4/2025 | 11035

# SicherheitsProfi

LUFTFAHRT

Das Magazin der BG Verkehr

## Flughafen: Bereit für den Winter 10

16 **Unterweisung**
Mehr Schwung reinbringen

20 **Starker Rücken in der Luft**
Hinweise, Übungen und Tipps

28 **Umgang mit dem Tod**
Trauer begleiten im Team

BGdirekt

Unbedenklichkeitsbescheinigung abrufen

Betriebsdaten prüfen

Unfall melden

**Anmelden, ausfüllen, abhaken!**

**Direkt online!**
**bgdirekt.bg-verkehr.de**

# „In Hamburg sagt man Tschüss …

… das heißt auf Wiedersehen.“ Das sang einst die legendäre Hamburger Schauspielerin Heidi Kabel. Auch für mich heißt es Abschied nehmen nach 27 Jahren bei der BG Verkehr. Ich gehe zum 31. Januar in den Ruhestand. Dies ist also das letzte Editorial, das ich, liebe Leserinnen und Leser, für Sie schreibe. Es war für mich eine angenehme Aufgabe, Sie viermal im Jahr an dieser Stelle auf Tipps aus der Prävention, Trends und Veränderungen hinzuweisen. In dieser Ausgabe beispielsweise auf ein überarbeitetes Layout und eine leicht geänderte Heftabfolge.

Aber gestatten Sie mir, zum Abschluss auf etwas Entscheidendes einzugehen, das sich seit meinem ersten Tag im Jahr 1998 zum Glück nicht verändert hat: Die selbstverwalteten Berufsgenossenschaften sind starke und verlässliche Partnerinnen für Sie als Unternehmerin oder Unternehmer. Die BG Verkehr übernimmt für Sie die Haftung, wenn Ihren Beschäftigten bei der Arbeit ein Unfall passiert oder sie berufsbedingt erkranken. Angesichts hoher Kosten für die Heilbehandlung und Rehamaßnahmen oder langjähriger Rentenzahlungen sprechen wir hier über existenzgefährdende Risiken, die wir als gesetzliche Unfallversicherung für Sie tragen. Mit anderen Worten: Die BG Verkehr sorgt dafür, dass Sie besser schlafen können.

Der Gedanke, zur Stabilität unserer Mitgliedsunternehmen beizutragen, hat mich immer motiviert. Bedanken möchte ich mich bei den Mitgliedern unserer Selbstverwaltung und den Beschäftigten unserer Verwaltung. Sie haben durch ihr hohes Engagement dafür gesorgt, dass ich meinem Nachfolger Stefan Höppner eine BG Verkehr übergeben kann, die auf soliden Füßen steht. Ich bin mir sicher, dass die BG Verkehr gut für künftige Herausforderungen gerüstet ist, zu denen die Digitalisierung und ein noch besserer Service für Unternehmen und Versicherte gehören. Mit unserem Magazin wollen wir auch in Zukunft einen Beitrag dazu leisten, dass Sie in Ihrem Unternehmen sichere und gesunde Arbeit anbieten können. Dafür wünsche ich Ihnen allzeit Tatkraft, Mut und einen langen Atem.

Herzlichst

**Sabine Kudzielka**
Vorsitzende der Geschäftsführung der BG Verkehr

*»Der Gedanke, zur Stabilität unserer Mitgliedsunternehmen beizutragen, hat mich immer motiviert.«*

# Inhalt


SCHNELL INFORMIERT

6 **Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz**
Unfallmeldungen

REPORTAGE

10 **Zu Besuch am Kieler Flughafen**
Vorbereitung für den Winter

SCHWERPUNKT

16 **Unterweisung**
Mehr Schwung reinbringen

SICHER ARBEITEN

14 **Neues Webmagazin**
Jederzeit und überall den SicherheitsProfi lesen

20 **Flugbegleitung**
Starker Rücken im Flugalltag

23 **Cartoon „Autsch!“**
Achtung, Handlauf!

16 SCHWERPUNKT UNTERWEISUNG

26 STILLE ENTZÜNDUNGEN WOLLEN UNS ETWAS SAGEN

GUT VERSICHERT & GESUND

24 **Gesundheitstipps & mehr**

26 **Unerkannte Gefahr**
Stille Entzündungen wollen uns etwas sagen

28 **Umgang mit dem Tod**
Trauer begleiten im Team

SERVICE

30 **Prävention aktuell**
„Aufsichtspersonen – Qualität für Sie!“

30 **Impressum**

31 **Kontaktübersicht**
So erreichen Sie die BG Verkehr

10 ZU BESUCH AM KIELER FLUGHAFEN

28 TRAUER BEGLEITEN IM TEAM

Jetzt online

DER DIGITALE SICHERHEITSPROFI

**Sie möchten das Magazin online lesen? Hier erfahren Sie mehr:**
www.sicherheitsprofi.de

20 STARKER RÜCKEN IM FLUGALLTAG


Titel und Inhalt: © BG Verkehr | Thomas Panzau; iStock (C_FOR; pixelfit; izusek); Freepik

# +++ Aktuelle +++ *Unfallmeldungen*

### Kopf angeschlagen

Auf einem Flugplatz war Techniker O. damit beschäftigt, ein kleineres Flugzeug aus einem Hangar zu holen. Ein daneben stehendes Hochdeckerflugzeug musste er dafür zur Seite bewegen. Dabei stieß er sich den Kopf an der Querstrebe der Tragfläche. O. schreckte zurück, verlor das Gleichgewicht und verdrehte sich bei dieser Reaktion sein Knie.

### Unfall auf Vorfeld

Mit einem kleinen Gepäckschlepper war Fahrer H. auf dem Vorfeld unterwegs, als er mit einem Lkw zusammenstieß. Bei dem Unfall wurde die Fahrgastzelle des Gepäckschleppers komplett zerstört. H. erlitt mehrere Quetschungen, Platzwunden und Abschürfungen.

### Sturz von Hubwagen

Belader W. stand auf einem Catering-Hubfahrzeug und belud die vordere Bordküche eines Linienflugzeugs. Ein Kollege startete das Hubfahrzeug, um es umzusetzen, und fuhr los. Dabei achtete der Kollege nicht darauf, dass sich jemand auf dem Fahrzeug befand. Infolgedessen stürzte W. aus rund 2,5 Metern von der Überladeplattform hinunter und brach sich Schienbein und Knöchel des linken Beins.

## Mit der Branche im Gespräch

Wer sich eine Vorstellung vom smarten Flughafen der Zukunft machen wollte, war auf der Inter Airport Europe in München genau richtig. Im Fokus standen in diesem Jahr Betankungs- und Feuerwehrfahrzeuge mit Zusatzgeräten für Flughäfen. Für Helge Homann, Luftfahrtreferent bei der BG Verkehr, ist die Messe vor allem eine gute Gelegenheit für den fachlichen Austausch: „Es sind in erster Linie Herstellerkontakte von dieser Messe, mit denen wir gemeinsam die sicherheitstechnischen Aspekte von Airport-Equipment weiterentwickeln können.“ So waren in diesem Jahr wieder Ansprechpartner der BG Verkehr vor Ort. Ein weiterer Service sind die regelmäßig aktualisierten Informationsmedien, beispielsweise der Flyer für die Beschaffung von Luftfahrt-Bodengeräten. Homann: „In den letzten Jahren kamen immer weniger Hersteller auf die Messe. Trotzdem möchten wir weiterhin auf dieser Messe für Mitgliedsbetriebe der Luftfahrt und andere Interessierte präsent sein.“

www.interairporteurope.com

©Freepik; BG Verkehr

## Arbeitsschutz anpacken

Für Führungskräfte auf Teamebene bietet die E-Learning-Plattform der BG Verkehr ab sofort fünf Lerneinheiten zum Selbstlernen an. Die Reihe „Arbeitsschutz anpacken für operative Führungskräfte“ vermittelt der Zielgruppe die wichtigsten Grundlagen, wie sie rechtskonform im Betrieb handelt, wenn es um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Betrieb geht. Die Lerneinheiten stehen nach einer kurzen und kostenfreien Registrierung zur Verfügung. Für jedes abgeschlossene Thema gibt es ein Abschlussquiz und danach eine Teilnahmebescheinigung.

**Lernwelt**
E-Learning-Plattform
https://lernwelt.bg-verkehr.de

KORREKTUR

## Multikopter: E-ID reicht aus

In unserem Artikel „Multikopter im Arbeitseinsatz“ (SicherheitsProfi 3/2025) hatten wir behauptet, dass Multikopter mit einem Startgewicht von mehr als 0,25 Kilogramm eine Plakette mit Namen und Adresse tragen müssten. Dank Hinweisen unserer Leserschaft korrigieren wir:
Pflicht ist nur die lesbare E-ID des Betreibenden, die auch als QR-Code angebracht sein kann. „Eine Adresse erleichtert aber die Rückgabe abgestürzter Geräte“, erklärt Stephan Elfert, Fachreferent für Drehflügler bei der BG Verkehr. Da sich EU-Regeln oft ändern, sollten Pilotinnen und Piloten die aktuellen Informationen im Blick behalten:

**EASA**
www.easa.europa.eu

**Luftfahrtbundesamt**
www.lba.de

*Wegeunfälle*
**6.589**

*Arbeitsunfälle*
**59.856**

*Im Jahr 2024 wurden insgesamt 66.445 Arbeits- und Wegeunfälle bei der BG Verkehr registriert.*

**Seminar buchen**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 20279827

## **Ballonfahrt:** Wochenendseminar

Am Freitag, dem 6., und Samstag, dem 7. Februar 2026, lädt die BG Verkehr Interessierte aus dem Ballongewerbe nach Göttingen ein. Das Seminar findet am Wochenende statt, um auch denjenigen die Teilnahme zu ermöglichen, die in der Woche hauptberuflich anderweitig tätig sind. Wer mag, kann trotzdem am Donnerstag zu einem gemeinsamen Abendessen an- und am Sonntag nach einem gemeinsamen Frühstück wieder abreisen. Neben Aufgaben und Leistungen der BG Verkehr geht es um Arbeitsschutzrecht, das Erstellen einer Gefährdungsbeurteilung, die Nutzung und Prüfung von Arbeitsmitteln sowie Brand- und Explosionsschutz. Am zweiten Tag ergänzen Workshops für die Praxis das Seminar, etwa zum Umgang mit Flüssiggas.

