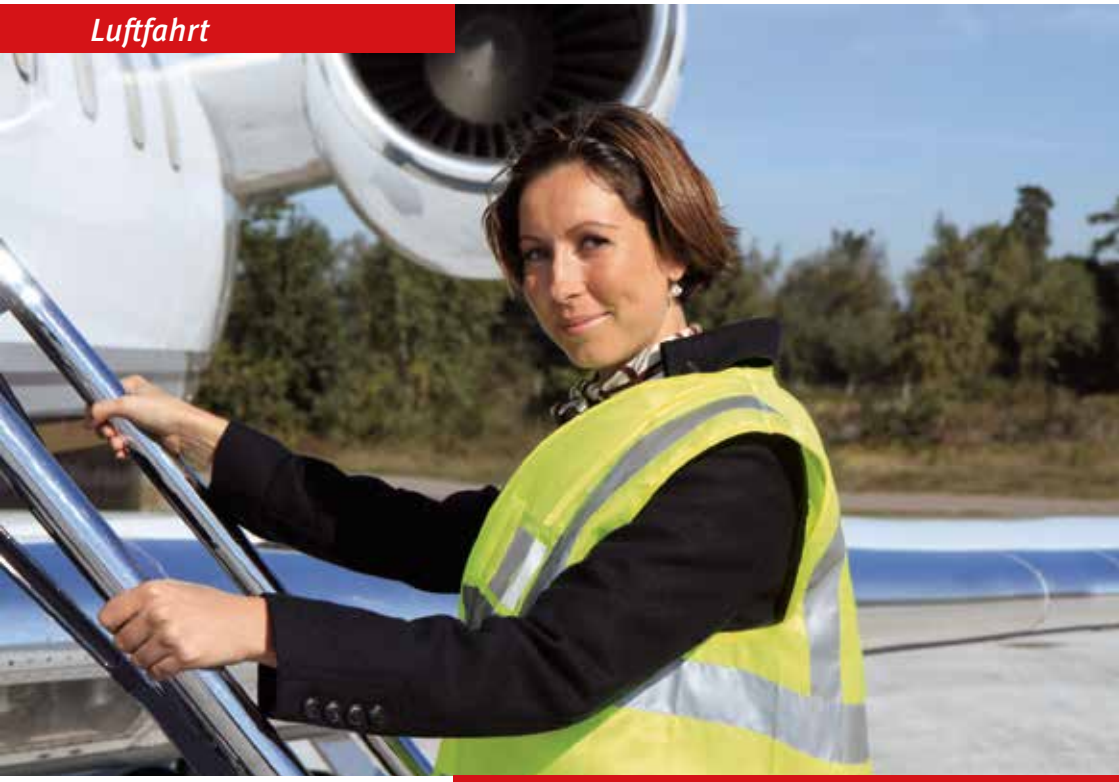
BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Luftfahrt



Sicher abheben, gesund landen.

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

Redaktion
Anja Köhler

© Copyright
Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der Einwilligung der Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Ausgenommen sind Vervielfältigungen, die zur internen Nutzung in den Mitgliedsunternehmen der BG Verkehr verwendet werden.

Layout
grafyx: Visuelle Kommunikation GmbH, Hamburg

Ausgabe
Februar 2011, unveränderter Nachdruck Juli 2016

BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Inhalt

1. Herzlich Willkommen an Bord 5
2. Auf dem Weg zum Airport 8
3. Das Gepäck und 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 21
8. Aber gerne! – Zwischen Lust und Frust 25
9. Das große Flattern 28
10. Im Layover 31
11. Der Traum vom guten Schlaf 35
12. Lärm 37
13. Gesund mit leckerem Essen 41
14. Kraftvoll, beweglich und fit 45
15. Die BG Verkehr 49
16. Hier finden Sie Hilfe 52

1 Herzlich Willkommen an Bord

Vorwort für schnelle Leser

Für Sie haben wir das Wichtigste in den kleinen 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 wieder finden. Wir hoffen, dass Sie die Zeit, die Sie beim Lesen sparen, für Ihre Sicherheit an Bord nutzen.
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 manche einfach gedankenlos ignorieren? Auch wir sind davon überzeugt, dass sich Unfälle am besten verhindern lassen, wenn man die Sicherheitshinweise ernst nimmt und beachtet. Um alle Flugbegleiter über das Gefährdungspotential und die Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren, haben wir diese Broschüre erstellt, an der Sicherheitsexperten und Arbeitsmediziner mitgearbeitet haben.
Viele der Hinweise kennen Sie sicher schon, aber bestimmt sind auch für Sie neue Aspekte dabei, so dass Sie in Zukunft noch besser gefährliche Situationen erkennen und auch Kollegen warnen können. Der Gesetzgeber hat viele Regeln und Verordnungen aufgestellt, um Sie an Bord und auf dem Vorfeld zu schützen. Darüber hinaus können Sie in Ihrer Freizeit einiges tun, um das Risiko körperlicher und mentaler Krankheiten deutlich zu reduzieren. Deshalb haben wir für Sie auch Hinweise von Ernährungs- und Sportwissenschaftlern zusammengetragen. Wir sind sicher, dass Sie auch von den Erfahrungsberichten Ihrer Kollegen, die sich in dieser Broschüre zu Flugangst, Schlaf und Umgang mit belastenden Situationen äußern, profitieren können.

Der Aufbau des Buches orientiert sich am Ablauf eines Fluges. Wir empfehlen deshalb, 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 glückliches Leben, aber das wissen Sie ja selbst. Vielleicht halten Sie auch manche Sicherheitsvorschrift für übertrieben. Natürlich kann man von allem Guten auch zu viel tun. Das gilt genauso für einen entspannten Umgang mit der eigenen Sicherheit und Gesundheit, der zu einem leichtsinnigen Laissez-Faire oder Übermut werden kann. Aber was ist das richtige Maß? Das können Sie nur für sich selbst entscheiden.
In dieser Broschüre haben Sicherheitsexperten, Arbeitsmediziner und Kollegen von der Strecke wichtige Hinweise zusammengetragen, von denen der eine oder andere Sie vielleicht dazu bringen kann, Ihr eigenes Konzept von Selbstvorsorge zu überdenken. Dann ist schon viel gewonnen. Und wenn ein Tipp Ihnen nützlich erscheint, obwohl er sie nicht betrifft, geben Sie ihn doch an andere Kollegen weiter.

Beginnen Sie ruhig mit dem Kapitel, das Ihr größtes Interesse weckt und wenn Sie Lust haben, blättern Sie einfach weiter. Vielleicht werden Sie dann auch feststellen, dass es Spaß machen kann, sich mit Arbeitssicherheit zu beschäftigen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen dabei und auch weiter ein gesundes und glückliches Leben und Arbeiten.

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

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

- Viele – insbesondere dienstjunge – Flugbegleiter nehmen sich Sie zum Vorbild und orientieren sich an Ihrem Verhalten. Je mehr Sie auf Ihre Sicherheit und Gesundheit achten, desto mehr werden es auch die Flugbegleiter tun.
- Sie haben es weitgehend in der Hand, die Serviceabläufe so zu organisieren, dass alles entspannt und geordnet abläuft und Hektik und Chaos vermieden werden. Wenn es zu turbulent wird oder die Flugzeit kürzer als geplant ist, brechen Sie beherzt den Service ab.
- Sie können Ihre 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 zu Unsicherheiten und Unachtsamkeiten führen kann. In einer entspannten Atmosphäre passieren deutlich weniger Unfalle.

2 Auf dem Weg zum Airport

Etwa ein Fünftel aller Arbeitsunfälle bei Flugbegleitern sind so genannte Wegeunfälle. Darauf hat Ihr Arbeitgeber nur sehr bedingt Einfluss – Sie dafür umso mehr.

Bei jedem vierten bis fünften schweren Verkehrsunfall spielt Müdigkeit eine entscheidende Rolle. Bei langen Autobahnfahrten und monotonen Umgebungen sinkt die Konzentration und das Einschlafrisiko steigt. Augenbrennen, das Bedürfnis, ständig die Augen zu reiben und Frösteln sollten als Warnzeichen ernst genommen werden. Ebenso, wenn es zunehmend schwer fällt, sich an gerade erst vergangene Situationen zu erinnern.

Die Regel, dass der dienstliche Wohnsitz in Nähe des Flughafens sein muss, dient in diesem Sinne auch Ihrer Sicherheit, denn so können lange Fahrten vor oder nach den Einsätzen vermieden werden.

Was glauben Sie, wann passieren die meisten Unfälle, vor oder nach dem Flugdienst? Ist es also eher der Stress, trotz vielleicht verspäteter Abfahrt noch pünktlich ankommen zu müssen oder die körperliche Erschöpfung nach dem Flug, die zu Unachtsamkeiten und in der Folge zu Unfällen führen? Erhebungen deuten darauf hin, dass bei Flugbegleitern die Unfallhäufigkeit auf dem Weg zur Arbeit etwas höher ist als auf dem Heimweg.

