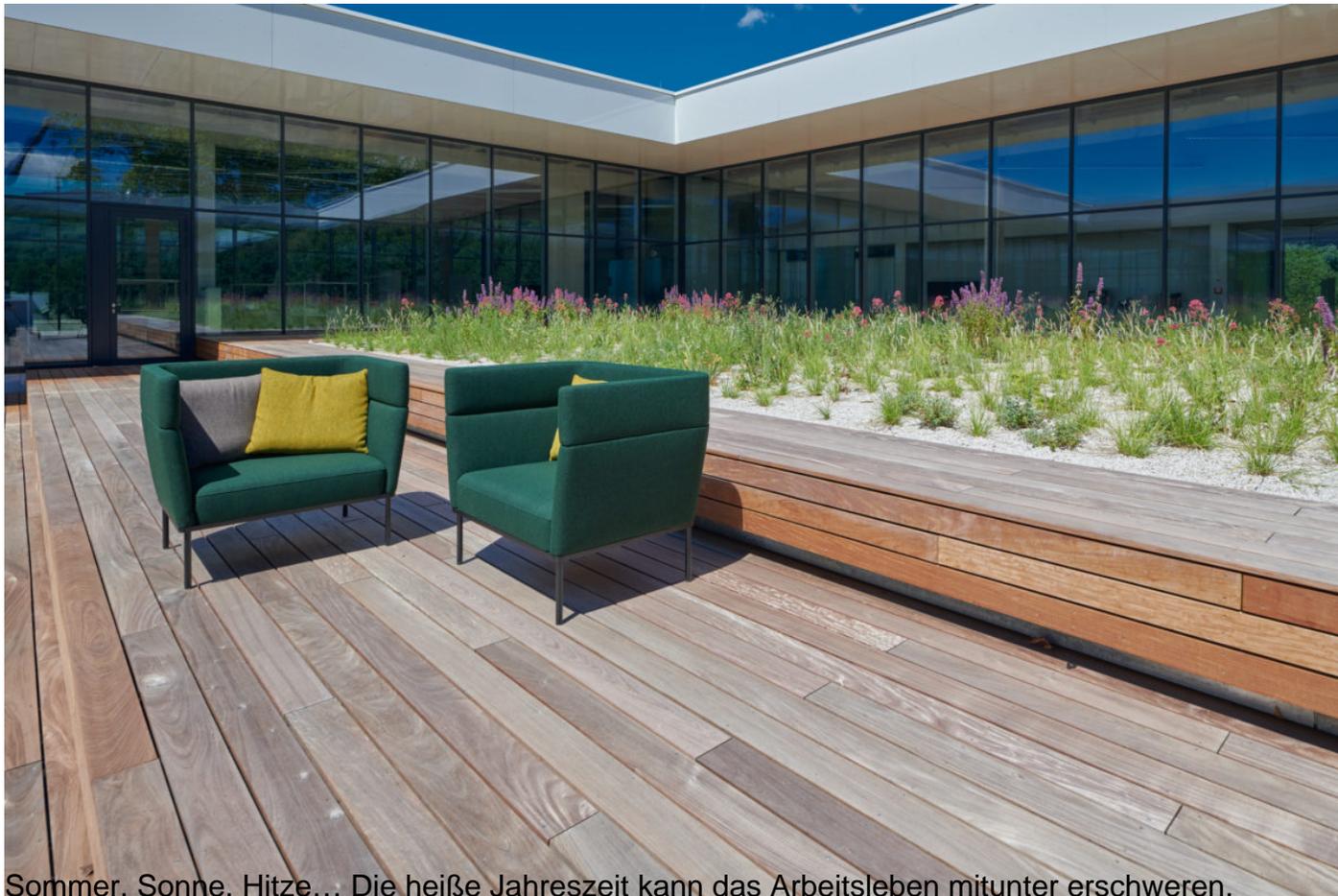


Brandheiße Neuigkeiten: Das hilft bei Hitze im Büro.

Date : Dienstag, der 15. Juni 2021



Sommer, Sonne, Hitze... Die heiße Jahreszeit kann das Arbeitsleben mitunter erschweren, besonders wenn der Büroraum nicht alle Parameter für optimales Raumklima erfüllt. Die ideale Temperatur für sitzende Tätigkeiten beträgt 21 bis 22° C. Die Luftfeuchtigkeit sollte dabei eine Spanne von 50 bis 70 Prozent aufweisen. Ein regelmäßiger Luftaustausch ohne schädliche Zugluft ist essenziell. Viele Arbeitnehmer finden in ihren Büroräumen jedoch nicht diese perfekten klimatischen Bedingungen vor. Ist es besonders heiß und stickig, sinkt die Leistung bewiesenermaßen ab. Mit ein paar Tipps lässt sich die Hitzewelle im Büro jedoch erträglicher machen.

Morgenstund' hat Gold im Mund.

Morgens ist die Luft noch frisch und kühl. Es bietet sich daher an, in den frühen Vormittagsstunden ordentlich durchzulüften. Steigen die Temperaturen dann gegen Mittag immer mehr an, hilft eine

Beschattung durch Außenjalousien. So können Sonne und Wärme, zumindest eine Zeit lang, ausgesperrt werden.

Steter Tropfen höhlt den Stein.

Kein Geheimnis, aber dennoch erwähnenswert: Je heißer es ist, umso mehr sollte man trinken. Erfrischende Getränke helfen, eine mögliche Dehydrierung zu verhindern und den Körper zu kühlen. Auch beim Essen ist Vorsicht geboten: Eine zu deftige und schwere Mahlzeit ist bei Hitze kontraproduktiv. Leichte Salate oder besonders wasserhaltige Lebensmittel wie Gurken und Melonen sind hingegen förderlich, weil sie den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit versorgen und die Verdauung nicht überfordern.

Wer Wind sät...

... der kann der Hitze den Kampf ansagen. Ein kleiner geräuscharmer Tischventilator, bewirkt oft wahre Wunder. Zudem hilft luftigere Kleidung, die Temperaturen erträglicher zu machen. Viele Unternehmen lockern die Kleidungs Vorschriften in den Sommermonaten.

Activity Based Working.

Arbeiten findet dank Digitalisierung zunehmend abseits des klassischen Schreibtisches statt. Immer mehr Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern [differenzierte wechselnde Arbeitsumgebungen](#) an. Auch daraus ergeben sich Möglichkeiten, der Hitze zu entfliehen und kühlere Bereiche zu nutzen. Vielleicht gibt es im Unternehmen schattige [Outdoor-Arbeitsplätze](#). Ansonsten können mit Hilfe sogenannter [Walk and Talk Meetings](#), Besprechungen an die frische Luft verlegt werden. Auch die Mittagspause bietet eine gute Gelegenheit, sich außerhalb der Räume etwas abzukühlen.