Seminarnummer 504 | Anmeldung bis Ende Januar 2026
Kontakt für Fragen: helge.homann@bg-verkehr.de

# *Neu erschienen*

## Umgang mit Schichtarbeit

Die Publikation gibt allgemeine Informationen zu Schlaftypen sowie Empfehlungen zu Schlaf, Ernährung, Bewegung, Licht und Stressbewältigung. Der Fokus liegt auf konkreten Verhaltenstipps für den Alltag.

**Leben mit Schichtarbeit**
DGUV Information 206-027
www.dguv.de
Webcode: p206027

## Zeitgemäß und praxisnah

Die DGUV Regel 100-001 beschreibt die Pflichten von Unternehmen und Versicherten sowie die Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes. Bei der Aktualisierung wurde die Regel an vielen Stellen kürzer und klarer formuliert.

**Grundsätze der Prävention**
DGUV Regel 100-001
www.bg-verkehr.de
Webcode: 15491709

## Trendberichte des IFA

In seinen Trendberichten fasst das Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA) aktuelle Themen zusammen und setzt sie in Bezug zum Arbeitsschutz. Neu erschienen sind Informationen zu Fahrerassistenzsystemen sowie zu alternativen Kraftstoffen.

**Fahrerassistenzsysteme**
www.dguv.de
Webcode: p022508

**Alternative Kraftstoffe**
www.dguv.de
Webcode: p022498

© Freepik; iStock (SDI Productions)

**Termine 2026**
24. Februar
19. Mai
3. September
16. Dezember

jeweils von
13.30 bis 15 Uhr

# Sifas fachsimpeln wieder

Lebhafte Diskussionen und viel Praxisnähe bietet das digitale Format „Fachsimpelei für Sifas“ der BG Verkehr. Nun stehen die Termine für 2026 fest. Interessierte Fachkräfte für Arbeitssicherheit (Sifa) können sich mit wenig Aufwand und von überall aus an den Webex-Konferenzen beteiligen. Die Fragen und Anregungen kommen direkt aus dem Kreis der teilnehmenden Sifas. Eine Referentin und eine erfahrene Aufsichtsperson der BG Verkehr moderieren den unkomplizierten Austausch.

**Fachsimpelei für Sifas**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 21975943

© Flughafen Düsseldorf/Andreas Wiese

# Roboter hilft beim Sammeln

Am Düsseldorfer Flughafen fand im Herbst der bislang größte deutsche „FOD-Walk“ statt. Dabei hielten die 300 Teilnehmenden Ausschau nach losen Gegenständen, Abfällen und Verschmutzungen – sogenannten Foreign Objects Debris (FOD) – auf Start- und Landebahn. Auch Technik kam zum Einsatz: Ein autonomer Roboter nahm mit einer speziellen Kehrmatte automatisch lose Objekte auf. Außerdem gab ein ursprünglich für die Agrarwirtschaft entwickeltes Gefährt einen Ausblick darauf, wie autonome Fahrzeuge in Zukunft auf Flughäfen eingesetzt werden können.

www.dus.com

## DGUV Vorschrift 79 außer Kraft

Zum 1. Oktober 2025 trat die Vorschrift 79 „Flüssiggas“ außer Kraft. Die Inhalte wurden in die DGUV Regel 110-010 überführt. Die konkreten Prüfvorschriften für Flüssiggasanlagen finden sich nun im Anhang 3 Abschnitt 2 der Betriebssicherheitsverordnung und in der Technischen Regel für Betriebssicherheit (TRBS) 1201. Die Anforderungen an die prüfenden Personen ergeben sich aus der TRBS 1203. Zudem wurde der DGUV Grundsatz 310-004 „Prüfaufzeichnung über die Prüfung von Flurförderzeugen und anderen mobilen Arbeitsmitteln mit Flüssiggas-Verbrennungsmotoren“ aktualisiert.

**Verwendung von Flüssiggas**
DGUV Regel 110-010
www.dguv.de
Webcode: p110010

## Kostenlose Gefahrgut-Datenbank

Die Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM) stellt ihre Gefahrgut-Datenbank seit dem Sommer kostenlos zur Verfügung. Behörden und Unternehmen, die Gefahrguttransporte planen, durchführen oder kontrollieren, erhalten damit freien Zugang zu einem zentralen Informationsinstrument.

**Datenbank Gefahrgut**
https://tes.bam.de/TES/Navigation/DE/DGG/dgg.html

## Testen Sie Ihr Wissen!

***1. Womit müssen Sie rechnen, wenn Fußgänger die Fahrbahn überqueren?***

Fußgänger können …

- **a** … auf halbem Weg umkehren
- **b** … plötzlich stehen bleiben
- **c** … unachtsam sein

***2. Auf Ihrer Fahrtroute befindet sich ein Tunnel. Was sollten Sie wissen?***

- **a** Sie können darauf vertrauen, dass im Notfall immer rechtzeitig Hilfskräfte zur Stelle sind
- **b** Sie sollten wissen, wie Fluchtwege in Tunneln ausgewiesen sind
- **c** Sie sollten wissen, wie Sie Ihr Fahrzeug abstellen und verlassen, wenn Sie nicht mehr weiterfahren können

***3. Sie befahren einen Straßenabschnitt, für den ein Stau gemeldet wurde. Wie verhalten Sie sich richtig?***

- **a** Sie fahren in Kurven und vor Kuppen besonders aufmerksam
- **b** Sie nutzen den Notbremsassistenten zum sicheren Anhalten vor dem Stauende
- **c** Sie verfolgen weiterhin die Verkehrsmeldungen

**Alles richtig?
Die Lösungen stehen auf Seite 31.**

BG Verkehr

# »Hotel Kilo an Tower«

**Sicherheit auf dem Flugfeld erfordert Teamarbeit, Präzision und Erfahrung. Beim Mitgliedsunternehmen Flughafen Kiel übernehmen wenige Hände viele Aufgaben – vom Winterdienst über Brandschutz bis zur Flugzeugbetankung.**

Die Sonne über der Förde lässt die Landebahn im Sprühregen glitzern. Plötzlich wird die Ruhe auf dem Kieler Flughafen durch laute Motoren gestört. Zwei kleine Propellermaschinen rollen auf die Startbahn, um der Marine in der Luft als Ziele zu dienen. „Neben dem Unternehmen, das für die Zieldarstellung sorgt, sind auf dem Flughafen noch ein Luftsportverein und in den Hangars einige Privatflugzeuge untergebracht. Zudem noch eine Luftwerft, ein Luftfahrtunternehmen zur Durchführung von Helikopterflügen sowie weitere, auch nicht luftfahrtaffine Unternehmen“, erklärt Dennis Schaller von der Flugleitung. Er steht im Tower und gibt den Piloten über Funk die Informationen für die sichere Startdurchführung.
Mit 100 Hektar zählt Kiel zu den kleineren Flughäfen. Trotzdem verzeichnet der Verkehrslandeplatz jährlich über 15.000 Starts und Landungen. „Wir sind Basis für Geschäftsreisende, Flüge öffentlicher Auftraggeber und den regionalen Luftsport. Außerdem dienen wir als Ausbildungs- und Schulungsstandort“, sagt er. Schallers Aufgaben reichen von der Flugraumüberwachung bis zur Beaufsichtigung der Starts und Landungen. Hinzu kommt die regelmäßige Wetterbewertung.

*»Wir sind dabei, wenn Leben gerettet werden.«*

**Heinz Krüger**
Mitarbeiter im Bodenverkehrsdienst am Flughafen Kiel

© BG Verkehr | Thomas Panzau

Ein Zieldarsteller startet für ein Testmanöver der Bundeswehr.

Inzwischen sind die Flugzeuge bereits in der Luft. Der Herbst lädt trotz leichten Regens zum Fliegen ein. Ab dem Winter wird das allerdings anders. Am Kieler Flughafen gibt es keinen spezialisierten Winterdienst. Alle Arbeiten liegen in den Händen von Heinz Krüger und seinem Team: von Hausmeistertätigkeiten, wie dem Schneeräumdienst auf Parkplätzen und Wegen, über den Bodendienst, etwa Betanken der Flugzeuge oder Anschluss an die Stromversorgung. Daneben müssen Landebahn, Rollwege, Parkplätze und Grünflächen gepflegt und instand gehalten werden. Ein Teil der Stellflächen ist für Kreuzfahrtpassagiere reserviert. Der Flughafen gehört zum Port of Kiel und ist eng mit dem maritimen Verkehr der Stadt verbunden.

**Vom Kofferträger zum Allrounder**

Krüger verantwortet mit seinem Team auch den Brandschutz. Als er beim Flughafen Kiel begann, sah sein Aufgabenbereich noch anders aus: „Ich wollte in den Tourismus und habe damals, als es hier noch Linienverkehr gab, Koffer geschleppt“, erinnert er sich. Weil er Mitglied der freiwilligen Feuerwehr war, konnte er nach einigen Lehrgängen bei der Brandbekämpfung zum Bodenpersonal wechseln. Es folgte Weiterbildung auf Weiterbildung. „Ich habe am Kieler Flughafen schon fast jede Position übernommen. Sogar oben im Tower habe ich die Flugüberwachung geleitet.“ Krüger ist ein echter Allrounder. „Man könnte sagen, dass der Flughafen für mich gebaut wurde.“

Er lacht. Besonders herausfordernd ist für ihn der Winter. „Wenn es schneit, räumen wir die Start- und Landebahn sowie das Vorfeld frei.“ Alle 13 Mitarbeitenden können den Zustand der Piste beurteilen. Das ist besonders wichtig während der Winterdienstzeit, auf die sich der Flughafenbetrieb vom 1. November bis 31. März einstellt. „Kommen Sie, ich zeige Ihnen mal unsere Maschinen.“ Mit dem orangefarbenen Einsatzfahrzeug geht es zur Halle 71. „Hotel Kilo an Tower: Erbitte Freigabe zum Überqueren der Piste über Bravo und Echo.“ Es knackt im Funkgerät. „Tower an Hotel Kilo: Fahre über Bravo und Echo und überquere die Piste im Osten.“

Vorbei am alten Tower geht es zur Halle 71. Dort warten neben einigen kleinen privaten Propellermaschinen auch zwei zwölf Meter lange Kehrblasgeräte. „Wenn wir die Bahn mit dem Schneeschild freigeräumt haben, kommt dieses Gerät zum Einsatz.“ Er klopft auf den knallorangen Anhänger. Dieser wird an den Traktor montiert und sorgt anschließend für eine nutzbare Landebahn. „Die Kehrbürste entfernt die Schneereste und das Blasgerät pustet alles zur Seite.“ Es braucht Erfahrung, um die Maschine korrekt und schnell einzusetzen. Die Zeit ist knapp: „Während der Räumarbeiten bleibt der Flughafen für alle Flugzeuge gesperrt“, ergänzt Schaller. Der Winterdienst wird aus Sicherheitsgründen immer von zwei Personen durchgeführt. Besonders lange dauert es, wenn die Landebahn gefroren ist.

