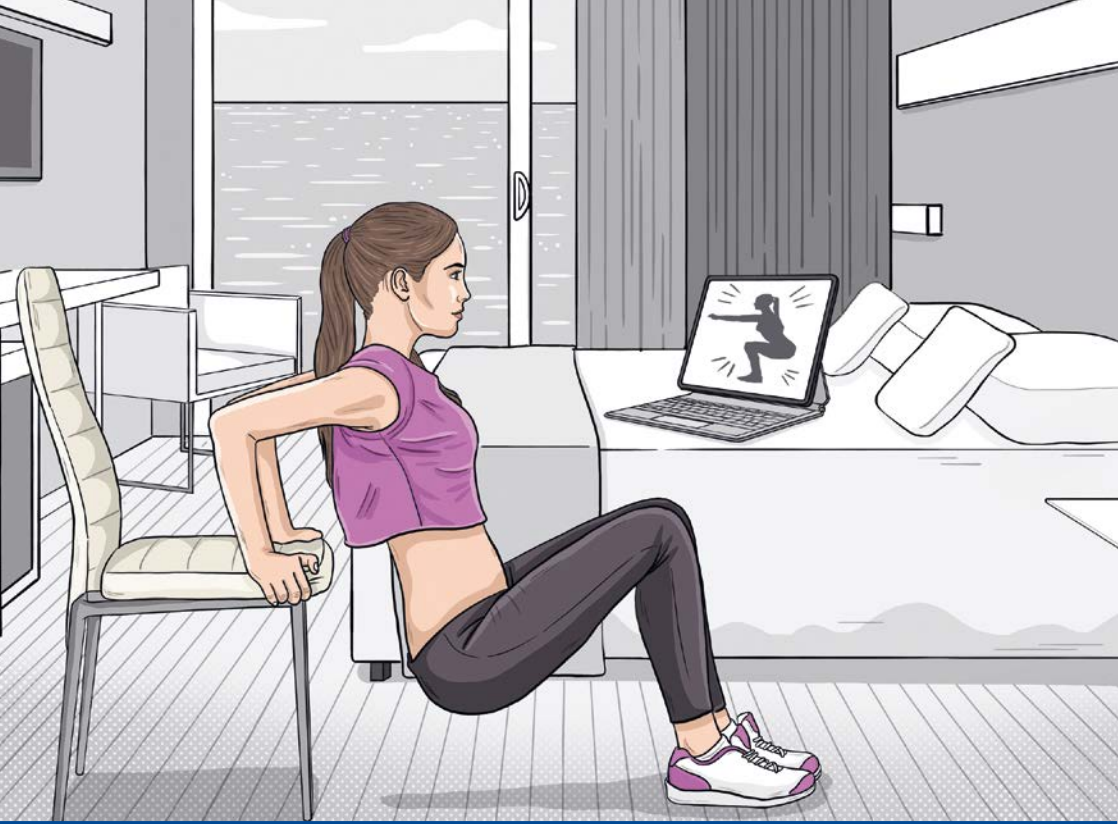
Das Wichtigste in Kürze:

Achten Sie darauf, dass Sie mit jeder Mahlzeit eine große Menge Ballaststoffe zu sich nehmen. Diese stecken in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen. Vermeiden Sie möglichst industriell verarbeitete Lebensmittel und ungesättigte Fettsäuren. Zucker ist in all seinen Erscheinungsformen ungesund und sollte sparsam genossen werden. Um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers zu decken, reichen in der Regel 1,5 bis 2 Liter Wasser sowie Kräuter- und Früchtetees. Für Ihren Körper ist es besser, wenn Sie auf gesüßte Getränke und Alkohol verzichten.



