



# LIA.tipp

## Sommerhitze im Büro: So be- wahren Sie einen kühlen Kopf.

Der Sommer ist da. Hochsommerliche Temperaturen und drückende Schwüle belasten den Organismus nicht nur beim Badeausflug, der Grillparty oder Gartenarbeit, sondern auch am Arbeitsplatz. Die Hitze kann zu Kreislaufproblemen und anderen Beschwerden führen, beugen Sie diesen mit unseren Tipps vor.

Wer bei hohen Temperaturen arbeitet, leidet oft unter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Ermattung und Ermüdung. Dadurch sinken Leistungsfähigkeit und Konzentration, gerade in Büros, in denen es keine Klimaanlage gibt. Um auch im Sommer gesund und effektiv arbeiten zu können, verlegen Sie (speziell körperlich) anstrengende Arbeiten am besten in die Morgenstunden.

Wenn es in Ihrem Betrieb Gleitzeit gibt, beginnen Sie soweit möglich früher mit der Arbeit. Schalten Sie Wärme abstrahlende Geräte aus, wenn Sie diese nicht benutzen.

### Leichtes Essen und viel Flüssigkeit.

Bei Hitze macht das Mittagessen dem Körper besonders zu schaffen. Fettreiches oder üppiges Essen belastet den Kreislauf und das Verdauungssystem zusätzlich zu den hohen Temperaturen. Wählen Sie deshalb besser leichtverdauliche Speisen wie Salate, Obst und Joghurt. Kleinere Mahlzeiten sind bekömmlicher.

An heißen Tagen gilt die Faustregel, mindestens einen Liter mehr als sonst zu trinken. Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Salze.



An heißen Tagen  
mindestens einen  
Liter mehr trinken!

Mineralwasser und verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind daher ideale Durstlöscher bei großer Hitze. Besonders wichtig ist es, den ganzen Tag über in kleinen Schlucken zu trinken.

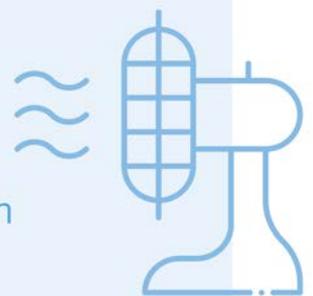
### Frische Luft.

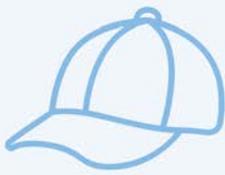
Ab 25 Grad Außentemperatur bringt andauerndes Lüften keine Abkühlung. Gerade an nicht klimatisierten Arbeitsplätzen im Büro sollte daher direkt bei Arbeitsbeginn am frühen Morgen (ca. 15 Minuten) durch- oder quergelüftet werden. Vermeiden Sie dabei Durchzug. Danach Fenster und Jalousien, soweit möglich, geschlossen halten. Nutzen Sie für weitere Abkühlung einen „sanft“ eingestellten Ventilator.

# 25°C

Außentemperatur

Büroräume durch einen  
„sanft“ eingestellten  
Ventilator abkühlen.





Vergessen Sie nicht, den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

### Angemessene Kleidung wählen.

Bei Hitze ist es ratsam, die Kleiderordnung im Büro anzupassen. Helle, luftige Kleidung aus Naturfasern und leichtes Schuhwerk helfen, die Bürohitze erträglicher zu machen.

Augen- und Hautschäden lassen sich vermeiden, wenn Sie bei Aufenthalt im Freien für einen geeigneten Sonnenschutz sorgen (**siehe LIA.tipp „Sonnenschutz – Augen auf beim Brillenkauf“**). Vergessen Sie dabei nicht, den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

### Rechtlicher Hintergrund.

Es gibt keinen gesetzlichen Anspruch auf hitzefrei und auch keinen auf einen klimatisierten Arbeitsplatz. Die Arbeitsstättenverordnung legt jedoch fest: Fenster, Oberlichter und Glaswände müssen unter Berücksichtigung der Arbeitsverfahren und der Art der Arbeitsstätte eine Abschirmung gegen übermäßige Sonneneinstrahlung ermöglichen (3.5 Abs. 3 Anhang Arbeitsstättenverordnung sowie Arbeitsstättenregel ASR 3.5 [Raumtemperatur] Abs. 4.4)

### Weitere Informationen bei KomNet – dem Beratungsservice des Landes Nordrhein-Westfalen.

Gibt es eine verbindliche Obergrenze für die Raumtemperatur? Muss der Arbeitgeber bei hohen Sommertemperaturen „hitzefrei“ gewähren? – [www.komnet.nrw.de/\\_sitetools/dialog/11341](http://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/11341)

Was kann im Sommer gegen unerträglich hohe Temperaturen am Arbeitsplatz getan werden? – [www.komnet.nrw.de/\\_sitetools/dialog/4485](http://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/4485)