Krüger lässt einen Traktor von einem Kollegen vorfahren und deutet auf den Anhänger, den man sonst eher aus der Landwirtschaft kennt: „Damit bringen Bauern normalerweise Unkrautvernichtungsmittel aus. Wir nutzen es

Heinz Krüger am Schalterkasten des Kehrblasgeräts. Am Kieler Flughafen befinen sich zwei der zwölf Meter langen Maschinen.

## *»Wenn wir die Bahn mit dem Schneeschild freigeräumt haben, kommt das Kehrblasgerät zum Einsatz.«*

anders: An unseren Traktor gekoppelt, sprühen wir damit Taumittel auf die Landebahn."

Das Schmelzwasser fließt an den Seiten der Piste ins Abwassersystem des Flughafens. „Pfützen bilden sich auf unseren Bahnen nicht", sagt Schaller stolz. Dafür sorgen nicht nur die Teerfugen, sondern die exakt ebene Piste. Neben Taumittel kann auch Granulat verteilt werden. Salz und Sand sind tabu – sie führen zu Korrosion des Luftfahrzeugs, wenn sie aufgewirbelt werden.

Im Winter ist das Betanken von Flugzeugen mit hoher Tankklappe riskant. Die Mitarbeitenden müssen eine Leiter besteigen, um den Schlauch richtig anzubringen. „Das betrifft nur die Dornier 328. Steht man bei Wind und Kälte auf der Leiter, muss man sich konzentrieren. Ein falscher Tritt und man liegt unten", sagt Krüger.

**Auf Ambulanzflüge reagieren**

Normalerweise herrscht im Winter nur zwischen neun und 16 Uhr Betrieb. Im Sommer deutlich länger. Trotzdem ist der Flughafen rund um die Uhr einsatzbereit. „Das funktioniert nur, wenn wir sorgfältig planen. Landungen und Starts müssen im Voraus angemeldet werden", erklärt Schaller. Wegen der Nähe zum Krankenhaus kommt es jedoch immer wieder zu spontanen Einsätzen. „Dann muss ich manchmal mitten in der Nacht vor Ort sein, um die Bahn vorzubereiten", sagt Krüger. Häufig werden Organe vom Uniklinikum nach Europa geflogen oder es landen Babys für Spezialbehandlungen. „Wenn ich dann ein Baby im Inkubator sehe, weiß ich, warum ich diesen Job mache. Egal, wie stressig es war. Wir sind dabei, wenn Leben gerettet werden", sagt Krüger und lächelt stolz.

Nach solchen Momenten wirkt der Alltag fast ruhig – doch Routine gibt es am Flughafen Kiel kaum. „Jeder Tag ist anders", sagt Krüger. Der Flughafen ist an 365 Tagen im Jahr geöffnet. Trotzdem gilt: Wer ihn nutzen will, muss sich vorher anmelden, denn die Betriebszeiten sind begrenzt. Das betrifft vor allem den örtlichen Luftsportverein. Dessen

Mit dem Sprühgerät wird bei Glätte das Taumittel auf die Piste aufgebracht.

Auch das Schneeschild wird vor der Wintersaison geprüft.

Mitglieder nutzen den Flughafen zum Fliegen und als Startpunkt für Sprungtouren. „Und mit dem Ferienpass können Kinder über den Verein das Fliegen entdecken“, sagt Schaller. Das Interesse am Flughafen ist jedoch nicht nur bei den Kleinen groß. Am Tag des offenen Hangars kamen zahlreiche Besucherinnen und Besucher. „Auch während der Kieler Woche steigt der Betrieb deutlich an“, ergänzt Schaller. Rund 200 Starts und Landungen hat er pro Tag gezählt. Viele Sportfliegerinnen und Sportflieger wollen das Einlaufen der Schiffe aus der Luft beobachten.

Starten und landen können Pilotinnen und Piloten bei fast jedem Wetter. „Das liegt in der Verantwortung der Nutzer“, sagt Schaller. Am besten sind die Bedingungen, wenn der Wind aus Richtung Förde kommt und nicht von der Seite. „Mein Highlight war, als abends bei strömendem Regen die Handballmannschaft des THW Kiel von einem Auswärtsspiel zurückkehrte“, erinnert er sich. „Sie stiegen aus dem Flieger und reckten die Meisterschale Richtung Tower. Das war ein toller Moment.“

Dennis Schaller im Tower des Kieler Flughafens.

Im Winter ist Heinz Krüger mit seinem Team auch für Parkplätze und Gehwege zuständig. Dafür kann er gewöhnlichen Sand einsetzen.

## *»Der Winterdienst wird aus Sicherheitsgründen immer zu zweit durchgeführt.«*

Nun muss der Traktor zurück in die Halle. Auch für Krüger und Schaller wird es Zeit, zum Hauptkomplex des Flughafens zurückzukehren. „Hotel Kilo an Tower: Erbitte Freigabe zur Fahrt zurück in den Norden.“ – „Tower an Hotel Kilo: Fahre über Charlie und Delta und überquere die Piste im Westen.“ Kaum sind sie auf der anderen Seite, ertönt das Brummen eines Propellers. Ein weiterer Zieldarsteller für die Marine will starten. Krüger lacht. „Selbst fliege ich gar nicht gern – meine Beine sind einfach zu lang. Aber hier unten kann ich mit meinem Team für einen reibungslosen Ablauf sorgen.“ Der Zieldarsteller beschleunigt und hebt ab. Hinein in den Niesel Richtung Kieler Förde.

Text: Dr. Marc Sgonina
Fotos: Thomas Panzau

Immer dabei

# SicherheitsProfi als Webmagazin

**Jetzt gibt es unser Magazin auch digital. Auf www.sicherheitsprofi.de finden Sie alle Artikel. Der Unterschied? Das Digitalheft haben Sie jederzeit überall zur Hand.**

Bisher stand der SicherheitsProfi als PDF im Internet zur Verfügung. Jetzt gibt es ein Online-Journal mit spannenden Zusatzinfos: Auf www.sicherheitsprofi.de stehen alle Artikel der aktuellen Print-Ausgaben zur Verfügung – je nach Wunsch auf einen Blick oder nach Branchen gefiltert. Die Suchfunktion durchsucht nicht nur die Artikel, sondern auch das Heftarchiv, das bis zum Jahrgang 2022 zurückgeht. Ein wichtiger Service ist die Verlinkung aus den Artikeln zu weiterführenden Informationen direkt auf die Internetseite der BG Verkehr.

Der News-Bereich auf der Startseite wird kontinuierlich aktualisiert. Das heißt: Sie finden neue Meldungen zu den Themen der BG Verkehr sowie allgemein zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz auf der Startseite – unabhängig vom quartalsweisen Erscheinen der gedruckten Magazinausgabe.

**Responsives Design**
Die Lesbarkeit des Magazins auf mobilen Geräten stand bei der Entwicklung im Vordergrund. Selbstverständlich sind die Texte auf Smartphones und Tablets komfortabel lesbar. Das Teilen von Informationen ist nun deutlich einfacher – statt eines PDF reicht der Link zum Artikel.

Zusätzlich bieten die Artikel neben eingefügten Videos auch Bildergalerien, um noch tiefer in die Themen einsteigen zu können.

Viel Spaß bei der digitalen Lektüre unseres Magazins SicherheitsProfi. (msg)

*Nicht vergessen: Newsletter der BG Verkehr abonnieren und informiert sein, wenn der neue SicherheitsProfi online ist!*

## Vorteile der Digitalausgabe www.sicherheitsprofi.de

- Jederzeit, überall abrufbar
- Regelmäßige News
- Direkte Links zum Fachwissen
- Suchfunktion für Artikel und Heft-Archiv
- Videos
- Bildergalerien
- Nachhaltig: weniger Papierverbrauch

© Adobe Firefly; Freepik

# Mehr Schwung für Unterweisungen

**Von der Pflicht zur Kür: Unterweisungen sind ein Schlüsselelement für Arbeitssicherheit in den Unternehmen. Aber nur, wenn sie auch bei den Beschäftigten ankommen. Doch wie bekommen sie mehr Schwung?**

Kurz und knackig, konkret, interaktiv, verständlich und abwechslungsreich: So muss eine Unterweisung aussehen, die gleichermaßen Sicherheit und Erfolg für die Unternehmen und die Beschäftigten voranbringt. Aber was sich so einfach liest, ist in der Praxis oft ein mühseliges Unterfangen. Wie also mehr Schwung in die Unterweisung bringen? Erst mal: weg von einer jährlichen Pflichtveranstaltung, bei der das Personal am Freitagnachmittag dem Feierabend entgegengähnt, während der Chef vorn die gleichen Powerpoints zeigt wie jedes Jahr. Hin zu praxisnahen Unterweisungen, die das aktuelle Unfallgeschehen im Betrieb einbeziehen. Weg vom Frontalunterricht! Martin Küppers, Leiter des Bereichs Regelwerk und Arbeitssicherheit bei der BG Verkehr, weist darauf hin, dass die Basis einer guten Unterweisung direkt am Arbeitsplatz gelegt wird – also in der Regel am Arbeitsmittel und nach dem Muster „Erklären, vormachen, nachmachen lassen“. So kommen die Mitarbeitenden aus der reinen Zuschauerperspektive heraus in eine aktive Rolle.

Besonders in der Luftfahrt, wo Sicherheit oberste Priorität hat, sind Unterweisungen weit mehr als eine gesetzliche Pflicht. Sie sind ein zentraler Bestandteil der Sicherheitskultur – von der Flugzeugwartung über die Abfertigung bis zum Kabinendienst. Fehler oder Missverständnisse in der Unterweisung können hier unmittelbar sicherheitsrelevant werden. Statt theoretischer Powerpoint-Schlachten profitieren Crews und Bodenpersonal von Szenarien, die reale Abläufe widerspiegeln: etwa Pushback-Manöver, Enteisungsverfahren oder Passagiernotfälle. Je praxisnäher die Unterweisung, desto nachhaltiger der Lerneffekt.