Einige Tipps zu Ihrer Sicherheit im Straßenverkehr:

- Planen Sie für Ihre Fahrt zum Airport genügend Zeit ein!
- Wenn Sie auf einen längeren Umlauf gehen, brauchen Sie vielleicht auch mehr Zeit, um sich von der Familie zu verabschieden. Gibt es Dinge, die Sie immer wieder Zeit kosten, die Sie nicht mit eingerechnet haben?
- Gönnen Sie sich für längere Autofahrten so viel Zeit, dass Sie unterwegs wenigstens eine kurze Pause einlegen können!
- Wenn Sie sich müde und erschöpft fühlen nach dem Dienst, nutzen Sie die vorhandenen Ruheräume bevor Sie sich auf längere Fahrten begeben! Sollten Sie Anzeichen von Müdigkeit während der Fahrt wahrnehmen, machen Sie so bald wie möglich eine Pause!
- Warnwesten machen Sie für andere Autofahrer – insbesondere in dunklen Uniformen – sichtbar, wenn Sie bei Dunkelheit das Auto verlassen müssen. Am besten Sie bewahren die Weste im Fahrerraum auf, damit Sie gleich beim ersten Verlassen des Autos gesehen werden können. Warnwesten kosten nur ein paar Euro und sind eine gute Investition in Ihre Sicherheit.
- Achten Sie auf gutes Reifenprofil! Der Einfluss der Bereifung bei kritischer Wetterlage verblüfft selbst Fachleute immer wieder. Lassen Sie im Herbst frühzeitig Winterreifen aufziehen und bedenken Sie auch, dass während Ihrer Abwesenheit das Wetter umschlagen kann. Denken Sie deshalb auch vorausschauend an Wischwasser und Frostschutzmittel!
- Lockere Sandalen und Schuhe mit hohen Absätzen können Ihre Reaktionsfähigkeit einschränken. Besser: Ein paar flache Schuhe, die bequem und sicher am Fuß sitzen, im Auto bereithalten.
- Gespräche am Handy – auch mit Freisprechanlage – nehmen einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit in Anspruch, insbesondere wenn die Gespräche emotional belastend sind. Versuchen Sie deshalb die Telefonate auf kurze Terminabsprachen zu beschränken oder halten Sie an und beenden Sie das Gespräch auf einem Parkplatz.

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**

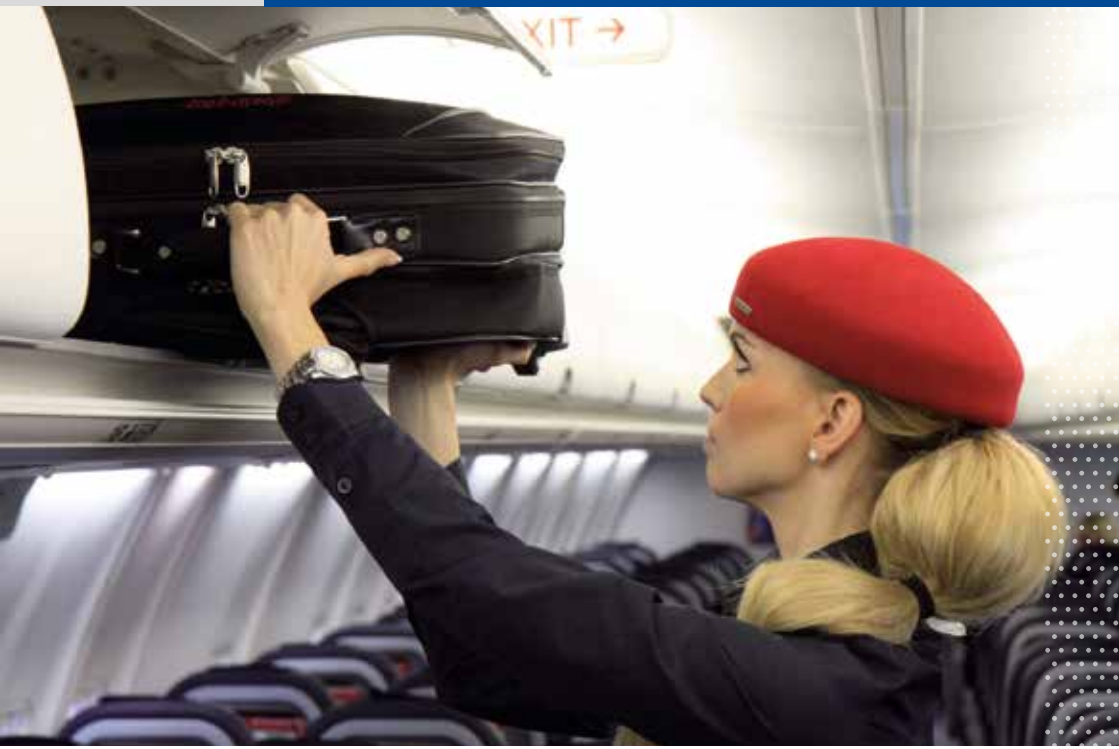
Sicher auf dem Parkplatz angekommen, heißt noch nicht sicher am Arbeitsplatz. Und auch Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel sind gefährdet:
Jährlich ereignen sich in Deutschland mehr als 255.000 Arbeits- und Wegeunfälle beim Zufußgehen – durch Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen mit teilweise schweren Verletzungen. Gehen und Treppensteigen sind uns so vertraut, dass wir häufig keinen Gedanken daran verschwenden, es geradezu gedankenlos tun – es läuft sich fast von selbst. Aber gerade wer viel Gepäck zu tragen hat, sollte bei jedem Schritt achtsam sein. Mit Gepäckstücken 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. Wie stehen Sie zum Handlauf an der Treppe?

Wenn Sie diese Tipps beachten, werden 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 Anzeichen von Müdigkeit sehr ernst. Halten Sie eine Warnweste und bequeme Schuhe im Auto bereit! 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 Das Gepäck und der liebe Rücken



Ein gesunder und starker Rücken ist Gold wert. Und doch bemerken viele Menschen das erst, wenn sie unter Verspannungen, Nerven- oder Muskelschmerzen im Rücken leiden oder noch schlimmer einen Bandscheibenvorfall haben. Rückenschmerzen treffen fast jeden Menschen in westlichen Industrienationen mindestens einmal im Leben. Sie gehören zu den häufigsten Gründen für eine Arbeitsunfähigkeit und beeinträchtigen die Lebensqualität enorm.

Als Flugbegleiter sind Sie ständig in Bewegung und müssen nicht stundenlang sitzen. Das ist richtig gut für Ihren Rücken!

Auf der anderen Seite bringt es Ihr Beruf mit sich, dass Sie Gepäckstücke tragen und heben müssen – an Treppen, in den Crewbus, ins Auto, an Sicherheitskontrollen, an Gepäckfächern usw. Das sind kritische Momente für Ihren Rücken!

Um das komplizierte System aus Muskeln, Sehnen, Nerven und Bänder im Rücken stark und beweglich zu halten, raten Physiotherapeuten und Mediziner zu

- dem Besuch von Rückenschulen oder Yoga-Kursen,
- täglichen kleinen Übungen für den Rücken,
- einem Aufbau von Muskulatur in Bauch und Rücken,
- einer konsequenten Umsetzung optimaler Bewegungsabläufe,
- gleichmäßiger Belastung beider Körperhälften und
- zu angemessen warm haltender Kleidung.

Viele Krankenkassen haben die Bedeutung der Prävention erkannt und übernehmen inzwischen einen großen Teil der Kosten von anerkannten Kursen oder bieten diese selber an. Ein Angebot, das Sie nutzen sollten. Ihr Rücken wird Sie dafür lieben.

In dem Moment des Anhebens

- stellen Sie sich möglichst nah und hüftbreit vor das Gepäckstück,
- halten Sie Ihren Rücken bewusst gerade und schauen sie geradeaus,
- nutzen Sie auch die viel kräftigere Beinmuskulatur,
- vermeiden Sie ruckartige Bewegungen oder ein Verdrehen der Wirbelsäule und
- achten Sie darauf: erst das Gepäck in den Crewbus und dann Sie selbst.

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 trotzdem kann es zum Wohle des Rückens sein, 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;
- viele Kosmetika gibt es inzwischen auch in kleinen Flaschen;
- in vielen Hotels gibt es Wasserkocher, so dass der eigene zu Hause bleiben kann und
- manchmal sammelt sich in Flight Kits erstaunlich Belastendes aus den vergangenen Jahren an.

Und wo immer möglich, sollten Sie Ihr Gepäck, wie zum Beispiel Flight Kits, lieber auf einem Gepäcktrolley schieben, als es selber zu tragen.

Durchgänge bitte frei halten

Natürlich braucht man Ihnen als Flugbegleiter nicht zu sagen, wie wichtig freie Zugänge zu den Notausgängen und hindernisfreie Durchgänge sind. Bedenken Sie jedoch, dass das 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 belasten Nacken und Rücken. In Rückenschulen und Yoga-Kursen werden Übungen zum Aufbau der Muskulatur, zum Dehnen und zum Entspannen gelehrt, die Sie darin unterstützen können, optimale Bewegungsabläufe bei gleichmäßiger Belastung beider Körperhälften zu finden. Auf jeden Fall sollten Sie ruckartigen Bewegungen und ein Verdrehen der Wirbelsäule beim Anheben vermeiden. 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 zugelassener Geschwindigkeit von 30 bis 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 angeschnallt ist, kann weit geschleudert werden und sich beim Aufprall übel verletzen. Benutzen Sie deshalb – wenn vorhanden – Sicherheitsgurte. Sollte es nur noch Stehplätze geben, achten Sie darauf, sich bei sicherem Stand gut festzuhalten.

Haben Sie schon einmal einen Koffer, der sich in einer Kurve selbstständig gemacht hat, an den Knöchel bekommen? Sie sollten es auch nicht darauf anlegen!
Nutzen Sie lieber die vorhandenen Möglichkeiten, um Ihr Gepäck im Crewbus sicher zu verstauen und befestigen Sie es ggf. mit den Gurten! Weisen Sie auch Ihre Kollegen darauf hin, schließlich kann es jeden Knöchel treffen.

Bei großen Crews bestellen Sie im Zweifelsfall lieber einen zweiten Bus, so dass jeder sich wirklich festhalten und das gesamte Gepäck sicher verstaut werden kann.

Fußwege

Während der Abfertigung herrscht reger Betrieb um das Flugzeug: Tanker, Cateringwagen, Gepäckcontainer und andere Fahrzeuge müssen unter Zeitdruck auf engstem Raum rangieren. Die Fahrer müssen sich stark auf ihre Arbeitsabläufe konzentrieren, um exakt an das Flugzeug anzudocken. Dabei können Personen leicht übersehen werden, insbesondere bei Dunkelheit, Nebel oder dichtem Regen. Bedenken Sie auch, dass die Scheiben und Spiegel des Enteisungsfahrzeugs durch die Flüssigkeit so verkleistert sein können, dass der Fahrer fast nichts sieht.