Tipps für gesunde Ernährung unterwegs:

- Greifen Sie in Restaurants und Kantinen möglichst oft zu Gemüse und Obst.
- Wenn möglich, entscheiden Sie sich für Vollkornprodukte statt für Backwaren aus weißem Mehl.
- Für die Momente, in denen Sie an Bord ganz schnell Energie brauchen, eignen sich getrocknete Früchte und gemischte Nüsse, die geröstet noch geschmackvoller sind.
- Mischen Sie sich zum Mitnehmen Ihr eigenes Müsli aus Haferflocken, Nüssen, Leinsamen und getrockneten Früchten. Unterwegs können Sie frisches Obst und (Natur-)Joghurt oder Milch untermischen.
- Wenn möglich, nehmen Sie zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag ein und verzichten Sie auf Snacks zwischendurch.



15 Kraftvoll, beweglich und fit

Der menschliche Körper ist dafür gemacht, sich viel zu bewegen. Als Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter haben Sie den Vorteil, dass Sie während der Arbeit nicht den ganzen Tag sitzen müssen. Aber das reicht noch nicht für einen kräftigen und beweglichen Körper aus. Menschen, die regelmäßig Freizeitsport treiben, verringern deutlich und nachweislich die folgenden Gesundheitsrisiken:

- Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck
- Diabetes
- Schlafstörungen und Depressionen

Darüber hinaus haben Studien während der Corona-Pandemie ergeben, dass Menschen, die sich wenig bewegen, schwerere Krankheitsverläufe hatten. Die meisten der vorher genannten

Krankheiten lassen sich bekanntermaßen auch mit Medikamenten bekämpfen – allerdings häufig mit heftigen Nebenwirkungen, die auch zu Flugdienstuntauglichkeit führen können. Z. B. treten nicht selten Magenblutungen auf, wenn Schmerzmittel mit entzündungshemmender Wirkung über einen längeren Zeitraum genommen werden.

Es gibt also viele gute Gründe, Sport zu treiben. Wenn da doch nur nicht der innere Schweinehund wäre, der immer wieder „gute“ Ausreden findet. Mit welchen der folgenden Ausreden können Sie Ihren inneren

Schweinehund ins Sportstudio, auf die Piste oder in den Wald locken?

Möchten Sie auch im Alter noch Nächte durchtanzen, mit Ihrer sportlichen Figur bewundernde Blicke auf sich ziehen, sich geistig und körperlich beweglich und fit fühlen und einen starken Rücken haben?

Manche Schweinehunde lassen sich eher überzeugen, wenn man ihnen klarmacht, welche Folgen ein un-sportliches Leben hat, z. B. schlappe Arme, Schmerzen beim Gehen, Übergewicht, Unbeweglichkeit usw.

Hier können Sie notieren, mit welchen Argumenten Sie Ihren inneren Schweinehund überzeugen können.

Am besten entscheiden Sie sich für sportliche Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und gut in Ihr Leben passen. Denn für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter ist es naturgemäß fast unmöglich, feste wöchentliche Termine einzuhalten. Aber zum Glück gibt es auch Tanz-, Yoga- und andere Sportstudios, die inzwischen flexible Mitgliedschaften anbieten. Zudem haben viele Studios ihr Online-Angebot deutlich ausgebaut, sodass man die Kurse auch in fast jedem Hotelzimmer mitmachen kann. Darüber hinaus finden Sie im Internet viele Mitmach-Videos, z. B. von Fitnesstrainerinnen, Krankenkassen, Schmerzspezialisten und Yogalehrerinnen. Und wie wäre es, wenn Sie im nächsten Urlaub mal eine abenteuerliche Kanutour machen, eine schöne Landschaft per Rad erkunden oder durchs Gebirge wandern – statt am Strand in der Sonne zu liegen, ohne sich groß zu bewegen?