© iStock (pixelfit); BG Verkehr | Thomas Panzau

Während in der Verkehrsbranche die Mehrsprachigkeit aktuell ein herausforderndes Thema ist, gehören internationale Crews und gemischte Teams bei der Abfertigung längst zum Alltag. Unterweisungen müssen daher nicht nur sprachlich, sondern auch kulturell anschlussfähig sein. Hier helfen auch visuelle und standardisierte Formate bei Unterweisungsdokumenten – etwa mit Piktogrammen. Sie erleichtern das Verständnis zusätzlich.

Ein weiterer Baustein sind Wiederholungsunterweisungen. In der Luftfahrt sind sie besonders eng getaktet – häufig halbjährlich oder sogar quartalsweise, etwa bei sicherheitsrelevantem Bodenpersonal, Pilotinnen und Piloten sowie Kabinencrews. Neben gesetzlich vorgeschriebenen Inhalten greifen hier auch Vorgaben der EASA (European Union Aviation Safety Agency) und nationaler Luftfahrtbehörden wie dem Luftfahrt-Bundesamt (LBA).

*»Erklären, vormachen, nachmachen lassen.«*

**Martin Küppers**
Leiter des Bereichs Regelwerk und Arbeitssicherheit bei der BG Verkehr

## Interview

**Martin Küppers,**
Leiter des Bereichs Regelwerk und Arbeitssicherheit bei der BG Verkehr

**Wie sollte eine gute Unterweisung aussehen?**
Eine Unterweisung sollte zum Betrieb, zur Tätigkeit und zum Team passen. Bei der Planung darf man gern kreativ sein. Als Einstieg oder um an vorhandenes Wissen anzuknüpfen, kann man zum Beispiel das Team beteiligen und die Kolleginnen oder Kollegen je kurz ein Stichwort erläutern lassen. Das fördert den Austausch und ist ein guter Kontrast zu einem Unterweisungsvortrag. Alles, was mit der praktischen Handhabung zu tun hat, sollte man möglichst direkt am Arbeitsplatz unterweisen. Denn was man selbst einmal gemacht hat, prägt sich um ein Vielfaches besser ein als etwas, was man nur gehört oder gesehen hat. Selbstverständlich kann man auch digitale Unterweisungsformate nutzen. Am Ende macht es ein guter Mix.

**Welche Fehler sollte man als Unterweisende oder Unterweisender vermeiden?**
Eine Unterweisung sollte nicht den Eindruck erwecken, eine lästige Pflicht zu sein. Die Unterwiesenen durchschauen sofort, ob eine Botschaft ernsthaft übermittelt wird oder nur aus lästigem Zwang. Die Unterweisung ist für beide Seiten wichtig. Der Unterweisende muss seiner Unterweisungspflicht nachkommen, damit man ihm keine Pflichtverletzung vorwerfen kann. Die Beschäftigten benötigen die Unterweisung, damit sie sich selbst und andere bei der Arbeit nicht gefährden. Es sitzen sozusagen alle in einem Boot. Um dieses Bild aufzugreifen: Es müssen alle die erforderlichen Kenntnisse und Instruktionen haben, damit dieses Boot sicher sein Ziel erreicht.

**Welche Besonderheiten sind bei Unterweisungen in der Luftfahrt zu beachten?**
Bei fliegendem Personal wird die Crew in der Regel für jeden Umlauf neu zusammengesetzt. Dann wird auch festgelegt, wer in der Kabine auf welcher Position arbeitet. Die Unterweisung findet eingebunden in ein Briefing vor und bei Bedarf nach dem Umlauf statt. Dann werden alle Besonderheiten des Fluges kurz besprochen und abgestimmt, dabei wird auch auf Arbeitssicherheit eingegangen. Das ist eine ganz eigene und sehr routinierte Form der Unterweisung. Ich habe den Eindruck, dass die Kommunikation in den Verkehrsberufen überhaupt sehr stark ausgeprägt und für die jeweilige Branche typisch ist. Egal, mit welchem Verkehrsmittel man unterwegs ist: Die Zusammenarbeit im Team muss reibungslos und zuverlässig funktionieren.

Praxisnahe Unterweisungen, etwa bei Reparaturen oder Wartungen, machen Inhalte greifbarer und bleiben im Gedächtnis.

## So unterstützt die BG Verkehr

Die BG Verkehr hat Unterweisungskarten zu verschiedenen relevanten Themen erstellt. Sie sind im Medienkatalog der BG Verkehr abrufbar. Daneben lohnt sich ein Blick in die Broschüre „Unterweisen leicht gemacht“. Sämtliche Materialien sind für die Mitglieder der BG Verkehr kostenlos.

**Unterweisungsthemen**
www.bg-verkehr.de/medien/medienkatalog

**Broschüre**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 10618419

Im Seminarprogramm finden sich ebenfalls Unterweisungsthemen. Stellvertretend genannt sei das Seminar „Unterweisungen wirkungsvoll gestalten“. Auch online gibt es Angebote: In der Reihe „Arbeitsschutz anpacken für operative Führungskräfte“ ist eine Lerneinheit dem Thema „Rechtskonform unterweisen“ gewidmet. Bei Fragen zur Unterweisung beraten die zuständigen Aufsichtspersonen gern.

**Seminarangebot der BG Verkehr**
www.bg-verkehr.de/seminare

© iStock (Svitlana Hulko; Evgeniy Shkolenko; Freepoik; BG Verkehr

*»Ob im Hangar, auf dem Vorfeld oder an Bord: Unterweisungen wirken, wenn sie erlebbar sind.«*

**Tipps für kleine Unternehmen**

Während die großen Luftfahrtunternehmen mit Spezialprogrammen und Fachleuten bei Unterweisungen arbeiten, können die kleinen Betriebe – etwa Wartungsbetriebe oder Flugschulen – davon nur träumen. Aber die kleinen haben auch ein paar Vorteile: Der engere Kontakt zwischen Führungskraft und Personal schafft einen guten Rahmen für die Unterweisung. Allerdings fehlen mitunter die Ideen, woher die richtigen Inhalte für die Unterweisung herkommen sollen. Ganz klar: Sie ergeben sich aus der Gefährdungsbeurteilung, den gesetzlichen Vorgaben, dem Arbeitsalltag und Unfällen oder Beinaheunfällen. Wirklich brenzlig wird es, wenn gar keine Gefährdungsbeurteilung vorhanden ist. Weitere typische Probleme bei Kleinunternehmen sind unter anderem Zeitmangel, Sprachbarrieren und die Akzeptanz beim Personal.

Unterweisungen gelingen dann, wenn die Inhalte und deren Vermittlung praxisnah sind und die Mitarbeitenden dabei aktiv werden. Es ist eine gute Idee, die Fachkraft für Arbeitssicherheit zur Unterstützung hinzuzuziehen. Ob im Hangar, auf dem Vorfeld oder an Bord: Unterweisungen leben davon, dass sie erlebbar sind und die Beschäftigten einbinden. Gute Infomaterialien zur Unterweisung gibt es bei der Berufsgenossenschaft Verkehr sowie beim Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Dienst der BG Verkehr, kurz ASD. Gerade in der Luftfahrt, wo Schichtarbeit und unregelmäßige Einsatzzeiten den Alltag bestimmen, können digitale Unterweisungsmedien eine sinnvolle Ergänzung sein. Diese sind auch in verschiedenen Sprachen erhältlich. (bjh)

# Besser unterweisen

**➔ Die Wurzeln nicht vernachlässigen.**
Schon vor dem Einzug von Powerpoint, Videofilmen und E-Learning gab es wirkungsvolle Unterweisungsmethoden, die bis heute die Basis bilden: Unterwiesen wird am Arbeitsplatz, beim Personal also vor allem am Arbeitsmittel. Auch die Lehrmethode ist bewährt: Erklären, vormachen, nachmachen lassen. Ganz einfach.

**➔ Zur richtigen Zeit am richtigen Ort.**
Unterweisungen kurz vor Feierabend oder an ansonsten arbeitsfreien Tagen sind organisatorisch vielleicht bequem. Bei den Beschäftigten kommen sie nicht an und schaffen keine gute Lernatmosphäre. Wenn es denn gar nicht anders geht: wenigstens einen attraktiven Rahmen schaffen (gemeinsames Essen, anschließende Firmenfeier oder Ähnliches).

**➔ Interaktiv unterweisen.**
Eine Unterweisung ohne die Möglichkeit, Fragen zu stellen, ist keine richtige Unterweisung. Auch eine Lernerfolgskontrolle – schriftlich, mündlich oder elektronisch – ist ein interaktives Element.

**➔ Sorgfältig einweisen.**
Um das jeweilige Arbeitsgerät sicher zu beherrschen, ist eine detaillierte Einweisung zwingend erforderlich. Wer sein Arbeitsmittel nicht kennt, ist unsicher. Es folgt fehlende Akzeptanz.

**➔ Das eigene Unfallgeschehen einbeziehen.**
Besonders wirksam ist eine Unterweisung, wenn ein Bezug zur eigenen Arbeitswelt besteht. Dieser ist immer gegeben, wenn Unfälle oder Beinah-Unfälle aus dem eigenen Betrieb Gegenstand der Unterweisung werden. Vor allem, wenn es gelingt, zeitnah zu dem Ereignis zu unterweisen.

**➔ Auf interkulturelle Unterschiede achten.**
In immer mehr Unternehmen arbeiten Mitarbeitende, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Auch diese müssen die Unterweisung verstehen. Erste Betriebe setzen KI (Künstliche Intelligenz) als Übersetzungshilfe ein. Ob die KI die Unterweisungsinhalte richtig übersetzt, können andere Beschäftigte mit derselben Muttersprache, die schon länger in Deutschland arbeiten, gut einschätzen. Auch das Erläutern der Arbeitsprozesse in der Arbeitsumgebung (zeigen, erklären, nachmachen lassen) und mehrsprachige Unterweisungsmedien sorgen für besseres Verständnis.

**➔ Technik nutzen.**
Kleinere Lernprogramme auf dem Tabletcomputer oder Quizspiele können für ergänzende Wissensvermittlung unterwegs genutzt werden.

**➔ Medien richtig einsetzen.**
Filme sind ein sinnvolles Medium, Unterweisungen zu unterstützen. Allerdings sollten Mitarbeitende damit nicht alleingelassen werden.

**➔ Den richtigen Ton treffen.**
Überzogene Schwarzmalerei kommt nicht an. Auch ein allzu belehrender Ton oder Befehlston erzeugt eine Abwehrhaltung. Die Botschaft wird am besten vermittelt, wenn sie professionell, dialogorientiert und positiv rübergebracht wird.