Neben dem Fahrzeugverkehr kommt es immer wieder zu Verletzungen im Bereich des Flugzeugrumpfes durch Anstoßen an scharfkantigen Teilen des Flugzeugs, durch tropfende Hydraulikflüssigkeit, 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. Falls diese nicht bekannt sind, fragen Sie Ihren Arbeitgeber 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.
Sollte eine Abweichung von diesen Wegen zwingend notwendig sein, muss eine Warnweste getragen werden.

Die Lärmbelastung durch laufendende Triebwerke oder APU kann auf dem Vorfeld extrem hoch sein und dauerhaften Schaden anrichten. Schützen Sie Ihre dafür empfindlichen Ohren durch das konsequente Benutzen von Ohrstöpseln – spätestens ab dem Verlassen des Crewbus!

Das Wichtigste in Kürze: Auch im Crewbus gilt es auf festen Stand und Festhaltegriff zu achten. Wo vorhanden, sollten Sicherheitsgurte genutzt werden. Achten Sie darauf, dass das Gepäck nicht verrutschen kann.
Halten Sie sich unbedingt an die vorgegebenen Wege auf dem Vorfeld und beachten Sie, dass andere evtl. nur eine eingeschränkte Sicht haben. Ziehen Sie sich bei abweichenden Wegen eine Warnweste an und schützen Sie ihre Ohren mit Ohrstöpseln.

5 Türen und Treppen

Ein neuralgischer Punkt im Flugbetrieb ist zweifellos die Lücke zwischen Tür und Treppe. Trotz moderner Technik und festgelegter Abläufe stürzen immer wieder Personen aus dem Flugzeug oder von der Treppe und erleiden dabei schwere Verletzungen oder sterben sogar. Als Flugbegleiter sind Sie einerseits selber gefährdet, anderseits tragen Sie die Verantwortung für das sichere Ein- und Aussteigen der Fluggäste.

Die konsequente Einhaltung der festgelegten Verfahren und Signale durch die Crew ist der sicherste Weg, Unfälle zu verhüten!

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.
So kann es vorkommen, dass der Treppenfahrer nach dem ersten Anfahren der Treppe noch einmal zurücksetzen muss, weil die Treppe nicht richtig positioniert war. Immer wieder wird von derartig gefährlichen Zwischenfällen berichtet, die nur durch konsequentes Einhalten der festgelegten

Kommunikationssignale durch die Crew beherrscht werden konnten. Also: Ohne den Daumen des Treppenfahrers wird keine Treppe freigegeben!

Positionierung der Flugzeugtreppe

Eine Fluggasttreppe muss so positioniert werden, dass der Übergang ins Flugzeug entweder eben ist oder der Höhenunterschied eine Treppenstufe beträgt. Das entspricht in etwa der Breite einer Zeitschrift. So können Sie im Zweifel die richtige Höheneinstellung überprüfen.

Öffnen und Schließen einer ungesicherten Flugzeugtür

In Ausnahmesituationen kann es nötig werden, dass eine Flugzeugtür geöffnet oder geschlossen werden muss, die weder durch eine Treppe, eine Brücke oder einen Hubwagen gesichert ist. Diese Situation erfordert besondere Vorsicht und Sorgfalt. In diesen Fällen muss der Strap vor dem Öffnen oder Schließen eingehakt werden. Zusätzlich muss das Besatzungsmitglied durch ein weiteres festgehalten werden.
Beim Schließen der Tür ist darauf zu achten, sich erst mit einer Hand am Griff im Flugzeug festzuhalten und dann mit der anderen Hand die Tür in den Rahmen zu ziehen.
Bei Türen ohne Einhandbedienung darf der Strap erst dann gelöst werden, wenn die Tür fast geschlossen ist.

Aufenthalt auf der Fluggasttreppe

Gerade 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.

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

Regeln für das sichere Öffnen und Schließen von Flugzeugtüren:

- Öffnen Sie Türen nur dann und lassen Sie erst Personen auf die Treppen, 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 der Strap eingehakt sein und ein Mitglied der Kabinenbesatzung als Sicherungsposten abgestellt werden.
- Die Treppe darf erst abgezogen werden, nachdem die Flugzeugtür geschlossen wurde. Machen Sie das der Bodenmannschaft ggf. deutlich!
- Das Abziehen der Treppe muss bei geschlossener Tür beobachtet werden.
- 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 und trainierten Arbeitsabläufe beim Öffnen und Schließen der Flugzeugtüren konsequent ein!
- Informieren Sie bei Abweichungen vom vorgesehenen Ablauf unbedingt die dafür entsprechenden Ansprechpartner!

Das Wichtigste in Kürze: Kommunikation – auch die nonverbale – zwischen Flugbegleiter und Treppenfahrer muss immer eindeutig sein. Dabei ist es besonders wichtig, die vorgesehenen Verfahren und Signale einzuhalten. Der Höhenunterschied zwischen Flugzeug und Treppe sollte einer Treppenstufe entsprechen. Wenn Türen geöffnet oder geschlossen werden müssen, obwohl weder Treppe noch Hubwagen davor stehen, wird empfohlen, den Strap einzuhaken und sich von einer weiteren Person sichern zu lassen.

6 Schnell, schnell – bevor die Gäste kommen!

Das kennen Sie: Kaum sind Sie an Bord angekommen bzw. direkt nach dem Aussteigen des letzten Gastes, geht der Stress los und es wird eng in der Kabine: Das Cleaning zieht Mülltüten und Staubsauger durch die Gänge, Catering schiebt die großen Trolleys hin und her und der Handling-Agent fragt schon, wann eingestiegen werden kann. In den Galleys müssen Trolleys und Container auf engstem Raum gehoben und rangiert werden. Der Kapitän wartet auf den Security-Check, die Beladung muss überprüft werden und eventuell müssen die Sitztaschen neu ausgesteckt, Zeitungen ausgelegt oder die Computer programmiert werden. Allen sitzt die Zeit im Nacken und deshalb hat jeder in erster Linie seinen eigenen Aufgabenbereich im Blick. Das sind „ideale“ Bedingungen für kleine Unachtsamkeiten, die immer wieder zu Unfällen und Verletzungen führen. Alles, was zur Entspannung in dieser Situation beiträgt, dient deshalb auch der Unfallverhütung.

Das könnte Ihr Beitrag zur Unfallverhütung sein:

- Wenn möglich, dirigieren Sie die Cleaner und Caterer so, dass nicht beide gleichzeitig im gleichen Bereich arbeiten.
- Wenn möglich, sollte das Catering über mehrere Galleys stattfinden, so dass die

Trolleys nicht durch die Kabine geschoben werden müssen.
- Am besten erledigen Sie nötige Arbeiten in der Kabine vor oder nach dem Cleaning.
- Atmen Sie erstmal ganz tief durch, wenn alles gleichzeitig auf Sie einstürmt.
- Halten Sie die Ihnen nach EU-OPS/Q1.1130 zustehenden Pausen ein.

Sitztaschen

Um Ihren Rücken zu schonen, sollten Sie sich zum Ausstecken der Sitztaschen auf den mittleren Sitz (bei 3er Reihen) oder auf den Gangsitz (bei 2er Reihen) setzen. Schauen Sie genau hin, bevor sie zugreifen, damit Sie sich nicht an spitzen Gegenständen verletzen oder in Spucktüten fassen.

Hubwagen

Cateringfahrzeuge und andere Hubwagen sind für Flugbegleiter No-Go-Areas! Es besteht Rutsch – und Absturzgefahr! Zudem sind die Sicherheitsgitter häufig nicht vorgeschoben.

Desinfektion und Desinsektion

Einige Staaten verlangen, dass die Flugzeuge vor der Landung mit Insektiziden behandelt werden. Als Nachweis müssen in der Regel nur die leeren Sprühflaschen am Zielort vorgezeigt werden. Es werden ausschließlich Mittel benutzt, die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) genehmigt sind und 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!

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 Flugbegleiter sollten – wenn möglich – nicht zur gleichen Zeit am gleichen 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 während des Services in den Galleys werden kann. Es ist also nicht verwunderlich, dass viele Unfälle durch ganz alltägliche Routinearbeiten in der Galley und in der Kabine verursacht werden. Hier ein paar Beispiele:

„Beim Öffnen des Mahlzeitentrolleys ist ein Essen herausgerutscht. Beim Aufwischen der Essensreste und der Keramikscherben hat sich ein Splitter in meinen rechten Ringfinger gebohrt. 21 Tage lang war ich deshalb arbeitsunfähig.“

„Beim Öffnen einer Box mit Cola-Flaschen ist mir eine volle 1,5l-Flasche aus 1,2m Höhe auf den kleinen Zeh gefallen. Die Prellung führte dazu, dass ich 15 Tage krankgeschrieben werden musste.“

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

„Beim Herausziehen eines Trolleys aus der Stauposition habe ich mir an einem herausstehenden Metallteil eine Stichwunde im Daumen zugezogen.“

„Nach dem Kaffee- und Teeservice 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.“

„Als ich den Trolley durch die Kabine geschoben habe, hat sich dieser in einer auf dem Boden liegenden Decke verkantet und ist nach vorne übergekippt. Ich wollte ihn festhalten bin dabei selbst auf den Trolley gefallen und habe mir dabei Prellungen und Hämatome am gesamten Oberkörper und an den Beinen zugezogen.“

„Beim Service von Essen bin ich über im Gang liegende Zeitungen gestolpert und gestürzt. Davon habe ich eine Unterschenkelprellung und eine Verstauchung im Daumengelenk davongetragen.“

„Mit einem Orangensaft-Tablett in der Hand bin ich im Gang ausgerutscht und habe mich dabei am Knie verletzt – genau gesagt, 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.“

„Beim Zitroneschneiden habe ich mir mit einem Messer in den linken Mittelfinger geschnitten.“

„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 dabei den Zeigefinger eingeklemmt. Später hat sich herausgestellt, dass er gebrochen war.“

„Beim Aufschneiden der Verpackung um einen Zeitungsstapel, habe ich mir tief mit dem Messer in den linken Daumenballen geschnitten.“

„Der MCD (Vorhang zwischen Economy und Business) rastete nicht ein und fiel mir auf den Kopf. Ich hatte eine Platzwunde am Kopf und der Arzt hat außerdem eine Schädelprellung diagnostisiert.“

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

- Hitze-Handschuhe nutzen beim Hantieren mit Heißem, aber auch für Trockeneis!
- Stets alle Boxen und Trolleys schließen und latchen!
- Niemals Brennbares in die Öfen tun, nicht zum Anwärmen und auch nicht zum kurzfristigen Aufbewahren!
- Vor der Landung und vorm Start heiße Flüssigkeiten aus den Kannen der Kaffeemaschine entsorgen!