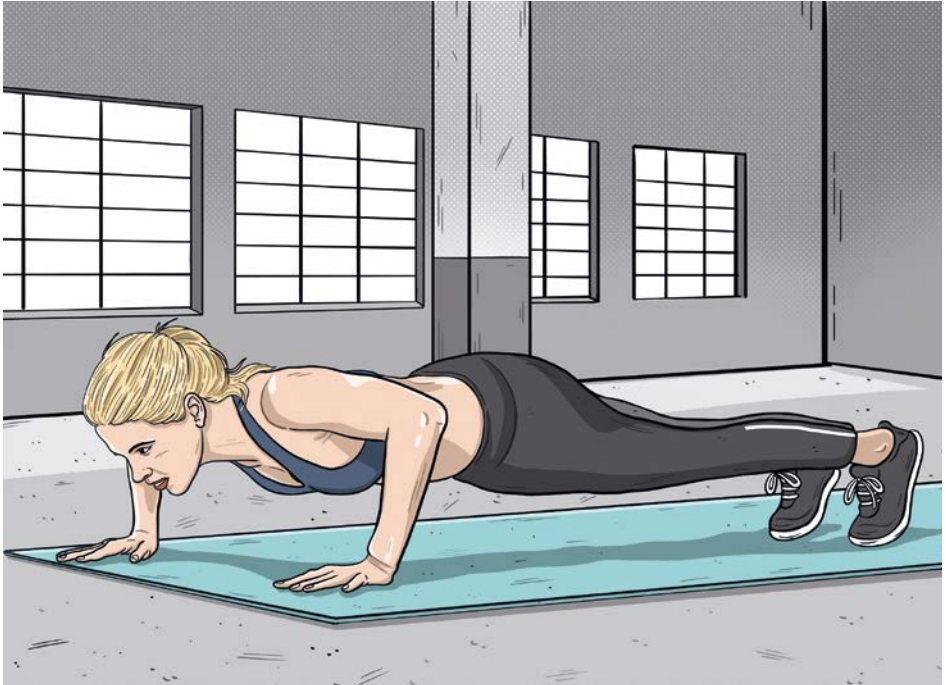
Um rundum fit zu bleiben oder zu werden, sollten Sie Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining miteinander kombinieren. Optimalerweise treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport und sorgen dabei für Abwechslung. Denn wenn Sie immer die gleichen Übungen machen, gewöhnt sich der Körper an diese Belastungen und baut keine neuen Muskeln auf.

Kraft

Bei Krafttraining denken viele an Bodybuilder, die mit ihren wuchtigen Muskelpaketen irgendwie ungesund aussehen. Vielleicht hatte Krafttraining deshalb bis vor einigen Jahren keinen guten Ruf. Tatsächlich aber können Ihre Gelenke die Unterstützung der Muskeln gut gebrauchen, zum Beispiel am Knie. Ist die Muskulatur dort schwach, so wirkt jeder Schritt direkt auf die Gelenke und auf die Knochen, was zu Verschleißerscheinungen führen kann. Das Gleiche gilt für die vielen kleinen und großen Muskeln im Rücken, die – wenn sie regelmäßig trainiert werden – die Wirbelsäule vor Verletzungen schützen. Neben der Entlastung des Skelettes dient Krafttraining auch der Knochenstärkung und schützt so vor Osteoporose.

Ihr persönliches Trainingsprogramm sollten Sie so zusammenstellen, dass die Muskulatur von Beinen, Rücken, Bauch, Schulter und Armen gekräftigt wird. Sehr effektives Krafttraining kann man an den Geräten in Fitnessstudios machen, aber es gibt auch viele Übungen, für die das eigene Körpergewicht oder zwei Flaschen Wasser ausreichen.

Krafttraining sollte man mindestens zweimal pro Woche machen. Dazwischen brauchen die Muskeln immer einen Tag zur Regeneration.



Muskelkater ist übrigens kein Zeichen dafür, dass die Muskeln wachsen, sondern dafür, dass Sie Ihren Muskeln zu viel zugemutet haben. Es handelt sich um Mikroverletzungen von Muskelfasern und Übersäuerung der Muskeln. Das können Sie vermeiden, wenn Sie behutsam Ihr Trainingspensum steigern und nach längeren Pausen vorsichtig wieder einsteigen.