**➔ Die Unterweisenden sind der Schlüssel.**
Die Führungsverantwortlichen sind als Vorbild die Schlüsselpersonen für das Gelingen der Unterweisung. Wirken sie gelangweilt, genervt oder desinteressiert an den Inhalten, ist das verheerend für den Erfolg. Hier gilt: selbst Führung zeigen – oder einen Profi wie die Fachkraft für Arbeitssicherheit für Unterweisungen engagieren.

# Starker Rücken im Flugalltag

**Wer viel fliegt, weiß: Nicht nur die Gäste brauchen Aufmerksamkeit, auch der eigene Rücken. Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter verstauen gelegentlich Koffer, heben Boxen in der Galley oder unterstützen Gäste mit eingeschränkter Mobilität. Damit der Rücken schmerzfrei bleibt, helfen ein paar einfache Regeln und Übungen.**

Auf Reisen gilt: Je leichter das Gepäck, desto besser. Wer den Koffer packt, prüft am besten kritisch, was wirklich nötig ist. Denn im Lauf der Zeit sammelt sich im Flight Kit einiges an. Was einmal nützlich schien, wird schnell zur Dauerlast im Gepäck – und damit zur unnötigen Schlepperei für den Rücken.

Beim Anheben entscheidet die Technik: Möglichst nah an den Koffer treten, die Füße hüftbreit platzieren, den Rücken bewusst gerade halten und die Kraft aus den Beinen nutzen. Verdrehungen der Wirbelsäule sind tabu. Asymmetrien bei der Belastung vermeiden. „Auch wenn manchmal nur eine Hand beim Heben reicht, lieber beide Hände nutzen. Zudem niemals beim Anheben einen runden Rücken machen. Zusätzlich sollte man ruckartige Bewegungen vermeiden“, zählt Peter Staab, Referat Ergonomie bei der BG Verkehr, die Don’ts auf. Auch kleine Details zählen – zum Beispiel zuerst den Koffer in den Crewbus stellen und danach selbst einsteigen.

**Trolleys bewegen**

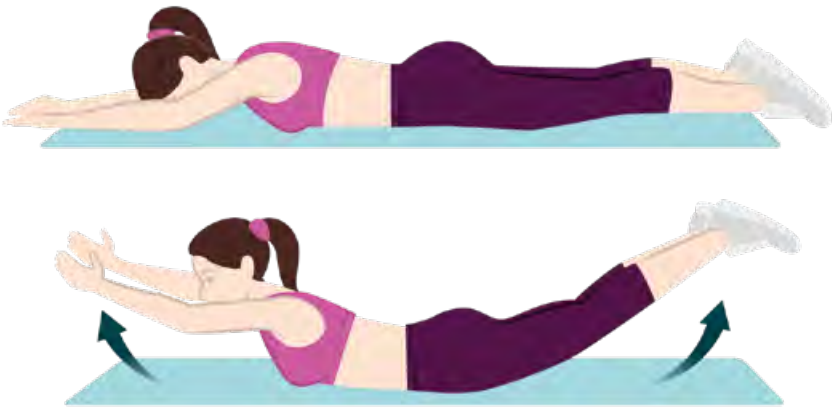
Doch nicht nur das Heben, auch das Schieben und Ziehen von Trolleys sind Belastungen. Für eine Studie der BG Verkehr aus dem Jahr 2004 wurden über 500 Schiebe- und Ziehvorgänge auf verschiedenen Flügen dokumentiert – die meisten dauerten nur wenige Sekunden, summierten sich aber über den gesamten Service. Dabei wurden rund 76 Prozent der Trolleys geschoben. Heute ist der Anteil deutlich geringer. Service wie Catering oder Bordverlauf findet nur noch auf Mittel- und Langstreckenflügen statt. Die Beanspruchung mag also von damals abweichen, die Belastungsart ist nach wie vor dieselbe.

Die Ellenbogen-Plank ist eine statische Ganzkörperübung, bei der Sie sich auf Unterarme und Fußspitzen stützen und den Körper in einer geraden Linie halten.

**Sicher abheben, gesund landen**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 11435635

**Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 17192689

© iStock (izusek; Avilika); contenova



Bei der Dehnübung „Superman“ werden Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Legen Sie sich dafür flach auf den Bauch und strecken Arme und Beine aus. Heben Sie langsam und kontrolliert Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig vom Boden ab. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Zu Anfang starten Sie am besten mit vier Wiederholungen.

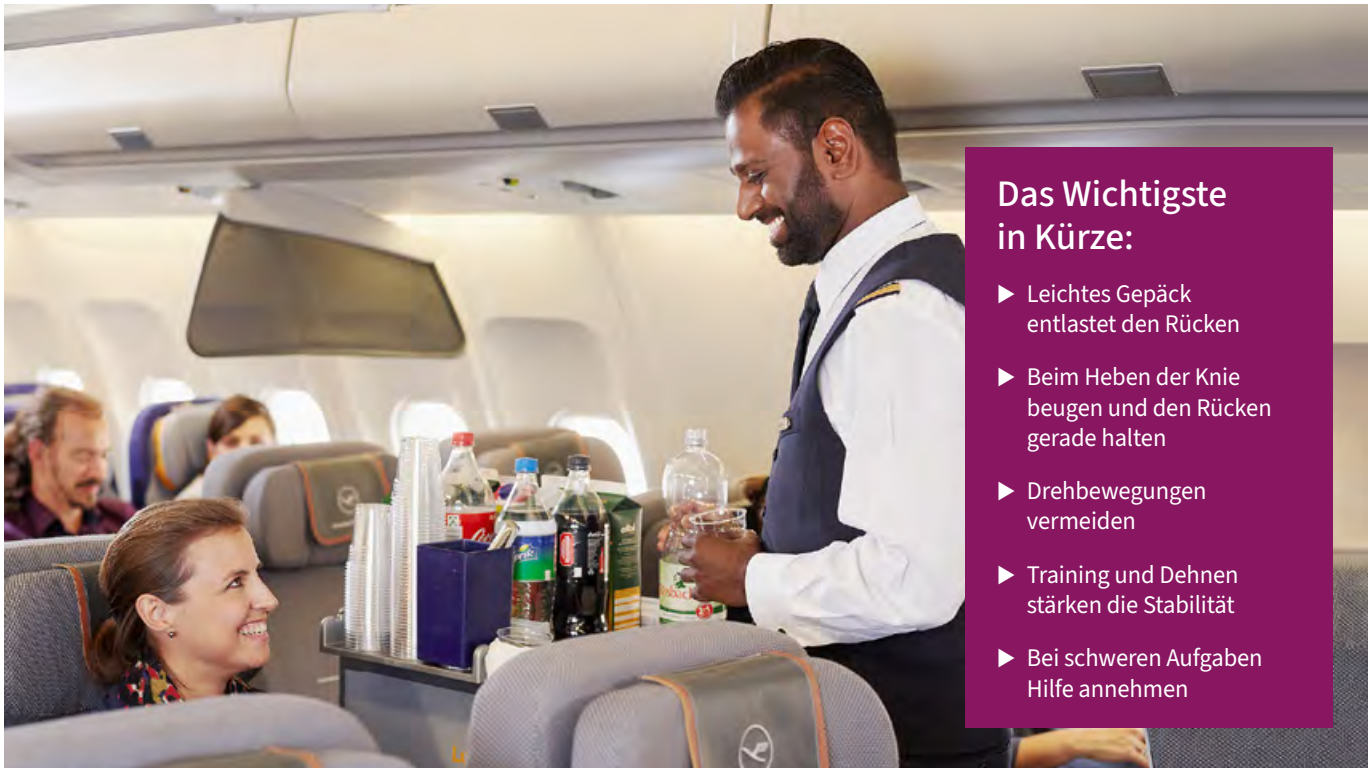
Die Studie schlüsselt außerdem auf, wie oft die Crew tatsächlich mit den Trolleys hantiert. Während eines Flugs von durchschnittlich zweieinhalb Stunden bewegt eine Flugbegleiterin oder ein Flugbegleiter zwischen 31- und 82-mal einen Wagen. Und das dauert in Summe 40 Sekunden bis zwei Minuten. Besonders zu Beginn des Bordservices ist die Belastung höher, weil die Wagen dann am schwersten sind. Damit wird klar: Es geht nicht um einzelne Handgriffe, sondern um eine ständige Wiederholung, die den Rücken über die Flugdauer beansprucht.

Wie hoch die Belastungen sind, zeigt eine Befragung der BG Verkehr unter 114 Flugbegleiterinnen und Flugbegleitern. Auf einer Skala von 0 (kaum belastend) bis 5 (sehr belastend) bewerteten Frauen ihre körperliche Beanspruchung mit durchschnittlich 3,2 Punkten, Männer mit 2,7. Besonders kritisch war der Steigflug, gefolgt vom Sinkflug: Durch den geneigten Kabinenboden und das volle Trolley-Gewicht empfanden viele hier die Belastung als am höchsten. Die am schwersten belastete Körperregion ist dabei der Rücken. Das gaben in der Studie 38 Prozent der befragten Flugbegleiterinnen an. Bei Männern lag der Wert für den unteren Rücken bei 23 Prozent. Nacken und Schultern folgten bei beiden Geschlechtern direkt danach. Ein weiterer Aspekt: Bei Überladung oder schlecht gewarteten Rollen wird beim Schieben der Trolleys der Körper zusätzlich belastet.

**Rücken stärken – jeden Tag ein bisschen**

Heben und Tragen sowie Schieben und Ziehen gehören zum Beruf. Umso wichtiger ist es, den Körper darauf vorzubereiten. Nur weil der Rücken nicht schmerzt, heißt das nicht, dass alles in Ordnung ist. „Anzeichen für eine Überlastung zeigen sich oft erst nach längerer Zeit, wenn die Anforderungen dauerhaft höher sind als die eigene Belastbarkeit. Oft kommen dann die körpereigenen Warnsignale spät oder bedeuten schon fortgeschrittene Veränderungen. Daher ist es wichtig, präventiv zu handeln und den Rücken fit zu halten für die Beanspruchung im Flugdienst“, sagt Staab. Und dafür hat er auch ein paar Tipps: „Es ist wichtig, nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern die gesamte Rumpfmuskulatur zu kräftigen, um Dysbalancen zu verhindern.“

So können Belastungen der passiven Strukturen (zum Beispiel der Bandscheiben) reduziert werden. Übungen, die man auch ohne



## Das Wichtigste in Kürze:

- Leichtes Gepäck entlastet den Rücken
- Beim Heben der Knie beugen und den Rücken gerade halten
- Drehbewegungen vermeiden
- Training und Dehnen stärken die Stabilität
- Bei schweren Aufgaben Hilfe annehmen

© Deutsche Lufthansa AG; Fotograf: Oliver Roesler; contenova

Gewichte oder Studio durchführen kann, sind: Unterarmstütz/Plank oder der „Superman“. Für den oberen Rücken ist die „Sphinx“ eine gute Übung. Das gilt allerdings alles nur für Personen, die noch keine Rückenerkrankung oder chronisches Rückenleiden haben. „Wenn man eine Rückenerkrankung oder Einschränkungen hat, sollte man Arzt oder Physiotherapeut zu Rate ziehen, welche Übungen geeignet sind“, erklärt Staab. Tägliche Dehnübungen lockern Muskeln und Faszien rund um die Wirbelsäule, gezieltes Training für Bauch, Rücken und Beine gibt zusätzliche Stabilität. Wer beide Körperhälften gleichmäßig belastet, verhindert muskuläre Dysbalancen. Und nicht zu vergessen: Angemessene Kleidung, die warm hält, schützt Muskeln und Bänder.