- Verschüttete Flüssigkeiten sofort aufwischen!
- Decken, Zeitungen und andere Gegenstände, die auf dem Kabinenboden liegen, aufheben!
- Taschenlampen für Rund- und Kontrollgänge benutzen, wenn es in der Kabine dunkel ist!

Schieben und Ziehen von Trolleys

Es ist für Sie nichts Neues, wenn wir schreiben, dass so ein Trolley verdammt schwer sein kann und gerade bei Turbulenzen leicht umkippt. Das Rangieren kostet Kraft, Geschick und manchmal auch Geduld. Wenn zusätzlich die Räder blockieren oder der Teppich sich zu Stolperschwellen aufwirft, können einem schon mal die Haare zu Berge stehen.

Die BG Verkehr hat die besonderen Belastungen durch das Ziehen und Schieben untersucht und festgestellt, dass unter den oben genannten Bedingungen die Gefahr einer Überbeanspruchung der Muskeln bestehen kann. Die Folge können Verspannungen im Schulter-Arm Bereich und der unteren Wirbelsäule sein, die im schlimmsten Falle chronisch werden können.

Daraus ergeben sich folgende Empfehlungen:

- Schwere Trolleys am besten zu zweit bewegen.
- Mit dem Service erst beginnen, wenn der Steigungswinkel weniger als 5° beträgt. Dazu sind gute Absprachen zwischen Cockpit- und Kabinenpersonal nötig.
- Schieben ist immer besser als Ziehen.
- Beim Anschieben von Trolleys kann ein Fuß zur Hilfe genommen werden.
- 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 erschweren das Aufbringen großer Kräfte und bieten nicht genug Standfestigkeit. Günstig ist, wenn Sie ein zweites Paar Schuhe zum Wechseln dabei haben, denn so können Sie die Belastungen auf den Fuß variieren.
- Wenn Sie unsicher sind, welche Bewegungsabläufe ergonomisch günstig sind, fragen Sie nach Informationsmaterial oder lassen Sie sich beraten.

Geben Sie wohlgemeinte Tipps auch an Kollegen weiter.

Mängel melden

Melden Sie Ihrem Arbeitgeber und den Sicherheitsbeauftragten umgehend alle Mängel, die zu Unfällen führen können, z. B.
- verzogene Ofeneinschübe,
- klemmende Türen und Klappen,
- defekte Verschlüsse,
- scharfen Kanten,
- defekte oder schwergängige Trolleys und
- Stolperstellen im Flugzeug.

Aber denken Sie nicht nur an das Servicematerial, sondern auch an Abläufe oder Anordnung von Bedienelementen, die Ihnen gefährlich erscheinen.

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

Das Wichtigste in Kürze: Viele Verletzungen, wie Schnittwunden, Verbrennungen, Quetschungen und Stürze werden durch alltägliche Routinearbeiten verursacht. Durch konsequenten Gebrauch von Hitzehandschuhen 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 verletzungsträchtigen Mängel in der Kabine und am Servicematerial Ihrem Arbeitgeber.

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 wird mit der Zeit anstrengend. Insbesondere wenn der Körper nach Schlaf verlangt und es keine Rückzugsmöglichkeiten gibt.

So ein bisschen Lächeln darf der Gast ja wohl erwarten. Ja, das darf er. Aber für die Flugbegleiter bedeutet das, mehreren hundert Passagieren ein Lächeln zu schenken und dabei stets im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Dazu bedarf es einer hohen Kontrolle und Regulierung der eigenen Gefühle: Freundliche Gefühle sollen gezeigt werden, auch wenn sie dem eigenen Empfinden nicht entsprechen. Einige Flugbegleiter verstehen es gut, nach außen freundlich zu wirken ohne emotional beteiligt zu sein. Wer sich aber unberührbar macht für die Gefühle anderer, verliert den Kontakt zu anderen Menschen und letztlich auch zu sich selbst.

Flotte ironische oder zynische Sprüche helfen manchmal über Verletzungen der eigenen Gefühle hinweg und dienen kurzfristig zur Psychohygiene – zum Dampf ablassen. Wenn die Aufmerksamkeit aber nicht anschließend wieder auf Positives gelenkt wird, kann sich im Laufe der Jahre eine emotionale Haltung der Verächtlichkeit entwickeln. Andere Menschen und damit auch sich selber zu verachten, tut auf Dauer niemanden gut.

Die Belastungen durch emotionalen Stress können zu psychosomatischen Erscheinungen und/oder 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 kommt es vermehrt zu Unfällen.

Stimmungsaufhellende Tabletten, Drogen und Alkohol versprechen zwar schnelle Entlastung und Entspannung, sind jedoch langfristig bekanntermaßen gesundheitsschädlich, verschlimmern das Problem auf Dauer und erhöhen das Unfallrisiko enorm.

Patentrezepte und allgemeingültige Erfolgsformeln für den Umgang mit diesen Belastungen gibt es nicht. Aber für diese Broschüre haben wir Kollegen, die schon lange überwiegend gut gelaunt und gesund in der Kabine arbeiten, nach ihren Strategien befragt. Vielleicht ist etwas dabei, das Sie auch mal ausprobieren möchten.

„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 aufnehme. Daraus haben sich schon tolle Gespräche entwickelt, die mir viel Spaß gemacht haben.“

„Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich in meiner Freizeit einen Ausgleich brauche. Eine Tätigkeit, bei der ich mich wirklich als Person einbringen kann. Seitdem engagiere ich mich für ein Kinderheim“

„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, Freunde eingeladen und Reisen mit ihnen unternommen – auch wenn ich manchmal müde war.“

„Wenn Passagiere meckern wegen einer Verspätung oder weil sie nicht das Essen bekommen, das sie sich gewünscht haben, frage ich mich als erstes, ob sie mich persönlich meinen. Wenn nicht, versuche ich mich in ihre Lage zu versetzen und ihren

Ärger und ihre Bedürfnisse zu verstehen. Die meisten beruhigen sich dann schnell. Wenn mich aber jemand 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."

„Nachdem ich die ganze Welt bereist habe, schöpfe ich jetzt neue Kraft beim Wandern. Die schönsten Ausblicke aus den Bergen präge ich mir ganz genau ein, mit den Gerüchen, den Bildern und Geräuschen. Wenn es dann mal richtig stressig wird in der Kabine, erinnere ich mich daran und hole mich so selber runter."

„Wenn mir ein richtig langer Tag bevor steht, so 12 Stunden oder mehr, überlege ich mir vorher, womit ich mir nach der Landung eine Freude machen kann. So behalte ich gute Laune."

„Ich habe zur Entspannung zu Hause und im Hotel mal autogenes Training ausprobiert. Das war schon ganz gut, aber die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen hat mir persönlich noch besser getan."

Diese Tipps können über kleine Tiefs hinweg helfen 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 antriebsschwach fühlen, Ängste entwickeln und unverhältnismäßig schnell aufbrausen bei kleinsten Kleinigkeiten, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Insbesondere wenn Sie zusätzlich sehr anfällig für Infekte sind und unter Schwindel, Herzrasen oder Konzentrationsstörungen leiden.

Das Wichtigste in Kürze: Die Belastungen durch emotionalen Stress, denen 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, Spazierengehen 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 Das große Flattern

Flugangst ist bei Flugbegleitern ein heikles und deshalb oft tabuisiertes Thema. Viele Betroffene haben Sorge, von Vorgesetzten und Kollegen nicht ernst genommen oder 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 Flugbegleitern naturgemäß zu Flugdienstunfähigkeit. Deshalb ist es ratsam, bei Anzeichen von Flugangst nicht wegsondern hinzugucken und frühzeitig aktiv zu werden, denn Angsterkrankungen lassen sich verhaltenstherapeutisch gut behandeln.

Flugangst kann u. a. durch starke Turbulenzen, technische Probleme oder Zwischenfällen mit Passagieren ausgelöst werden. Aber auch die Berichterstattung über Abstürze und Terrorangriffe sowie Autounfälle oder Todesfälle im privaten Umfeld können zu Auslösern für Flugangst werden.

Im Folgenden berichten drei betroffene Flugbegleiter von ihren leidvollen Erfahrungen. Vorweg sei gesagt, dass alle inzwischen wieder fliegen, weil sie ihre Flugangst therapeutisch behandelt haben.

„Nach dem Erziehungsurlaub fühlte ich mich beim Fliegen nicht mehr wohl. Beim

Start wurden meine Hände feucht und die Beine begangen zu zittern. Ich hatte plötzlich Panikvisionen, die mein Herz zu laut und zu schnell klopfen ließen, versuchte aber mir nichts anmerken zu lassen. Dann gab es mal eine Feuerwarnung an Bord, nach der ich so aufgelöst war, dass der Purser mich darauf ansprach. Ich wiegelte ab. Die Angstausbrüche sind immer heftiger und häufiger geworden, 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."

„Wegen starker Turbulenzen mussten wir in Athen 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 mir die Sicherungen durch. Zuvor hatte ich kurz hintereinander zwei Startabbrüche erlebt. Ich musste mich krankmelden und als ich zu Hause war, setzten Weinkrämpfe ein, die nicht mehr aufhörten. Noch in der Nacht habe ich mich an das CISM-Team und am nächsten Tag an die Dienststelle gewandt. Alle haben sich rührend um mich gekümmert und mir Beratung und Therapie vermittelt."