Ausdauer

Sie sind nicht der Typ, der gerne Marathon läuft? Kein Problem. Denn für Ihre persönliche Fitness reicht es,

wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten bei körperlichen Betätigungen leicht ins Schwitzen kommen. Dabei können Sie variieren zwischen Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skaten, Ballspielen, Tanzen und vielem mehr.

Walken eignet sich besonders für Menschen, die eher untrainiert oder übergewichtig sind, denn es belastet die Gelenke nicht so sehr. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sprechen Sie am besten mit einem Arzt oder einer Ärztin über Ihre persönlichen Belastungsgrenzen, insbesondere bei Bluthochdruck.

Wenn Sie sich fürs Joggen entscheiden, sollten Sie als Einsteiger bzw. Einsteigerin grundsätzlich nur so schnell laufen, dass Sie sich noch problemlos unterhalten können. Und wenn Sie Gefallen am Laufen gefunden haben, gönnen Sie sich einen guten Schuh. Das muss nicht der teuerste sein, aber der richtige. Viele Sportgeschäfte bieten eine Laufanalyse an, um den passenden Schuh zu finden.

Die positiven Auswirkungen von Ausdauertraining auf Ihren Körper sind vielfältig:

Sie reichen von einer besseren Durchblutung über einen niedrigeren Blutdruck bis zum erhöhten Schutz vor Infekten. Auch mental können Sie von Ausdauertraining profitieren: Denn

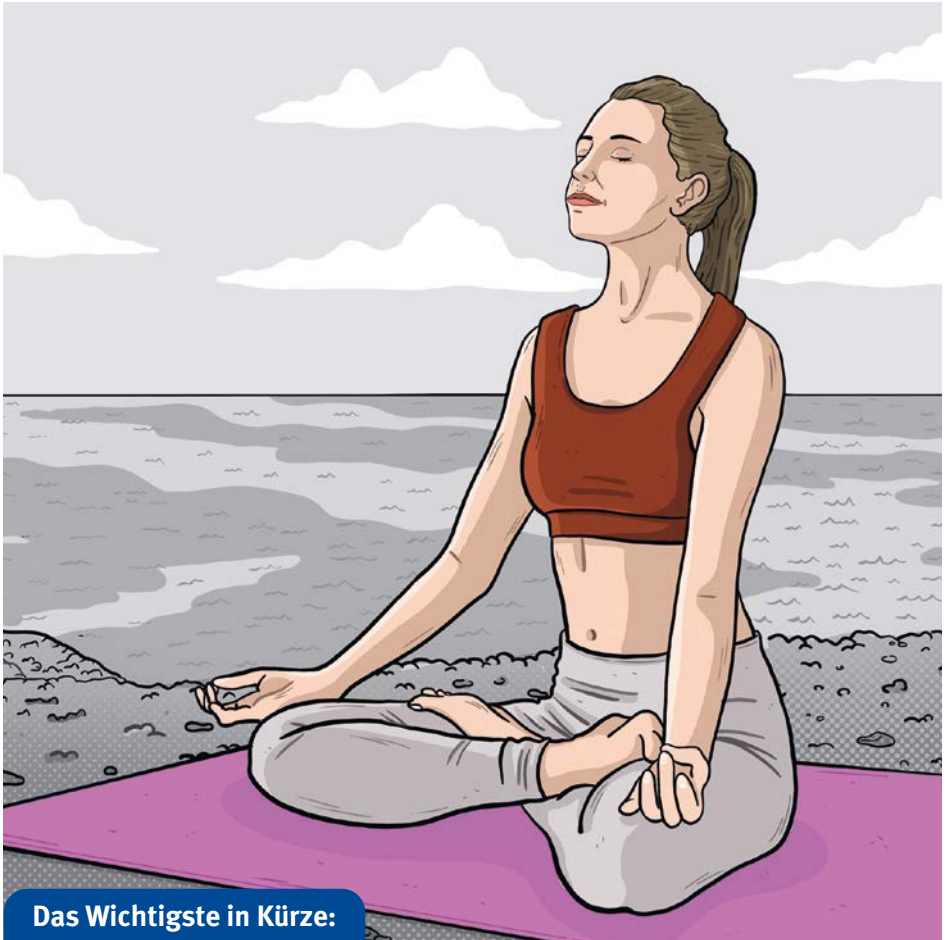
Bewegung fördert die Ausschüttung von „Glückshormonen“. Außerdem erhöhen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Belastbarkeit.

