



Sommerhitze im Büro: So arbeiten Sie trotzdem gut

1. Temperatur-Grenzen im Büro

Die Temperatur im Büro „sollte“ 26 **Grad Celsius** nicht übersteigen.

Ab **30 Grad** „muss“ der Arbeitgeber zusätzliche Maßnahmen ergreifen.

Ab **35 Grad** ist ein Raum nicht mehr als Arbeitsraum geeignet.

Die Temperatur sollte bei sitzenden Tätigkeiten in einer Höhe von 60 Zentimetern gemessen werden; bei stehenden Tätigkeiten in einer Höhe von 110 Zentimetern.

2. Das können Arbeitgeber für weniger Hitzestress tun:

- Stellen Sie Getränke zur Verfügung.
- Lockern Sie die Bekleidungsregeln, damit Mitarbeiter bequeme und leichte Klamotten tragen können.
- Stellen Sie Ventilatoren zur Verfügung.
- Erlauben Sie flexible Arbeitszeiten, sodass Beschäftigte frühmorgens anfangen und dementsprechend nachmittags früher nach Hause gehen können.

3. Das können Beschäftigte für weniger Hitzestress tun:

- Lüften Sie frühmorgens, schließen Sie dann die Fenster und lassen Sie die Rollos herunter. So halten Sie die Außentemperatur, die im Sommer ab spätestens 10 Uhr deutlich ansteigt, aus den Büroräumen raus.
- Laufende Geräte strahlen Wärme ab. Schalten Sie deswegen nicht genutzte Computer oder Drucker aus!
- Trinken Sie ausreichend! 2 bis 3 Liter am Tag sollten es im Sommer schon sein. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen.
- Essen Sie leicht! Obst oder Salat sind ideal.
- Tragen Sie leichte und bequeme Kleidung aus Naturmaterialien.
- Lassen Sie regelmäßig kühles Wasser über Ihre Handgelenke laufen.
- Wenn erlaubt hilft eine Wanne mit kühlem Wasser als Fußbad unter dem Schreibtisch.



- Auch eine Kleinigkeit Mentholöl sorgt für ein frisches Gefühl – tragen Sie es in die Kniekehlen, auf die Handgelenke oder auf die Schläfen auf oder geben Sie ein paar wenige Tropfen auf einen feuchten Waschlappen und reiben Sie sich damit ab.
- Ein Erfrischungsspray können Sie teuer kaufen – oder Sie machen es einfach selbst: Grüner Tee in einer Sprühflasche eignet sich wunderbar.
- Fangen Sie lieber früh an zu arbeiten, wenn Sie dazu die Möglichkeit haben, und machen Sie dementsprechend früher Feierabend.
- Achten Sie auf Ihren Körper! Fühlen Sie sich unwohl, dann suchen Sie einen kühleren Bereich im Büro auf.