„Ich schien das Unglück regelrecht anzuziehen: Durchstarten, Ausfall eines Hydrauliksystems, extrem harte Landung mit Schleudertrauma und ein Startabbruch. Doch 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 weiter fliegen und habe nach jedem Strohhalm gegriffen: CISM, Sozialberatung und Psychologe."

Damit es gar nicht erst so weit kommt, raten Psychologen und Traumaexperten sich unverzüglich Hilfe zu suchen nach Vorkommnissen wie: Lebensgefährliche Erkrankungen an Bord, Tod eines Fluggastes, schwer zu kontrollierende Situationen auf Grund von Drogen oder Alkoholmissbrauch, Aggressionen und physische Gewalt sowie alle extremen Flugunregelmäßigkeiten. Manchmal ist die ganze Crew davon betroffen, manchmal aber auch nur einzelne Mitarbeiter. Deshalb ist es entscheidend, was Sie selber als bedrohlich, extrem belastend oder Angst auslösend empfunden haben. Nehmen Sie sich als Maßstab und nicht die anderen Crewmitglieder!

Viele Fluggesellschaften haben so genannte CISM – Teams (CISM – Critical Incident Stress Management) gebildet und damit in den Unternehmen eine erste Anlaufstelle auf gleicher hierarchischer Ebene geschaffen. Das CISM-Betreuungsnetzwerk gibt es für die deutsche Luftfahrt seit 1998. Federführend für die Ausbildung und Bereitstellung dieser CISM-Teams ist die Stiftung Mayday. Über 300 Helfer sind über eine Hotline rund um die Uhr zu erreichen.

Wenn die Flugangst manifest geworden ist, sollten Sie sich entweder ambulante Hilfe bei ausgewiesenen Therapeuten holen oder sich stationär behandeln lassen, z. B. in der Psychosomatischen Fachklinik Bad Dürkheim. Dort haben sich die behandelnden Ärzte, Therapeuten und Psychologen mit dem Thema und dem Berufsumfeld der Flugbegleiter vertraut gemacht und mit Hilfe dieses Spezialwissens Konzepte zur gezielten Behandlung von Flugangst entwickelt.

Das Wichtigste in Kürze: Flugangst gibt es auch bei Flugbegleitern. Sie kann auf Grund eines belastenden Vorfalls entstehen oder sich langsam und schleichend zu einem Problem entwickeln. Experten raten dazu, sich so schnell wie möglich nach Angst auslösenden Vorkommnissen Ansprechpartner und Hilfe zu suchen. Bei andauernder Flugangst können niedergelassene Verhaltenstherapeuten oder Kliniken helfen.

Versicherungsschutz im Ausland

Damit ein Unfall überhaupt als Arbeitsunfall anerkannt werden kann, muss eindeutig erkennbar sein, dass die Ursache des Unfalls auf eine berufliche Tätigkeit zurückzuführen ist. Das gilt grundsätzlich auch für berufliche Aufenthalte im Ausland.

Beispiel: Wenn Sie sich beim Verlassen des Crewbusses den Fuß verstauchen, kommt für eventuelle Folgekosten die BG Verkehr auf. Wenn Sie aber während eines Layovers einen selbst organisierten Ausflug mit einem Bus unternehmen und sich beim Aussteigen verletzen oder wenn Sie beim Tauchen von einem Fisch gebissen werden (ist schon vorgekommen), bestehen keine Ansprüche gegenüber der BG Verkehr.

Informieren Sie sich deshalb über den Abschluss zusätzlicher Versicherungen, wenn Sie zum Beispiel Sportarten mit erhöhtem Risiko betreiben.

Unfallgefahren im Ausland

Ungewohnte Wege, fremde Verhaltensweisen, unbekannte (Verkehrs-)Regeln und andere Sicherheitsstandards sind nur einige der Gründe für ein erhöhtes Unfallrisiko im Ausland – insbesondere im Straßenverkehr. Müdigkeit, Linksverkehr und Ablenkung durch die vielen fremden Eindrücke potenzieren die Risiken noch.

Wenn Sie mit heilen Knochen wieder nach Hause kommen möchten, empfehlen wir:

- Mieten Sie Autos nur von zuverlässigen Unternehmen, die den gewohnten Sicherheitsstandard garantieren und im Schadensfall einen fairen Versicherungsschutz anbieten. Konflikte oder Streitigkeiten lassen sich zudem einfacher regulieren, wenn der Mietvertrag für ein Fahrzeug dem deutschen Vertragsrecht unterliegt.
- Legen Sie stets den Sicherheitsgurt an, auch wenn es vielleicht 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 engagieren Sie sich einen Fahrer.
- Wenn Sie als Fußgänger unterwegs sind, kann es je nach Land und Tageszeit eine gute Idee sein, eine Taschenlampe dabei zu haben, denn nicht überall werden Bau stellen, Löcher und andere Hindernisse so gut gesichert wie bei uns.

Im Hotel

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

- Machen Sie sich gleich nach der Ankunft im Hotel mit den Flucht- und Rettungswegen vertraut!
- Merken Sie sich die Standorte der nächsten Feuerlöscher und der Feuermelder!
- Achten Sie darauf, dass Ihre Koffer und Taschen im Zimmer nicht zu Stolperfallen auf dem Fluchtweg werden!
- Zur Orientierung bei Dunkelheit kann eine Taschenlampe nützlich sein – vorausgesetzt sie liegt griffbereit auf dem Nachtisch.

Einige Crew-Mitglieder, 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 giftigen Rauch und ätzendem Qualm.

Und sollten Ihnen im Hotel unfallträchtige, bauliche Mängel 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

Insbesondere in tropischen Gebieten existieren Krankheitserreger, die in heimischen Gefilden quasi nicht vorkommen. Aus diesem Grund hat der Körper keine Abwehrstoffe dagegen aufbauen können und das Risiko einer Infektion ist hoch.

Daher sollten Sie sich vor (Dienst-)Reisen in diese Regionen immer ausreichend impfen lassen. Für einige Länder sind bestimmte Impfungen, wie beispielsweise Gelbfieber, sogar gesetzlich vorgeschrieben. Über die Infektionsrisiken sowie die Schutz- und Prophylaxemaßnahmen erhalten Sie kompetente Informationen von Ihrem Arbeitgeber und den Fliegerärzten.

Darüber hinaus sollte jeder Flugbegleiter unabhängig vom Einsatzort über einen Grundschutz verfügen. Hierzu zählen: Hepatitis A, Diphtherie, Tetanus, Polio und Masern. In den Wintermonaten wird auch eine Grippeimpfung empfohlen.

Vor Insektenstichen, über die auch Malaria übertragen werden kann, schützen Sie sich am bestem mit handelsüblichen Abwehrmitteln. Reiben Sie jede unbedeckte Stelle des Körpers sorgfältig ein. Allerdings stechen manche Blutsauger auch durch sehr dünne Kleidung – wie z. B. Strumpfhosen. Die Abwehrmittel halten Ihnen in der Regel etwa acht Stunden die bissigen Biester vom Leib. Deshalb wird empfohlen, die Lotion noch einmal kurz vor dem Einschlafen aufzutragen.
Bei der Einnahme von Malariaprophylaxe sollten sie den Empfehlungen der Arbeitsmediziner folgen.

Tauchen und anschließender Flugeinsatz

Einige Flugbegleiter nutzen während des Layovers die Gelegenheit zu einem Tauchgang. Allerdings – und das weiß jeder, der an einer Ausbildung zum Sporttaucher teilgenommen hat – müssen zwischen dem Auftauchen und dem Abflug mindestens 24 Stunden liegen. Sonst ist das Risiko sehr hoch, die so genannte Taucherkrankheit zu erleiden. Der Grund dafür ist der erhöhte Stickstoffanteil im Blut nach dem Tauchen in Verbindung mit dem verminderten Kabinendruck.

Die Symptome reichen von Schwindel über Seh-, Hör- und Sprachstörungen bis hin zu Herzbeschwerden und Bewusstlosigkeit.

Um das 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 und am Tag vor dem Flug bleiben Sie lieber näher an der Wasseroberfläche!
- Vermeiden Sie dekompressionspflichtige Tauchgänge!
- Führen Sie am Tag vor dem Abflug keine Wiederholungstauchgänge durch!

Das Wichtigste in Kürze: Der Unfall-Versicherungsschutz 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 Regeln und Gewohnheiten vertraut machen und sich im erschöpften Zustand lieber fahren lassen.
Um sich im Falle eines Brands schnell in Sicherheit bringen zu können, machen Sie sich mit den Fluchtwegen, den Feuerlöschern und den Feuermeldern vertraut. Taschenlampen und Rauchschutzhauben können die eigene Sicherheit erhöhen.
Achten Sie bei Reisen in tropische Gebiete auf ausreichenden Impfschutz und nehmen Sie die empfohlenen Schutzmaßnahmen ernst.
Als Taucher denken Sie an die 24-Stunden-Regel und meiden Sie besonders anstrengende Tauchgänge am Tag vor dem Abflug.

11 Der Traum vom guten Schlaf

Kaum etwas ist so privat und so individuell wie der Schlaf. Aber eines ist sicher: Wir alle brauchen Schlaf, damit Körper und Geist sich regenerieren können. Auch die Folgen von Schlafdefizit kennen wir alle: Frösteln, Ungeduld, verminderte Entscheidungskompetenz, nachlassende Gedächtnisleistung und Konzentrationsschwierigkeiten und in der Folge ein erhöhtes Unfallrisiko.

Doch bei wechselnden Arbeitszeiten – oft zu Unzeiten – und Jetlag ist es nicht immer leicht, ausreichend zu schlafen. Allgemein gültige Tipps für guten Schlaf gibt es zwar nicht, aber Schlafforscher empfehlen,

- möglichst keinen langen Schlaf während des Tages zu halten, allenfalls kurze Powernaps von höchstens 20 Minuten;
- vor dem Schlafengehen auf schwere, fette und säurehaltige Nahrungsmittel zu verzichten;
- kein Kaffee, Tee oder Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen;
- keine laute, energievolle Musik zu hören;
- am besten den Fernseher auszulassen oder zumindest keine spannenden und aufwühlenden Filme bzw. Sendungen zu sehen;
- kurzes Einnicken beim Fernsehen auf jeden Fall zu vermeiden und
- keinen Sport unmittelbar vor dem Schlafengehen zu treiben.