Beweglichkeit

Viele bauen Dehnübungen in ihr Aufwärmprogramm oder die Entspannungsphase nach der Anstrengung ein. Das ist auch gut so, denn Dehnübungen bewirken, dass die Muskeln gelockert werden. Bei vielen Menschen verkürzt sich im Laufe der Jahre die Muskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt ab. Die gute Nachricht ist: Mit regelmäßigen Dehnübungen können Sie dem sehr effektiv entgegenwirken – auch noch in fortgeschrittenem Alter.

Die Ursache für die meisten Schmerzen im Rücken- und Schulterbereich sowie in den Beinen sind Verspannungen sowie verkürzte Muskeln und Faszien. Die Verspannungen können sogar bis in den Kopf wirken und dort Schmerzen verursachen. Manche greifen dann schnell zu Schmerztabletten. In akuten Fällen kann das helfen, aber langfristig beheben Sie damit nicht die Ursache der Schmerzen. Also lieber regelmäßig recken und strecken und Entspannungsübungen machen.





Das Wichtigste in Kürze:

Menschen, die regelmäßig Sport treiben, können viele Gesundheitsrisiken verringern und dabei ihre Lebensqualität steigern. Wenn Sie bisher ein Sportmuffel waren, lohnt sich ein Blick in die obige Liste, um herauszufinden, was Sie persönlich zu mehr Bewegung motivieren könnte. Für Ihre Gesundheit ist es

am besten, wenn Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche sportlich betätigen und dabei sowohl Ihre Kraft als auch Ihre Ausdauer trainieren. Denken Sie auch an die Übungen für die Beweglichkeit und achten Sie darauf, dass Sie sich gerade zu Beginn nicht überfordern. Viel Spaß!



16 Infektionsschutz

Tröpfcheninfektion

Bei der Tröpfcheninfektion gelangen Krankheitserreger aus dem Rachenraum beim Niesen, Husten und Sprechen durch winzige Speicheltröpfchen an die Luft. Von anderen Menschen werden sie beim Einatmen aufgenommen. Je kleiner die Tröpfchen, desto länger können sie in der Luft schweben und sich über weite Distanzen verbreiten. Über Tröpfcheninfektionen können sowohl Viren, z. B. Grippe, Corona oder Masern, wie auch Bakterien, z. B. Scharlach, übertragen werden.

Vor Tröpfcheninfektionen können Sie sich und andere schützen, wenn Sie Abstand voneinander halten und Menschenansammlungen meiden. Einen zusätzlichen Schutz bieten Mund-Nase-Bedeckungen und Atemschutzmasken.

Das Tragen von Schutzmasken ist nur sinnvoll, wenn Folgendes beachtet wird:

- Vor dem Anlegen die Hände waschen und die Innenseite der Maske nicht berühren.
- Während des Tragens nicht berühren.

- Die Maske muss an den Rändern eng anliegen.
- Zum Abnehmen an den seitlichen Schnüren oder Gummis greifen und nicht die Vorderseite berühren. Nach dem Abnehmen immer gründlich die Hände waschen.