Viele Krankenkassen zahlen inzwischen Präventionskurse oder bieten Online-Programme an. Mitmachen lohnt sich – nicht nur für die Gesundheit, sondern auch fürs Wohlbefinden. Wer regelmäßig trainiert, merkt schnell, dass Verspannungen weniger werden und der Rücken flexibler bleibt.

**Gemeinsam heben, sicher helfen**

Besonders sensibel ist die Hilfe für Passagierinnen und Passagiere mit eingeschränkter Mobilität. Beim Umsetzen in den Bordrollstuhl: Zeit lassen, darauf achten, dass die Bauchmuskulatur bereits zu Beginn des Hebevorgangs Spannung hat, und jede Hilfe annehmen, die angeboten wird. Es ist sinnvoll, rechtzeitig um Hilfe zu bitten.

Kolleginnen, Kollegen oder Begleitpersonen können entscheidend dazu beitragen, dass die eigene Wirbelsäule weniger stark belastet wird.

Ordnung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Durchgänge, Türen und Treppen bleiben frei – an Bord genauso wie am Boden. Sorgfältig abgestelltes Gepäck verhindert Stolperfallen und erhöht die Sicherheit von Crew und Gästen und entlastet den Rücken. Trolleys benötigen regelmäßige Wartung. Sie sollen bei Steig- und Sinkflug gar nicht benutzt werden, um die Muskeln von Mitarbeitenden zu schonen. Mit ein bisschen Aufmerksamkeit im Alltag und einer Prise Rückenfreundlichkeit starten Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter nicht nur sicher in die Luft – sie landen auch entspannter wieder auf dem Boden. (msg)

Die Rückenübung „Sphinx“ wird in Bauchlage durchgeführt, wobei die Unterarme unter den Schultern aufgestützt sind und der Oberkörper sanft aufgerichtet wird. Sie stärkt die untere Rückenmuskulatur und fördert eine gesunde Wirbelsäulenaufrichtung.

# Autsch!

**Der Cartoon für mehr Sicherheit**

**46.000 Versicherte** verunfallten in Deutschland im Jahr 2023 auf Treppen.
**23,5 %** davon in Industrie- und Gewerbegebäuden; **13,8 %** in Verwaltungsbüros.

IHRE FRAGE:

## *Ich habe von gefälschten Schreiben im Namen der BG Verkehr gehört. Wie kann ich sie erkennen?*

### Unsere Antwort von Marcus Saß, Leiter der Mitgliederabteilung

Leider tauchten schon bei mehreren Berufsgenossenschaften und Unfallkassen täuschend echte Nachrichten auf. Kriminelle erstellen sie mithilfe von künstlicher Intelligenz und werden dadurch immer besser. **Die Unterschiede fallen auf den ersten Blick kaum auf – dennoch gibt es ein paar Punkte, an denen Sie einen Betrugsversuch erkennen:**

- Wir verschicken nie Rechnungen oder Beitragsbescheide per E-Mail.
- Wir werden nie verlangen, dass Sie uns Unternehmensdaten per E-Mail mitteilen.
- Wir werden keinen Link zur Aktualisierung der Unternehmensdaten verschicken. Online kommunizieren wir nur über das sichere Extranet BGdirekt.
- Wir nutzen zum Zahlungsverkehr nur Konten im Inland, die IBAN auf einem Schreiben der BG Verkehr muss also mit DE beginnen.
- Überprüfen Sie, ob unsere Kontaktdaten (Internet, E-Mail-Adresse) korrekt angegeben sind.
- Fehler in Rechtschreibung und Grammatik oder falsch dargestellte Umlaute sind Warnzeichen.
- Achten Sie darauf, ob Ihr Name und die Adresse korrekt angegeben wurden.

**Falls Sie Zweifel haben, ob ein Schreiben wirklich von uns kommt, zögern Sie bitte nicht nachzufragen. Sobald ein Betrugsversuch aufgedeckt wird, erfolgt durch uns eine Anzeige bei der Polizei!**

© Bundesamt für Strahlenschutz; * Quelle: Robert-Koch-Institut; Mercedes-Benz; Freepik; iStock (Georgijevic)

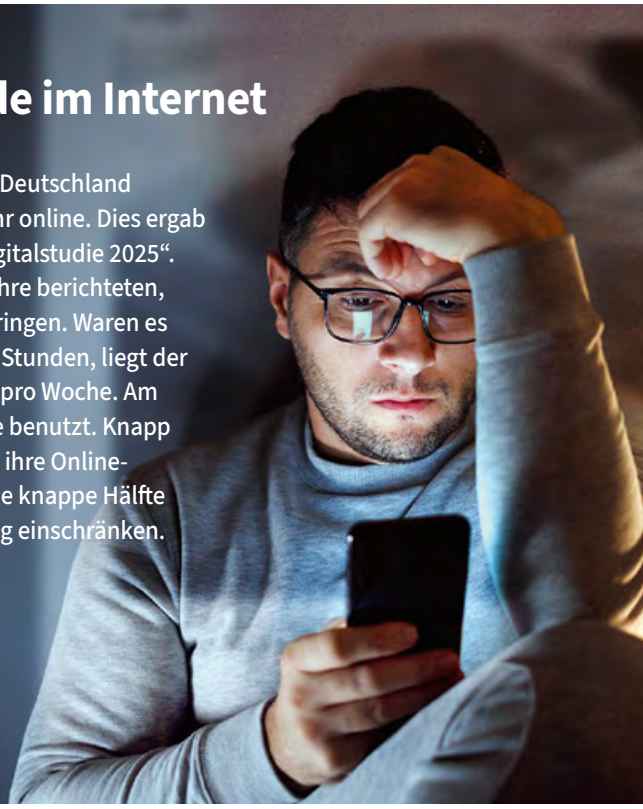
## Sucht am Arbeitsplatz

In vielen Betrieben gibt es Menschen, die sich und andere durch problematischen Drogenkonsum gefährden. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen informiert auf ihren Internetseiten über Möglichkeiten zur Prävention. Unter anderem bietet ein umfangreiches Handbuch eine Übersicht zu „Standards der betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe“.

www.sucht-am-arbeitsplatz.de

## Stunde um Stunde im Internet

Mittlerweile sind Erwachsene in Deutschland 156 Tage im Jahr rund um die Uhr online. Dies ergab die repräsentative „Postbank Digitalstudie 2025“. Rund 3.500 Personen über 18 Jahre berichteten, wie viel Zeit sie im Internet verbringen. Waren es im Jahr 2020 im Schnitt noch 56 Stunden, liegt der Wert inzwischen bei 72 Stunden pro Woche. Am häufigsten wird das Smartphone benutzt. Knapp drei Viertel der Befragten wollen ihre Online-Aktivität nicht weiter steigern, die knappe Hälfte sogar die Internetnutzung künftig einschränken.



**Postbank Digitalstudie 2025**
www.postbank.de

LOHN NACHWEIS DIGITAL

16.02. 2026

## Lohnnachweis für 2025 wird fällig

**Bis zum 16. Februar 2026 müssen alle Unternehmen, bei denen Festangestellte oder Aushilfen arbeiten, den Lohnnachweis für das Jahr 2025 abgeben.** Die Daten dienen zur individuellen Berechnung der Beiträge zur gesetzlichen Unfallversicherung.

Der Datentransfer erfolgt über ein systemgeprüftes Programm zur Entgeltabrechnung oder im SV-Meldeportal. Vor dem Start ist ein automatisierter Abgleich der Unternehmensdaten notwendig.

**Der digitale Lohnnachweis**
www.bg-verkehr.de
Webcode: 16488979

## Magnetfelder in Elektroautos unkritisch

Hersteller wie Mercedes-Benz unterhalten Testgebäude, um die Verträglichkeit elektromagnetischer Felder in ihren Elektroautos zu prüfen.