Nachdem Sie nun wissen, was Sie besser nicht tun sollten, hier noch einige „Einschlaf-Tricks“, die wir von Ihren Kollegen erfahren haben.

„Ich höre zum Einschlafen Geschichten der drei ???. Das habe ich als Kind schon getan und es vor kurzem wiederentdeckt. Das funktioniert super bei mir“.

„Von einer Kollegin habe ich eine CD mit einer Einschlaf-Trance erhalten. Die reden zwar irgendwie unsinniges Zeug, aber vielleicht liegt es ja gerade daran, dass ich bisher immer eingeschlafen bin, bevor die CD zu Ende war“.

„Wenn ich weiß, dass ich am Abend früh ins Bett muss, mache ich tagsüber viel Sport. Ich powere mich richtig aus, aber immer so, dass ich dann noch mindestens zwei Stunden habe, um wieder runterzukommen“.

„Bei kurzen Layover versuche ich trotz des Zeitunterschieds immer in der deutschen Zeit zu bleiben – auch wenn das manchmal bedeutet, merkwürdige Dinge zu merkwürdigen Zeiten zu tun“.

„Für alle Fälle habe ich immer einen Baldrian- oder Lavendeltee dabei. Das bewirkt Wunder bei mir“.

„Irgendwann habe ich bemerkt, dass der Gedanke: ‚ich werde mich bestimmt wieder ewig hin- und herwälzen und nicht einschlafen können‘ zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung wurde. In einem Seminar habe ich dann gelernt, mir stattdessen zu sagen, dass es ok und normal ist, wenn ich heute nicht sofort einschlafe. Hört sich doof an, aber seitdem ist der Druck weg und ich schlafe tatsächlich entspannter ein“.

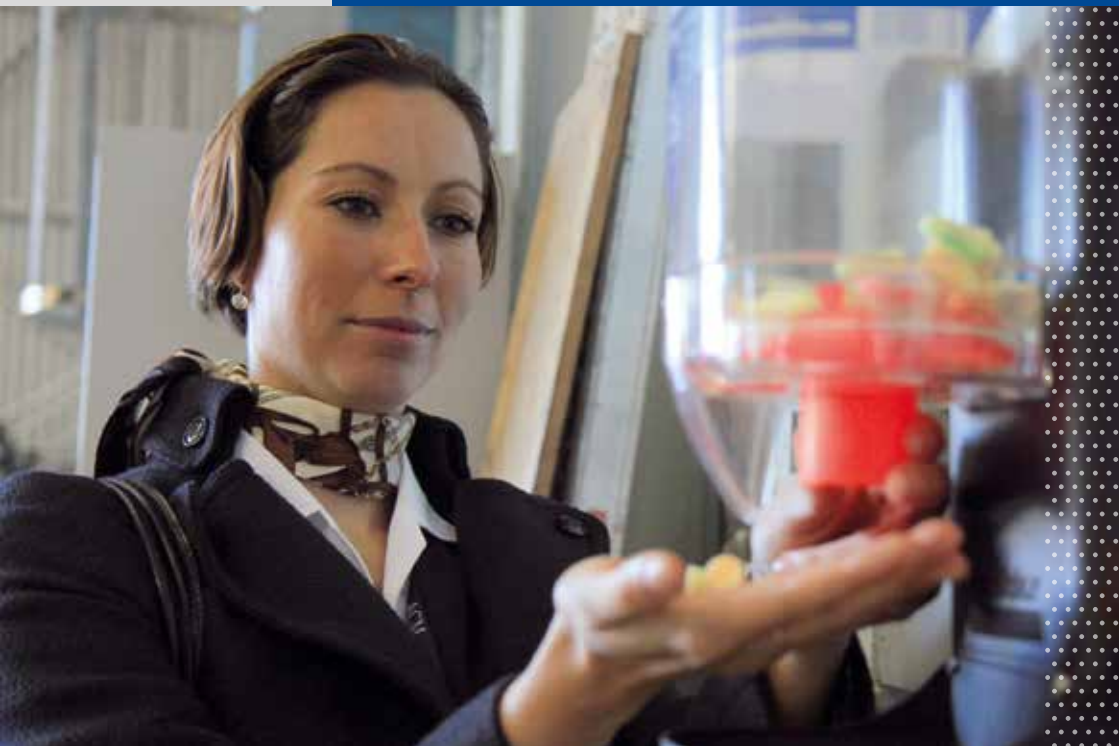
„Da ich unterwegs unregelmäßig schlafe, achte ich zu Hause und an meinen freien Tagen darauf, immer in etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen“.

„Manchmal komme ich nicht in den Schlaf, weil ich Ideen habe oder in Gedanken den nächsten Tag plane. Deshalb habe ich mir angewöhnt, immer einen Zettel und einen Stift neben meinem Bett zu haben, damit ich mir aufschreiben kann, was mir durch den Kopf geht. Steht es erstmal schwarz auf weiß, kann es nicht mehr verloren gehen und ich schlafe beruhigter ein“.

Vielleicht kann der eine oder andere Tipp eine Anregung für Sie sein. Wenn Sie allerdings über längere Zeit unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen leiden oder wenn Sie regelmäßig zu früh erwachen, sollten Sie einen Facharzt konsultieren oder in einer speziellen Schlafklinik der Ursache des Problems auf die Spur kommen und mit den Ärzten Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten besprechen.

Interessante Hinweise und Tipps sowie Adressen finden sich auf der Internetseite www.schlafgestoert.de.

12 Lärm



Das menschliche Ohr ist ein kleines Wunder. Es kann ganz leise Geräusche, wie das Summen einer Mücke, aber auch den Lärm von Triebwerken wahrnehmen. Die empfangenen Informationen werden an das Gehirn weitergeleitet und dekodiert. Leider bekommen wir aber keine verlässlichen Signale vom Gehirn, die anzeigen würden, 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 Flugbegleitern Tonbandaufnahmen in Originallautstärke in einem Schulungsraum vorgespielt. Die meisten waren von der Lautstärke sehr überrascht. Das Problem ist, dass die schädigende Wirkung von Lärm bleibt, 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 irreparabeln Schäden. Der Mensch bemerkt sie erst, wenn es zu spät ist. Das Ohr unterscheidet übrigens nicht zwischen unliebsamen Lärm und solchen, dem Menschen sich 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?

Dabei wirken die Schallwellen nicht nur auf das Ohr selber schädigend: Vielmehr kann andauernder Lärm auch Kopfschmerzen, steigenden Blutdruck, Schlafstörungen sowie Nervosität verursachen. Bioakustiker gehen inzwischen außerdem davon aus, 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 zustechen, sollten Sie Ihren Ohren vor Lärm schützen – bei der Arbeit und in Ihrem Privatleben.

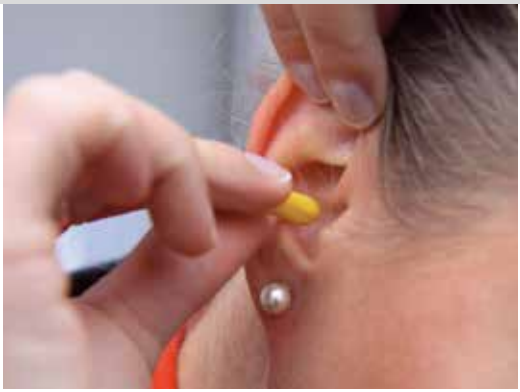
Starker Lärm auf Vorfeld

Um die Lärmbelastung bei Flugbegleitern bestimmen zu können, sind unter Mitwirkung der BG Verkehr aufwendige Untersuchungen durchgeführt worden. Dabei stellte sich heraus, dass der durch Triebwerke, Hilfstriebwerke und Bodengeräte verursachte Lärm auf dem Vorfeld den Grenzwert von 85 Dezibel dB(A) überschreiten kann. Ab diesem Pegel ist eine langfristige Schädigung des Ohres möglich. Deshalb ist der Gebrauch von Gehörschutz vorgeschrieben – auch wenn die Mitarbeiter dem Lärm nur wenige Minuten ausgesetzt sind.

- Haben Sie deshalb Ihre Ohrstöpsel stets griffbereit und nutzen Sie diese konsequent auf dem Vorfeld immer – auch wenn es nur für einen kurzen Augenblick ist!
- Wenn Sie im Flugzeug sind, schließen Sie, wenn möglich, die hinteren 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. Deshalb haben besagte Untersuchungen versucht, auch die Tageslärmexposition – also die Summe der Lärmbelastungen – bei Flugbegleitern zu ermitteln. Aufgrund der unterschiedlichen Flugzeugmuster und



Schichtlängen war das ein recht schwieriges Unterfangen. Bei Modellrechnungen sind die Experten auf „Schichtmittelwerte“ gekommen, die über 80 dB(A) liegen können. Deshalb müssen die Arbeitgeber geeigneten Gehörschutz für den ganzen Arbeitstag zur Verfügung stellen und ihre Mitarbeiter über die Lärmbelastungen und ihre Folgen aufklären. Außerdem muss Ihnen ein 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 Flugbegleiter während des ganzen Fluges tragen können, gleicht dem Versuch eine eierlegende Wollmilchsau zu züchten: Sie sollen einerseits störende und schädigende Lärmanteile herausfiltern, andererseits müssen sie sicherstellen, dass der Flugbegleiter sich mit Passagieren und Kollegen unterhalten kann und akustische Signale, wie zum Beispiel das Klingeln der Rufknöpfe, hört. Zuviel Gehörschutz kann als so einschränkend empfunden werden, dass er gar nicht benutzt wird. In manchen Situationen kann es sogar richtig gefährlich werden, wenn der Flugbegleiter „verdächtige“ Geräusche oder Anweisungen der Kollegen nicht hört. Darüber hinaus muss der Gehörschutz optisch akzeptabel sein.