...❖ **Getragene von ungetragenen Masken getrennt aufbewahren, z. B. in wiederverschließbaren Plastikbeuteln**

...❖ **FFP-Masken dürfen nur getragen werden, wenn eine entsprechende Anweisung des Unternehmens besteht.**

	Medizinische Gesichtsmaske	Filterierende Halbmaske
Bezeichnung	Chirurgische Maske, OP-Maske	FFP2-, FFP3-Maske, Atemschutzmaske
Schutzwirkung	Fremdschutz: Schützt andere vor Tröpfchen, jedoch nur gering vor Aerosolen (sehr kleine Tröpfchen).	Fremd- und Eigenschutz: Schützt tragende Person und andere vor Tröpfchen und Aerosolen. Mit Ausatemventil (FFP3) nur zum Eigenschutz. Schützt auch vor Feinstaub und Rauch.
Verwendungs- und Tragedauer	Einwegprodukt. Bei kurzer Tragedauer ist Mehrfachnutzung möglich. Bei Durchfeuchtung oder nach einer Tragedauer von insgesamt 4 Stunden austauschen.	Einwegprodukt. Max. 8 Stunden und 5-mal nutzen. Zwischendurch 1 Woche trocknen. FFP2-Masken sollten nur getragen werden, wenn unbedingt nötig. Zwischenzeitig – wenn möglich – immer mal wieder absetzen.

Schmierinfektion

Bei der Schmierinfektion werden Krankheitserreger über Berührungen weitergereicht, direkt von Mensch zu Mensch oder über Gegenstände.

Wenn zum Beispiel ein Grippepatient oder eine Grippepatientin in die Hand niest und dann einem anderen Menschen die Hand gibt, können die Viren von Hand zu Hand wandern. Krankheitserreger können aber auch an Gegenständen wie z. B. Türgriffen oder Tablets haften bleiben. Die meisten Krankheitserreger werden durch Hände übertragen. Von den Händen in den Körper gelangen sie aber nur, wenn die Schleimhäute

von Mund, Nase oder Augen berührt werden. Auf diesem Weg können z. B. auch Durchfallerkrankungen und Herpesviren weitergegeben werden.

Ein nicht zu unterschätzender Schutzeffekt von Mund-Nase-Bedeckungen besteht darin, dass die Schleimhäute im Gesicht nicht mit kontaminierten Händen berührt werden.

Um Schmierinfektionen zu vermeiden, sollten Sie in die Armbeuge niesen oder husten. So bleiben Ihre Hände frei von Krankheitserregern.

Sich selbst und andere können Sie ganz einfach schützen: Waschen Sie sich re-

Händewaschen immer nach ... Toilette, Naseputzen, Kontakt mit Kranken, Abräumen, Einsammeln von Müll



Hände unter fließendes Wasser halten



Gründlich einseifen – auch Handrücken und Fingerzwischenräume



Seife sanft einreiben – 20–30 Sek



Hände unter fließendem Wasser abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Händewaschen immer vor ... Mahlzeiten, Speisenzubereitung, Servieren von Essen, Berührung der Schleimhäute

gelmäßig und gründlich Ihre Hände mit Seife. Nach etwa 20 bis 30 Sekunden sind die allermeisten Keime weg. Summen Sie zweimal das Lied „Happy Birthday“ und schon sind 20 Sekunden um.

Sollte es nicht möglich sein, die Hände zu waschen, nutzen Sie Desinfektionsmittel oder -tücher. Zu viel Desinfizieren macht die Haut allerdings rissig und damit durchlässiger für Keime. Außerdem können die Inhaltsstoffe Ekzeme und Allergien auslösen und die Atemwege schädigen.

Beachten Sie auch, dass die Hände ca. 30 Sekunden lang eingerieben und mit dem Desinfektionsmittel feucht gehalten werden müssen. Sonst werden die Keime nicht abgetötet.