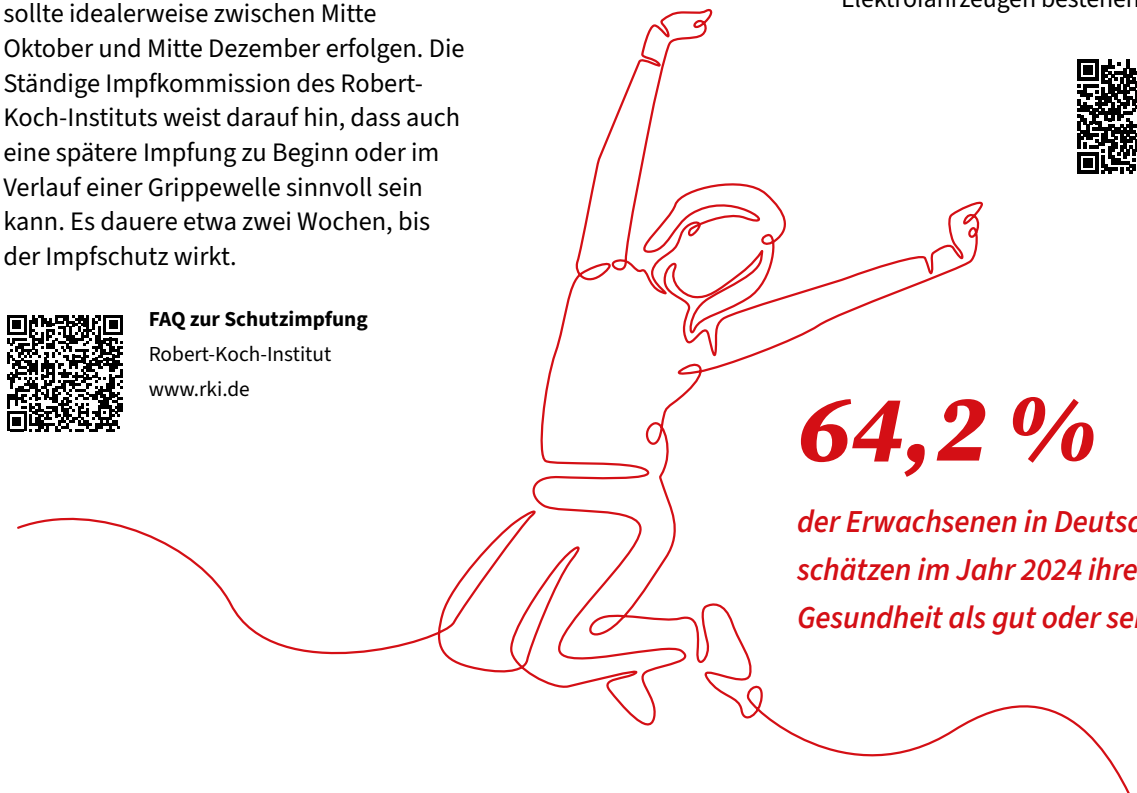
Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) hat untersucht, ob E-Autos Magnetfelder produzieren, die der Gesundheit schaden. Denn, so das BfS, „niederfrequente und zwischenfrequente Magnetfelder dringen nahezu ungehindert in den Körper ein und können dort elektrische Felder und Ströme hervorrufen. Diese können wiederum zu Reiz- und Stimulationswirkungen in Nerven- und Muskelgewebe führen.“ Ergebnis der Messungen: Die empfohlenen Höchstwerte werden in allen Szenarien unterschritten. Zwischen der Intensität der Magnetfelder in Verbrennern, Hybrid- und Elektrofahrzeugen bestehen kaum Unterschiede.

**Bundesamt für Strahlenschutz**
www.bfs.de

## Impfung auch im Dezember sinnvoll

Eine Schutzimpfung gegen Influenza sollte idealerweise zwischen Mitte Oktober und Mitte Dezember erfolgen. Die Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts weist darauf hin, dass auch eine spätere Impfung zu Beginn oder im Verlauf einer Grippewelle sinnvoll sein kann. Es dauere etwa zwei Wochen, bis der Impfschutz wirkt.

**FAQ zur Schutzimpfung**
Robert-Koch-Institut
www.rki.de



**64,2 %**

*der Erwachsenen in Deutschland schätzen im Jahr 2024 ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein.*

# Stille Entzündungen ...

**Sie sind nicht richtig krank und dennoch oft müde, unkonzentriert und „schlecht drauf“? Möglicherweise läuft Ihr Immunsystem gegen stille Entzündungen im Körper auf Hochtouren. Das kostet Kraft. Unser Betriebsarzt Dr. Christoph Caumanns erklärt, was man tun kann.**

***Herr Dr. Caumanns, stille Entzündungen – das klingt geheimnisvoll. Worum geht es?***
Stille Entzündungen sind keine normalen Abwehrreaktionen des Organismus auf Bakterien, Viren oder schädliche Substanzen. Deswegen fehlen die entzündungstypischen Rötungen, Schmerzen oder Schwellungen als Krankheitszeichen. Die „Schwelbrände“ im Körper bleiben oft unbemerkt. Diese kaum spürbare Entzündungsform kann langfristig zu schweren Erkrankungen führen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, aber auch für die Demenz, Arthrose, Diabetes und Krebserkrankungen. Ganz allgemein altert der Körper schneller.

***Daran sind die Entzündungen schuld?***
Nein, sie sind nur ein ernst zu nehmendes Warnzeichen dafür, dass falsche Ernährung, zu viel Zucker und zu wenig Bewegung den Stoffwechsel schädigen. Das hat nach einiger Zeit Folgen. Die Forschung geht aktuell vor allem von einer fehlerhaften Zusammensetzung der Darmbakterien sowie zu viel „innerem Bauchfett“ als Ursache aus. In den Bauchorganen, zum Beispiel in der Leber, wird Fett eingelagert. Oft sehen Sie dann auch außen einen zu großen Bauchumfang. In Deutschland sind mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig, bei den Kindern und Jugendlichen rund 15 Prozent. Es gibt aber durchaus auch Menschen mit Normalgewicht, die eine Fettleber haben.

***Heißt das, wer zu dick ist, hat eine unbemerkte Entzündung im Körper?***
Sicher gibt es Ausnahmen, so wie auch nicht jeder Kettenraucher an Lungenkrebs stirbt. Aber die Tendenz ist eindeutig, es gibt einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Stoffwechselstörungen, die schwere Erkrankungen begünstigen.

***Welche Rolle spielen die Bakterien im Darm?***
Wir haben bis zu tausend verschiedene Darmbakterien. Sie bilden gemeinsam mit anderen Strukturen eine Schutzschicht in der Darmwand, die verhindert, dass schädliche Substanzen und Mikroorganismen in den Körper gelangen. Die Darmbakterien können noch wesentlich mehr: Sie regen die Bildung von Antikörpern an. Sie unterstützen die Produktion der sogenannten Fresszellen im Immunsystem, die schädliche Organismen angreifen. Sie fördern den Stoffwechsel, die Bildung wichtiger Vitamine und versorgen die Darmschleimhaut mit Nährstoffen. Das ist eigentlich eine wunderbare Balance, um uns gesund zu halten. Leider begünstigt unser moderner Lebensstil das Wachstum von anderen Bakterien, die sich nicht so günstig auswirken. Sie enthalten in ihrer Zellmembran Stoffe, welche Entzündungen fördern und die Darmbarriere destabilisieren.

# … wollen uns etwas sagen

### Mehr bewegen

- Stehen, statt sitzen – zum Beispiel beim Telefonieren
- Treppe statt Aufzug
- Täglich kurze Dehnübungen oder ein kleiner Spaziergang

### Ernährung

- Mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorn und Fisch – weniger Fleisch und Fast Food
- Nüsse, Rohkost oder Vollkornbrot statt Süßes oder Snacks
- Wasser statt Softdrinks oder Fruchtsaft
- Intervallfasten ausprobieren: Eine Essenspause von 14 bis 16 Stunden (zum Beispiel vom Abendessen um 18 Uhr bis zum Frühstück um 10 Uhr) fördert die Zellreparatur und senkt Entzündungswerte

### Heilungskräfte des Körpers unterstützen

- Keine Suchtmittel (Nikotin, Alkohol) oder Drogen
- Grüner Tee enthält Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend und liefert sanft Koffein
- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Safran, Kardamom, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Zimt und Pfeffer haben eine entzündungshemmende Wirkung

### Stress abbauen

- Bewusst Pausen machen und tief durchatmen
- Sport treiben
- Für guten Schlaf abends eine Stunde vor dem Zubettgehen das Smartphone und den Fernseher abschalten
- Einfach mal nichts tun

***Diese „bösen" Bakterien entstehen durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung?***

Ja – die Heftigkeit der Reaktion ist individuell verschieden. Aber es besteht kein Zweifel daran, dass ein Übermaß an Zucker und schnell verwertbaren Kohlenhydraten in Kombination mit zu wenig Bewegung auf Dauer krank macht. Ein gesunder Lebensstil ist keine Garantie für ein gesundes Leben. Aber mit Sicherheit steigt dadurch die Wahrscheinlichkeit, lange gesund zu bleiben.

***Besser essen, mehr bewegen – das klingt ziemlich einfach. Warum ist es trotzdem so schwer, auf die ungesunden Gewohnheiten zu verzichten?***

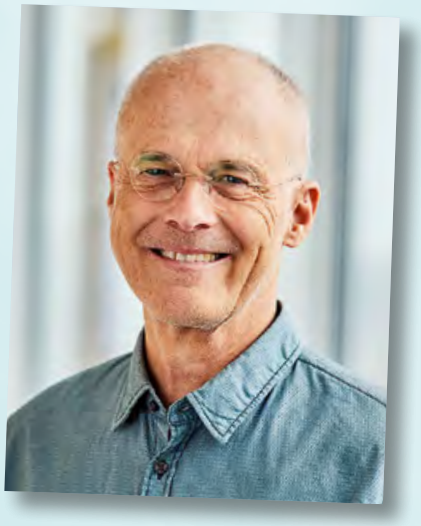
Darüber kann man lange nachdenken … Vielleicht weil das Leben zu anstrengend ist? Dann gönnt man sich als Belohnung nach einem anstrengenden Tag die geliebten Naschis, Alkohol und eine dicke Pizza. Bequem im Sessel selbstverständlich. Das ist für kurze Zeit ein Trost und liefert ein gutes Gefühl.

***Und wie kann man dagegen ansteuern?***

Ich habe kein Patentrezept, ich kann nur sagen: Probieren Sie aus, in kleinen Schritten Ihren Lebensstil zu ändern! Es lohnt sich, egal in welchem Alter. Sie werden sich fitter und vitaler fühlen. Für den Anfang reichen ein paar einfache Maßnahmen. Es nützt viel, frische Lebensmittel zuzubereiten, statt Fertigprodukte zu essen, sich regelmäßig zu bewegen und zwischen den Mahlzeiten keine Kalorien aufzunehmen. Unser Körper dankt es uns mit mehr Energie, Wohlbefinden und langfristigem Schutz vor Erkrankungen.

***Wie lange dauert es, bis sich Veränderungen einstellen?***

Das ist individuell verschieden und hängt natürlich davon ab, wie konsequent jemand seine Verhaltensweisen ändert. Ein paar Monate müssen Sie schon durchhalten – dafür genießen Sie allerdings viele Jahre mit einem ganz neuen Lebensgefühl! (dp)



Der Betriebsarzt der BG Verkehr, Dr. Christoph Caumanns, ist Facharzt für Arbeitsmedizin.

**» Niemand muss auf Genuss verzichten, um gesund zu bleiben. «**

# Trauer begleiten im Team

**Kaum ein Ereignis schockiert so sehr wie der Tod eines Menschen – unabhängig davon, ob das Alter, ein Unfall oder eine Krankheit die Ursache ist. Wenn Hinterbliebene psychisch und physisch in einem Ausnahmezustand sind, wirkt sich das auch auf den Lebensbereich Arbeit aus. Führungskräfte und Kollegium können in dieser schweren Zeit Unterstützung geben.**

Tod und Trauer sind auf den ersten Blick etwas sehr Privates. Nichts und niemand kann vorschreiben, wie der individuelle Umgang damit aussehen soll. Dass sich die gesetzliche Unfallversicherung mit diesem Themenfeld beschäftigt, scheint daher ungewöhnlich.