Auf Grund dieser Vorgaben haben Experten z. B. schwach dämmende, hautfarbene Gehörschutzstöpsel entwickelt, durch welche die Sprachfrequenzen gut durchgehen. Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihnen diese Ohrstöpsel zur Verfügung zu stellen.
Befragungen haben aber gezeigt, dass viele Flugbegleiter den Gehörschutz während des Fluges nicht benutzen, unter anderem weil sie ein unangenehmes Druckgefühl im Ohr spüren. Wir empfehlen Ihnen aber dringend, Ihre Ohren zumindest in den Steig- und Sinkflugphasen mit Ohrstöpseln vor Lärm zu schützen.

In welchem Grad die Gehörschutzstöpsel Ihre Ohren tatsächlich vor Lärm schützen, hängt wesentlich davon ab, ob sie richtig eingesetzt wurden. Es lohnt sich deshalb,

die Verpackungsbeilagen genau zu studieren, denn dort finden Sie wichtige Hinweise zum Gebrauch der Stöpsel.

Für Flugbegleiter, die mit den Ohrstöpseln nicht klarkommen, können so genannte Otoplastiken eine Alternative sein. Diese werden individuell angepasst und sind ebenfalls in schwach dämmenden Ausführungen erhältlich. Allerdings sind sie schwieriger in den Gehörgang einzusetzen als normale Ohrstöpsel und sie kosten deutlich mehr.

Deshalb übernehmen die meisten Fluggesellschaften die Kosten dafür nur in seltenen und gut begründeten Ausnahmefällen, z. B. wenn es ärztlich angezeigt ist.

Wenn Sie individuelle Fragen oder Probleme haben, können Ihnen die zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit oder der Betriebsarzt sicher weiterhelfen.

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 zu tragen ist. Die über den ganzen Tag ermittelten Werte überschreiten die untere Auslösegrenze von 80 Dezibel. Der Arbeitgeber ist deshalb verpflichtet, die 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. Bei individuellen Fragen können Sie sich an die Arbeitsmediziner wenden.

13 Gesund mit leckerem Essen

Wie wichtig gute Ernährung für die Gesundheit ist, haben Sie wahrscheinlich schon von Ihren Eltern gehört, die Sie mit Spinat gefüttert haben, weil der „ja so viel Eisen enthält". Aber vielleicht haben Sie sich schon mal gefragt, ob es auch gesunden Zucker gibt. Vielleicht möchten Sie auch wissen, ob es stimmt, dass spätes Essen dick macht, jedes Müsli gesund ist oder ob in Spinat wirklich so viel Eisen steckt.

Das sorgt für Energie im Körper

Die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper sind neben den Fetten die Kohlenhydrate. Etwa die Hälfte der Nahrung sollte Kohlenhydrate enthalten, am besten stärkehaltige Kohlenhydrate. Sie stecken vor allem in Getreide, Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Mais, Hülsenfrüchten und Haferflocken. Wenn Sie Ihren Körper etwas richtig Gutes tun wollen, greifen Sie – wann immer möglich – zu Vollkornprodukten, denn die enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Weißmehlprodukte und haben einen höheren Anteil an Ballaststoffen. Wofür sind Ballaststoffe gut? Ganz einfach: Sie machen länger satt und verbessern die Verdauung.

Müsli ist nicht gleich Müsli

Müsli ist gesund, wenn es aus Getreideflocken, frischen Früchten und Joghurt oder

Milch besteht. Allerdings enthalten viele fertige Müslimischungen oft Trockenfrüchte und damit viel Zucker. Noch schlechter fällt die Gesundheitsbilanz für Cornflakes, Pops, Crispies und Co. aus, die bis zu zwei Dritteln aus Fett und Zucker bestehen.

Zucker

Warum greifen wir immer wieder zu Schokolade, Pralinen und Kuchen, obwohl wir doch wissen, dass Zucker ungesund ist? Das hat zum Teil biologische Ursachen, denn der Geschmack von Süßem signalisiert dem Körper, dass Nahrung auf dem Weg in den Magen ist und das erzeugt ein beruhigendes Wohlgefühl. Probleme entstehen dadurch, dass zuckerhaltige Leckereien heute überall bereit stehen. Leider müssen wir alle enttäuschen, die bisher dachten, dass brauner Zucker und Fruchtzucker weniger schädlich sind. Brauner Zucker ist lediglich mit Sirup gefärbter Kristallzucker. Fruchtzucker oder Fructose – von der Werbung verharmlosend als „Süße aus Früchten“ bezeichnet – ist ebenso purer Zucker.

Also: So wenig Zucker wie möglich essen und dann aber richtig genießen!

Fett

Fett ist lebensnotwendig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, etwa 70 Gramm Fett pro Tag zu sich zu nehmen. Diese Menge ist schneller erreicht, als viele glauben. So decken eine Tafel Schokolade oder 100 Gramm Chips den Bedarf schon ab. Man unterscheidet zwischen pflanzlichen Fetten mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren und tierischen Fetten. Um Übergewicht und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorzubeugen, sollten Sie vermehrt zu pflanzlichen Fetten greifen, wie Rapsöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl und dafür lieber weniger Butter, Schmalz, fetten Käse und Wurst essen.

Vitamine und Mineralstoffe

„Esst mehr Obst und Gemüse!“, kennen Sie diesen Aufdruck auf den grünen Papiertüten im Gemüseladen? Damit hat die Werbung Recht. Obst und Gemüse sollten Sie täglich mehrmals essen, am besten zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Das ist sicher im Fliegeralltag nicht immer einfach, aber Ihr Körper wird es Ihnen danken, denn Obst und Gemüse enthalten viele lebensnotwenige Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe und sind dabei kalorienarm.

Vitaminpräparate sind lediglich zur Ergänzung der Nahrung gedacht, können aber eine vitaminarme Kost nicht ausgleichen. Die meisten der viel versprechenden Werbeaussagen über Nahrungsergänzungsmitteln sind höchst umstritten.

Eiweiß und Eisen

Der Körper benötigt Eiweiß u. a. für die Zellstruktur und für Stoffwechselvorgänge. Eiweiß-Lieferanten sind Milch, Joghurt, Käse und Quark sowie Fleischwaren. Da letztere aber insgesamt fett- und cholesterinhaltig sind, wird empfohlen nur zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch und Wurst zu essen. Wertvolle, pflanzliche Eiweiße finden Sie in Hülsenfrüchte, Soja und Mais.
Eisen braucht der Körper u. a. zum Transport des Sauerstoffs und zur Blutbildung. Viel Eisen steckt in Getreide und Fleisch sowie in Hülsenfrüchten. Die Annahme, dass Spinat besonders viel Eisen hat, beruht übrigens auf einem simplen Kommafehler.

Flüssigkeitsbedarf

Erwachsene benötigen täglich etwa 2,5 Litern Flüssigkeit, von denen 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken aufgenommen werden sollten. Der Rest steckt in der täglichen Nahrung. Trinkmengen, die deutlich darüber liegen, belasten die Nieren unnötig. Allerdings sollten Sie bei heißem Wetter und wenn Sie beim Sport ins Schwitzen kommen, mehr trinken. Als Richtwert können Sie für jede Stunde Sport mit einem Liter mehr rechnen.

Wenn Sie Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees trinken, tun Sie Ihrem Körper Gutes. Auf Limonaden verzichten Sie am besten ganz: Sie haben sehr viel Zucker und keine Nährstoffe.

Tipps für gesunde Ernährung unterwegs:

- Greifen Sie in Restaurants und Kantinen möglichst oft zu Salat mit einem Dressing aus Essig und Öl .
- Nehmen Sie lieber Kartoffeln, Reis und Nudeln statt Pommes.

- Quarkspeisen und Obstsalat sind gesünder als Puddings und Kuchen.
- Wenn es mal schnell gehen soll, greifen Sie lieber zu belegten Vollkornbrötchen, Döner Kebap, Falafel oder Sushi als zu einer fettigen Pizza oder einer Currywurst.
- Für die Momente, in denen Sie an Bord ganz schnell Energie brauchen, können Sie Trockenfrüchte, Nüsse oder Fruchtschnitten in der Tasche haben.

Und zum Schluss das „Dinner Cancelling“

So mancher Diätplan erhält den Hinweis, nach 18 Uhr nichts mehr zu essen, denn – so die inzwischen widerlegte Annahme – Kalorien, die man kurz vorm Schlafen zu sich nimmt, würden besonders schnell dick machen. Tatsächlich aber verdaut der Körper immer gleich gut, egal, ob der Mensch schläft oder wach ist. Wer also abends grundsätzlich nichts isst, verpasst vielleicht nette gemeinsame Stunden mit Freunden.

Das Wichtigste in Kürze: Essen Sie viel Obst und Gemüse, am besten fünf Mal am Tag! Getreide und Getreideprodukte sowie Kartoffeln und Reis machen satt und enthalten wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Zucker ist in all seinen Erscheinungsformen ungesund und sollte sparsam genossen werden. 70 Gramm Fett reichen dem Körper pro Tag, dabei sollten Sie pflanzliche Öle bevorzugen. Milch und Milchprodukte sollte täglich auf Ihrem Speiseplan stehen, Fleisch und Wurstwaren hingegen nur zwei- bis dreimal pro Woche.

Um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers zu decken, reichen in der Regel 1,5 bis 2 Liter, am besten Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Für unterwegs können Sie immer Trockenfrüchte, Nüsse und Fruchtschnitten in Ihrer Tasche haben.

14 Kraftvoll, beweglich und fit

Der menschliche Körper ist dafür gemacht, sich viel zu bewegen. Als Flugbegleiter haben Sie den Vorteil, dass Sie während der Arbeit nicht den ganzen Tag sitzen müssen. Dennoch gibt es auch für Sie viele richtig gute Gründe, Sport zu machen, denn Menschen, die regelmäßig Freizeitsport treiben, verringern deutlich und nachweislich die folgenden Gesundheitsrisiken:

- Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle,
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit),
- Herz-Kreislaufprobleme, z. B. Bluthochdruck,
- Diabetes,
- Schlafstörungen,
- Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wenn da doch nur nicht der innere, unsportliche Schweinehund wäre, der mit seinen Einflüsterungen viele gute Vorsätze übertönt oder immer wieder „gute“ Ausreden findet. Mit welchen der folgenden Aussichten können Sie Ihren inneren Schweinehund ins Sportstudio, auf die Piste oder in den Wald locken?