Einmalhandschuhe vermitteln das Gefühl, vor Keimen geschützt zu sein. Krankheitserreger können aber auch an den Handschuhen hängen bleiben und von dort bei Berührung der Schleimhäute in den Körper eindringen. Beim Ausziehen der Handschuhe ist unbedingt darauf zu achten, dass die Außenseite der Handschuhe nicht mit der Haut in Berührung kommt, da sich die Keime sonst dort ausbreiten können. Schutzhandschuhe können auch zu Hautirritationen führen, die dann unter Umständen zu Eintrittspforten für Keime werden.

Lebensmittelinfektionen

Viren und Bakterien, wie z. B. Salmonellen, können auch an Lebensmitteln haften. Man sieht das den betroffenen Lebensmitteln oft nicht an, denn Keime kann man weder schmecken noch riechen. Zusätzlich gibt es Bakterien, die Giftstoffe in befallenen Lebensmitteln bilden. Diese können zu Brechdurchfällen führen. Durch stetige Kühlung wird die Vermehrung der meisten Bakterien verlangsamt oder gestoppt. Deshalb sollten Sie bei verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten an Bord auf die Einhaltung der Kühlkette achten – zum Wohl Ihrer Gäste und für Ihre eigene Gesundheit.

Infektionen über Wasser

Erreger können mit dem Trinkwasser in den Körper gelangen oder beim Baden in verunreinigten Gewässern übertragen werden. Zudem besteht die Gefahr einer Infektion durch Erreger im feinen Sprühnebel, z. B. bei Wasserrutschen oder beim Duschen.

An Bord spielt dieser Infektionsweg kaum eine Rolle, wohl aber im Layover. In Ländern mit schlechten Hygieneverhältnissen sollten Sie z. B. zum Zähneputzen Wasser aus Flaschen benutzen und beim Duschen darauf achten, dass Sie den Sprühnebel nicht einatmen.

Ob die übertragenen Erreger Sie dann tatsächlich krank machen, hängt zum einen von der Menge der aufgenommenen Keime ab, zum anderen von Ihren Abwehrkräften. Diese können Sie unter anderem durch gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten stärken. Darüber erfahren Sie mehr in den Kapiteln 14–15.

Vor vielen Viruserkrankungen können Sie sich auch durch Impfungen schützen.

Viele von uns neigen dazu, fremde Menschen als Gefahr für unsere Gesundheit zu sehen. Leider können aber auch Familienmitglieder, der eigene Freundeskreis oder Kolleginnen und Kollegen ansteckend sein. Deshalb sollten Sie im Crew-Leben – wenn möglich – Abstände einhalten und die Hygieneregeln beachten, z. B. beim Briefing, im Crewbus und beim Essen. Versuchen Sie die Abstandswahrung nicht als Zeichen von Antipathie oder Misstrauen zu werten, sondern als Wertschätzung und Respekt.



Das Wichtigste in Kürze:

Halten Sie in Zeiten von Krankheitswellen möglichst Abstand zu anderen Personen. Achten Sie auf die korrekte Handhabung von geeigneten Atemschutzmasken. Der effektivste Weg, Schmierinfektionen zu vermeiden, ist das regelmäßige Händewaschen und eine gute Disziplin beim Berühren der Nasen-Mund-Schleimhäute. Stärken Sie Ihre Immunabwehr.

17 Die BG Verkehr

Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation

Als in Deutschland die Berufsgenossenschaften entstanden, konnte die Menschheit vom Fliegen nur träumen. Es war die Zeit der ersten Gleitflugversuche Otto Lilienthals mit stoffbespannten Holzflügeln und die Zeit der ersten Fabriken. Dort herrschten teilweise lebensgefährliche Arbeitsbedingungen: Dampfkessel explodierten, heiße Flüssigkeiten liefen aus, Schneidemaschinen waren nicht gesichert. Erlitten die Arbeiterinnen und Arbeiter Verletzungen, waren sie finanziell in keiner Weise abgesichert und mit dem Job verloren sie ihre Existenzgrundlage.