„Wer berufstätig ist, verbringt einen Großteil seiner Zeit am Arbeitsplatz. Und oft müssen wir zur Arbeit gehen, auch wenn wir trauern“, sagt Dr. Fritzi Wiessmann, Arbeitspsychologin bei der BG Verkehr. „Einen Halt im Kollegium zu haben, hilft dabei sehr.“ Gerade Führungsverantwortliche sowie Kolleginnen und Kollegen können mit einem einfühlsamen Vorgehen und einem achtsamen Umgang viel dazu beitragen, dass sich Trauernde in einer schweren Zeit gut aufgehoben fühlen.

Tod und Trauer bleiben mitunter so lange ein Tabuthema, bis man damit konfrontiert ist. Viele Menschen und auch viele Unternehmen wollen sich nicht damit beschäftigen – und verdrängen es, bis es nicht mehr anders geht.

„Und dann erleben Trauernde eine Überforderung bei denjenigen, die ihnen eigentlich Halt geben könnten“, sagt Wiessmann. „In der ersten Hilflosigkeit wissen die Menschen im Arbeitsumfeld häufig nicht, wie sie mit Betroffenen und der Situation umgehen sollen.“ Ein guter Grund, sich als Führungskraft oder Kollegium mental und organisatorisch für diese Fälle zu rüsten.

**Umgang mit Tod und Trauer im Unternehmen**
Orientierungshilfe
www.bg-verkehr.de | Webcode: 25387554

Deshalb hat die BG Verkehr eine Broschüre veröffentlicht, die Orientierung bieten soll. „Zu einer guten Unternehmenskultur gehört auch eine nachhaltige Trauerkultur“, sagt Wiessmann. Unter ihrer Federführung ist die Broschüre entstanden, die mit Hintergrundinformationen, Hinweisen und Anregungen zum Thema hilft. „Mit der Broschüre wollen wir den Unternehmen Wege zeigen, wie sie eine solche Kultur bei sich etablieren können.“

Gegen Unsicherheiten hilft ein Plan: „Wir empfehlen einen Notfallplan, in dem festgelegt ist, wer wen informiert – und wann. Außerdem kann so ein Plan regeln, wie der Betrieb weiterlaufen kann“, sagt Wiessmann.

Viele Trauernde berichten von Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, starken Stimmungsschwankungen, Mut- und Antriebslosigkeit, Panikattacken oder Überforderungsgefühlen. Vorbereiten sollten sich die Führungsverantwortlichen deshalb darauf, dass die Arbeitsleistung zunächst nachlässt. Das gehört dazu. Langfristig kann eine etablierte Trauerkultur diesen Effekt jedoch abschwächen. „Wenn sich Trauernde gut begleitet fühlen, kann das längere Phasen der Arbeitsunfähigkeit, Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit oder gar Kündigungen eher verhindern“, sagt Arbeitspsychologin Wiessmann. (mh)

## Mögliche Ereignisse

Folgende Szenarien stehen stellvertretend für Situationen, in denen Trauernden Halt gegeben werden kann.

- Zwei Beschäftigte werden Zeuge des tödlichen Arbeitsunfalls eines Kollegen.
- Ein Teammitglied begeht Suizid.
- Eine Mitarbeiterin verunglückt bei einem Autounfall tödlich.
- Der Führungsverantwortliche hat vor einigen Monaten seine Frau verloren.
- Die Kollegin erleidet eine Fehlgeburt.

*»Zu einer guten Unternehmenskultur gehört auch eine nachhaltige Trauerkultur.«*

**Dr. Fritzi Wiessmann**
Arbeitspsychologin bei der BG Verkehr

© Freepik (standret; dima792)

# »Erfolg durch Arbeitsschutz«

**Bettina Nipko**
Leiterin der Abteilung Aufsicht und Beratung sowie stellvertretende Leiterin Geschäftsbereich Prävention bei der BG Verkehr

**Für Bettina Nipko, Leiterin Abteilung Aufsicht und Beratung sowie stellvertretende Leiterin Geschäftsbereich Prävention bei der BG Verkehr, sind Aufsichtspersonen das Gesicht der BG Verkehr.**

**Frau Nipko, welche Vorteile haben die Betriebe von der Arbeit einer Aufsichtsperson der BG Verkehr?**
Unsere Aufsichtspersonen kennen die täglichen Herausforderungen in den Betrieben aus der Praxis und unterstützen bei bei der Gestaltung von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Sie helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen. Unternehmen profitieren durch sichere Arbeit, gesunde Beschäftigte und reibungslose Betriebsabläufe. Ob Familienbetrieb oder Konzern – Aufsichtspersonen beraten individuell. Themen sind zum Beispiel Gefährdungsbeurteilungen, Ergonomie, Erste Hilfe oder Unterstützung bei der Auswahl und Beschaffung von Arbeitsmitteln. Wichtig ist immer: Wir suchen gemeinsam Lösungen, die praktikabel und wirtschaftlich sind.

**Wie werden Aufsichtspersonen ausgebildet?**
Erst mal bedarf es Praxiserfahrung: Wer die Branche kennt, spricht die Sprache der Betriebe. Unsere angehenden Aufsichtspersonen kommen aus den Berufsfeldern unserer Mitgliedsbetriebe. Diese Erfahrung schafft Vertrauen und später Lösungen, die funktionieren. Nun folgt eine Ausbildung von zwei Jahren. Die künftigen Aufsichtspersonen lernen, worauf es im Arbeitsschutz ankommt – rechtlich, technisch und menschlich. Sie begleiten Betriebsbesichtigungen sowie Seminare und hospitieren in Mitgliedsbetrieben. Nach erfolgreicher Prüfung vor einer unabhängigen Prüfungskommission halten regelmäßige Weiterbildungen sie auf dem neuesten Stand.

**Sind Aufsichtspersonen auch Botschafterinnen und Botschafter der BG Verkehr?**
Auf jeden Fall. Sie sind das Gesicht der BG Verkehr und vermitteln bei Schulungen, Messen und Seminaren moderne Präventionskultur. Unsere Botschaft an die Unternehmen lautet: Arbeitsschutz ist mehr als Pflicht, er ist ein echter Erfolgsfaktor. Wer seine Mitarbeitenden schützt, sichert langfristig Erfolg und Qualität.


## Impressum

**Herausgeberin:**
Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 3980-0

**Gesamtverantwortung:**
Sabine Kudzielka, Vorsitzende der Geschäftsführung

**Prävention:**
Wolfgang Laske, Leiter des Geschäftsbereichs

**Redaktionsleitung:**
Dr. Marc Sgonina (msg)

**Redaktion:**
Moritz Heitmann (mh), Björn Helmke (bjh), Dorothee Pehlke (dp)

**Leserbriefe:**
redaktion@sicherheitsprofi.de

**Gestaltung/Herstellung:**
contenova UG
Kollwitzstraße 66, 10435 Berlin

**Druckerei:**
Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
PEFC
PEFC/04-31-0934
www.pefc.de

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN
RG4
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

**Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30. Oktober 2025**
Der SicherheitsProfi erscheint viermal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.


© Freepik; Unsplash (Marek Levák, designmesk); BG Verkehr

*So erreichen Sie die*

# BG Verkehr

Fragen zu einem Arbeitsunfall, zum Versicherungsschutz oder zu einer Berufskrankheit beantwortet unser Servicecenter unter der Telefonnummer 040 3980-1010.

**Hauptverwaltung Hamburg**
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 3980-0
E-Mail: mitglieder@bg-verkehr.de
info@bg-verkehr.de
praevention@bg-verkehr.de
www.bg-verkehr.de

**Dienststelle Schiffssicherheit**
Brandstwiete 1
20457 Hamburg
Tel. 040 36137-0
E-Mail: schiffssicherheit@bg-verkehr.de
www.deutsche-flagge.de

**ASD – Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer Dienst der BG Verkehr**
Tel. 040 3980-2250
E-Mail: asd@bg-verkehr.de
www.asd-bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Hamburg**
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 325220-0
E-Mail: hamburg@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Hannover**
Walderseestraße 5
30163 Hannover
Tel. 0511 3995-6
E-Mail: hannover@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Berlin**
Axel-Springer-Straße 52
10969 Berlin
Tel. 030 25997-0
E-Mail: berlin@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Dresden**
Hofmühlenstraße 4
01187 Dresden
Tel. 0351 4236-50
E-Mail: dresden@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Wuppertal**
Aue 102
42103 Wuppertal
Tel. 0202 3895-0
E-Mail: wuppertal@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Wiesbaden**
Wiesbadener Straße 70
65197 Wiesbaden
Tel. 0611 9413-0
E-Mail: wiesbaden@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung München**
Deisenhofener Straße 74
81539 München
Tel. 089 62302-0
E-Mail: muenchen@bg-verkehr.de

**Bezirksverwaltung Tübingen**
Europaplatz 2
72072 Tübingen
Tel. 07071 933-0
E-Mail: tuebingen@bg-verkehr.de

**Datenschutz**
Für den Magazinversand verwenden und speichern wir Ihre Adressdaten. Diese werden ausschließlich und unter Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben zum Datenschutz für den Versand des SicherheitsProfi genutzt. Lesen Sie unsere Datenschutzhinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten unter: www.bg-verkehr.de | Webcode: 18709008

## Adressänderungen und Abbestellungen

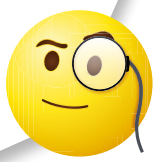
Bei Adressänderungen und Abbestellungen den Zustellcode Ihrer Ausgabe angeben. Sie finden ihn über der Adresszeile auf der Rückseite des Magazins. Änderungen per Mail an:

redaktion@sicherheitsprofi.de

**Die nächste Ausgabe erscheint im März 2026.**

## Die Lösungen für „Testen Sie Ihr Wissen“ von Seite 5

Frage 1 – a, b, c
Frage 2 – b, c
Frage 3 – a, c



## Neuer Service: Unser Onlinemagazin

**Ab sofort gibt es unseren SicherheitsProfi auch als Onlinemagazin – immer und überall, egal ob am Computer, auf dem Tablet oder auf Ihrem Smartphone.**

www.sicherheitsprofi.de

BG Verkehr

**SicherheitsProfi:**
Jetzt online und immer dabei!

Immer zur Hand:

# Der digitale SicherheitsProfi!

www.sicherheitsprofi.de