Möchten Sie auch im Alter noch

- locker Gipfel erklimmen,
- Nächte durchtanzen,

- mit Ihrer sportlichen Figur bewundernde Blicke auf sich ziehen,
- voller Ideen und Lebensfreude sein,
- sich in Ihrem Körper wohl fühlen,
- Komplimente für Ihr Aussehen und Ihre Fitness hören,
- Infekten trotzen,
- mit Ihrem Wunschgewicht leben und
- einen starken Rücken haben?

Am besten Sie fangen gleich morgen an oder allerspätestens übermorgen oder wollen Sie wirklich noch einen weiteren Tag verschenken?

Für welchen Sport Sie sich entscheiden, sollten Sie davon abhängig machen, ob er Ihnen Spaß macht, ob Sie sich dabei und vor allen Dingen danach gut fühlen und natürlich, ob er in Ihr Leben passt.

Für Flugbegleiter ist es sicher nicht immer einfach, regelmäßige Termine einzuhalten. Aber vielleicht finden Sie Kollegen, mit denen Sie sich zum Laufen, Walken, Skaten oder Fahrradfahren verabreden können. In vielen Yoga-Studios haben Mitglieder die Wahl zwischen verschiedenen Kursen während der Woche, andere bieten Zehnerkarten an. Wie wäre es denn, 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?

Ihr persönliches Fitnessprogramm sollte zu etwa 50 Prozent Ihre Ausdauer, zu 40 Prozent Ihre Kraft und zu zehn Prozent Ihre Beweglichkeit trainieren. Optimalerweise treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.

Kraft

Bei Krafttraining denken sicher viele an Arnold Schwarzenegger und andere 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 Entlastung und Unterstützung der Muskeln gut gebrauchen, zum Beispiel am Knie. Ist die Muskulatur dort schwach, so wirkt jeder Schritt direkt auf die Gelenke und 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 auch bei ungewohnten und plötzlich auftretenden Belastungen vor Verletzungen schützen. Übungen, die den Rücken stärken, sind deshalb die beste Vorbeugung und Therapie gegen Rückenschmerzen.
Neben der Entlastung des Skelettes dient Krafttraining auch der Knochenhärtung 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 bieten die Fitnessstudios an, die in

der Regel auch Übungen empfehlen und bei der richtigen Ausführung unterstützen. Viele dieser Übungen kommen ohne zusätzliche Gewichte aus und können in (fast) jedem Hotelzimmer gemacht werden. Anregungen dafür finden Sie in unzähligen Büchern oder auf den Internetseiten von Krankenkassen.

Muskelkater ist übrigens kein Zeichen dafür, dass die Muskeln wachsen, sondern dafür, dass Sie Ihren Muskeln zuviel zugemutet haben. Es handelt sich um Mikroverletzungen von Muskelfasern und Übersäuerung der Muskeln, die Sie vermeiden können, wenn Sie behutsam Ihr Trainingspensum steigern und nach längeren Pausen langsam bzw. mit weniger Gewicht wieder einsteigen.

Ausdauer

Sie sind nicht der Typ, der gerne Marathon läuft? Kein Problem. Denn für Ihre persönliche Fitness ist das auch gar nicht nötig. Es reicht vollkommen, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten bei körperlicher Betätigungen leicht ins Schwitzen kommen. Dabei können Sie variieren zwischen Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skaten und Ballspielen oder immer das tun, was Ihnen am liebsten ist. Die positiven Auswirkungen von Ausdauertraining auf Ihren Körper sind so vielfältig, dass wir hier gar nicht alle nennen können. Sie reichen von einer besseren Durchblutung über einen niedrigeren Blutdruck bis zum erhöhten Schutz vor Infekten. Auch mental können Sie von Ausdauertraining nur

profitieren: Das „Glückshormon“ Seratonin wird verstärkt produziert. Das hebt die Stimmung und verringert Ängste. Außerdem werden Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Belastbarkeit erhöht.

Joggen oder Walken

Sie sehen schon manchmal putzig aus, diese Menschen, die stockschwingend durch den Wald marschieren, aber: Walken tut richtig gut! Jogger verbrauchen zwar mehr Kalorien, aber dennoch nehmen Walker bei der gleichen Anstrengung mehr Gewicht ab und schonen dabei ihre Gelenke. Walken eignet sich deshalb besonders für Menschen, die eher untrainiert sind und zuviel Gewicht mit sich herum tragen. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sprechen Sie am besten mit einem Arzt über Ihre persönlichen Belastungsgrenzen, insbesondere bei Bluthochdruck.

Wenn Sie sich fürs Joggen entschieden haben, sollten Sie als Einsteiger zunächst im Wechsel laufen und gehen und grundsätzlich nur so schnell laufen, dass Sie sich noch problemlos unterhalten kann. Und wenn Sie dann 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.

Für alle, die zur Motivation gerne mit anderen zusammen laufen, haben sich in vielen Städten in den letzten Jahren Lauftreffs etabliert, die offen für jeden sind.

Auch Sportvereine bieten regelmäßige Lauftermine ohne Vereinszwang an.

Beweglichkeit

Viele (Freizeit-)Sportler 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. Außerdem verbessert Stretching die gesamte Beweglichkeit und kann Verspannungen, z. B. im Schulterbereich lösen. Deshalb bestehen Entspannungsmethoden wie Yoga und Feldenkrais zu einem guten Teil aus Dehnübungen.

Bei vielen Menschen verkürzt sich im Laufe der Jahre die Beinmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule geht zurück, da sie im Alltag wenig gefordert sind. Die gute Nachricht ist: Mit ein wenig Training können Sie hier zu Ihrer jugendlichen Beweglichkeit zurückkommen. Grundsätzlich kann jeder Muskel gedehnt werden, doch gehen Sie dabei nie über die Schmerzgrenze hinaus.

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 oben stehende 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!

15 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 von Lilienthals mit stoffbespannten Holzflügeln und die Zeit der ersten Fabriken. Dort herrschten teilweise lebensgefährliche Arbeitsbedingen: Dampfkessel explodierten, heiße Flüssigkeiten liefen aus, Schneidemaschinen waren nicht gesichert. Erlitten die Arbeiter Verletzungen, waren sie finanziell in keiner Weise abgesichert und mit dem Job verloren sie ihre Existenzgrundlage.

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

Die Aufgaben der Berufsgenossenschaften:

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

Diesen Präventionsauftrag erfüllt die Berufgenossenschaft, 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 des Arbeits- und Gesundheitsschutzes überwacht;
- Forschung zu Arbeitssicherheit, Unfallverhütung und Berufskrankheiten initiiert und
- den Transfer der Erkenntnisse zwischen Praxis und Wissenschaft sicherstellt.

2. Versicherungsleistungen bei Arbeitsunfällen und berufsbedingten Krankheiten

Arbeitsunfälle

Verletzt sich ein versicherter Arbeitnehmer während der Arbeit, bzw. auf dem Weg dorthin oder von dort nach Hause, bezahlt die Berufsgenossenschaft die Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln und unterstützt ihn finanziell mit einem Verletztengeld. Bleibt der Versicherte auf Dauer arbeitsunfähig und versprechen auch weitere medizinischen Behandlungen keinen Erfolg, erhält er eine einkommensabhängige Rente.

Sollten Sie einen Arbeitsunfall haben – was wir Ihnen natürlich nicht wünschen –, suchen Sie bitte unbedingt einen Durchgangsarzt 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 Hilfsmittel nach sich ziehen.

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

Berufsbedingte Krankheiten

Auch bei berufsbedingten Krankheiten unterstützt Sie die BG Verkehr finanziell. Allerdings sind die Verfahren, mit denen eindeutig festgestellt werden muss, ob die Ursache der Krankheiten im Berufsumfeld liegt, sehr aufwändig und langwierig. Für die Betroffen 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.

16 Weitere Informationen

Weitere Informationen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in der Luftfahrt finden Sie unter www.bg-verkehr.de – Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz – Informationen für Ihre Branche – Luftfahrt oder bei Ihren Ansprechpartnern vor Ort.

Region Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-2701
Fax: +49 40 3980-2799
E-Mail: praevention-hamburg@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Hamburg

Region Niedersachsen, Bremen
Walderseestraße 5
30163 Hannover
Tel.: +49 511 3995-793
Fax: +49 511 3995-785
E-Mail: praevention-hannover@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Hannover

Region Berlin, Brandenburg und der Regierungsbezirk Magdeburg des Landes Sachsen-Anhalt
Axel-Springer-Straße 52
10969 Berlin
Tel.: +49 30 25997-138
Fax: +49 30 25997-297
E-Mail: praevention-berlin@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Berlin

Region Sachsen, Thüringen und die Regierungsbezirke Halle und Dessau des Landes Sachsen-Anhalt
Hofmühlenstraße 4
01187 Dresden
Tel.: +49 351 4236-527
Fax: +49 351 4236-591
E-Mail: praevention-dresden@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Dresden

Region Nordrhein-Westfalen
Aue 96
42103 Wuppertal
Tel.: +49 202 3895-308
Fax: +49 202 3895-401
E-Mail: praevention-wuppertal@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Wuppertal

Region Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen
Wiesbadener Straße 70
65197 Wiesbaden
Tel.: +49 611 9413-170
Fax: +49 611 9413-121
E-Mail: praevention-wiesbaden@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Wiesbaden

Region Bayern
Deisenhofener Straße 74
81539 München
Tel.: +49 89 62302-216
Fax: +49 89 62302-200
E-Mail: praevention-muenchen@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention München

Region Baden-Württemberg
Europaplatz 2
72072 Tübingen
Tel.: +49 7071 933-0
Fax: +49 7071 933-4399
E-Mail: praevention-tuebingen@bg-verkehr.de

Regionalabteilung Prävention Tübingen

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