

# WAS LÄUFT

## ACHTE AUF DICH!



Jeder ist seines Glückes Schmied, so heißt es im Volksmund. Und da ist schon viel Wahres dran. Natürlich gilt das auch im Job. Man möchte voran-

kommen. Lernen, Erfahrungen sammeln und auch mal etwas

falsch machen dürfen. Und die ersten Jahre in einem so anspruchsvollen Job wie dem des Anlagenmechanikers sind prägend. Wer sich da einem falschen Ehrgeiz unterwirft, schleppt dieses Verhalten mit sich herum. Es wird solange kultiviert, bis es einem irgendwann normal erscheint. Da wird dann ständig ohne vernünftige Pausen gearbeitet. Körperlich viel zu schwere Arbeiten werden alleine ausgeführt, nur um es den anderen oder sich selbst zu beweisen.

Auf die Dauer bleibt davon aber einiges hängen. Körper und Geist leiden unter zu viel Druck. Daher finde ich es extrem wichtig, ein gutes, gesundes Maß zu finden. Dies gehört zu den eigenen Vorsätzen, aber auch zu denen, die ein guter Chef im Auge behalten muss. Natürlich kann man mal, damit der abgesperrte Häuserblock wieder Wasser bekommt, seine Mittagspause verschieben. Aber eben nur verschieben, nicht ausfallen lassen.

Achten Sie auf sich und erkennen Sie Ihre individuellen Grenzen. Das Arbeitsleben ist lang und kann sehr erfreulich sein. Nicht jeden Tag, aber fast jeden Tag ...

Frohes Schaffen wünscht Ihr

Elmar Held

Redakteur und Dipl.-Ing. für Versorgungstechnik

## GUT ZU WISSEN

Aktuelles aus der Branche **4**

## VON DER BAUSTELLE

Ihre Beiträge aus der Praxis **6**

## VERNETZT

Surf-Tipps **8**

## WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...

Enttarnung von geräuschlosem Killer **10**

## HEIZUNG

Schlankes System für den Altbau **14**

Sparen mit Komfort **20**

Messen, wie und warum **22**

# INHALT

## SANITÄR

Wie man richtig Druck macht **26**

Stemmen? Nimmer! **30**

Vorübergehend geschlossen **32**

## GUT GEMACHT

Effizienz bei der Arbeit **34**

## WISO-WISSEN

Wichtige Bestimmungen des Jugendarbeitsschutzgesetzes **36**

## FIT IM FACH

Rätsel / Fachfragen **38**

## BERICHTSHEFT

Wärmetechnik **42**

Lufttechnik **44**

## PRODUKTE

Neuheiten auf dem Markt **46**

## FUNSITE

Fakt oder Fake / Funsite **50**

Impressum **50**