Diese Zustände veranlassten Otto von Bismarck, 1884 mit dem Unfallversicherungsgesetz die Berufsgenossenschaften ins Leben zu rufen. Seitdem sind die deutschen Arbeitgeber verpflichtet, für alle Beschäftigten eine Unfallversicherung bei der zuständigen Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse abzuschließen und die Beiträge dafür zu bezahlen. Im Gegenzug bleiben die Arbeitgeber von Klagen bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten verschont, da diese direkt an die Unfallversicherungsträger gerichtet werden. Alle Ausschüsse und der Vorstand werden je zur

Hälfte mit Vertreterinnen und Vertreter der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer besetzt.

Die Aufgaben der Berufsgenossenschaften:

1. Verhütung von Arbeits- und Wegeunfällen und Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingten Erkrankungen

Diesen Präventionsauftrag erfüllt die Berufsgenossenschaft, indem sie

- Unternehmen in Sicherheitsfragen berät und ihnen Informationen zur Verfügung stellt,
- Führungskräfte, Sicherheitsbeauftragte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit schult,
- Unfallverhütungsvorschriften erlässt,
- die Umsetzung der geforderten Maßnahmen für Arbeitssicherheit und Gesundheit überwacht,
- Forschung zu Arbeitssicherheit, Unfallverhütung und Berufskrankheiten initiiert und
- den Transfer der Erkenntnisse zwischen Wissenschaft und Praxis sicherstellt.

2. Versicherungsleistungen bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten

Arbeitsunfälle

Verletzt sich ein versicherter Arbeitnehmer oder eine versicherte Arbeitnehmerin während der Arbeit, auf dem Weg dorthin oder von dort nach Hause, bezahlt die BG Verkehr die Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln. Zudem unterstützt sie ihn oder sie finanziell mit dem Verletzten-geld, wenn die gesetzlich geregelte Lohnfortzahlung endet und ein Anspruch entsprechend besteht. Bleibt der oder die Versicherte auf Dauer arbeitsunfähig und versprechen auch weitere medizinische Behandlungen keinen Erfolg, erhält er bzw. sie eine einkommensabhängige Rente.

Sollten Sie einen Arbeitsunfall haben – was wir Ihnen natürlich nicht wünschen –, suchen Sie bitte unbedingt einen Durchgangsarzt bzw. eine Durchgangsarztin auf, um die bestmögliche Qualität der Behandlung sicherstellen zu können. Und melden Sie den Unfall möglichst schnell der BG Verkehr. Vordrucke bekommen Sie bei Ihrem Arbeitgeber.

Es müssen alle Arbeitsunfälle der Berufsgenossenschaft gemeldet werden, die

- zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen führen,
- eine ärztliche Behandlung von voraussichtlich mehr als einer Woche nötig machen und
- Verordnungen von Heil- und Hilfsmitteln nach sich ziehen.

Außerdem melden Sie bitte der Berufsgenossenschaft, wenn Sie als Folge eines Unfalls erneut erkranken.

Berufskrankheiten

Auch bei Berufskrankheiten unterstützt Sie die BG Verkehr finanziell. Allerdings sind die Verfahren, mit denen eindeutig festgestellt werden muss, ob die Ursache der Krankheit im Berufsumfeld liegt, sehr aufwendig und langwierig. Für die Betroffenen ist es oft unangenehm und vielleicht nicht immer nachvollziehbar, warum medizinische Sachverständige die Vorgeschichte der Erkrankung und andere berufliche oder private Tätigkeiten genau recherchieren. Hier können wir nur um Verständnis bitten.

18 Hier bekommen Sie Hilfe

Aktuelle Informationen der BG Verkehr für die Luftfahrt finden Sie unter:

Allgemeines

www.bg-verkehr.de



Branche Luftfahrt

www.bg-verkehr.de
Webcode: 19149015



Trauma-Lotsen

www.bg-verkehr.de
Webcode: 16238205



Fume-and-Smell-Events

www.bg-verkehr.de
Webcode: 20559225



BG Verkehr

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de