

## 7 Tipps für heiße Sommertage



Bei 30 Grad und mehr fällt das Arbeiten im Büro schwer, die Konzentration leidet ebenso wie der Kreislauf. Arbeitgeber sollten die Beschäftigten schützen, indem sie die Kleiderordnung lockern und Getränke bereitstellen. Was Beschäftigte selbst tun können, empfehlen sieben Tipps der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Starke Sonneneinstrahlung, schlechte Belüftung, viele Personen in einem Raum – im Sommer kann das Arbeiten im Büro zur Qual werden. Technische Geräte wie Computer, Drucker und Kopierer erzeugen zusätzliche Hitze. Ist der Körper hohen Temperaturen ausgesetzt, erhöht sich die Hauttemperatur und die Herzfrequenz steigt. Der Körper versucht durch Schwitzen die Körpertemperatur zu senken, verliert dadurch aber Flüssigkeit und Mineralien.

### Das könnt Ihr bei Hitze tun:

1. **Sonnenschutzeinrichtungen nutzen!** Schließt die Sonnenschutzeinrichtungen möglichst so, dass keine direkte Sonnenstrahlung ins Büro gelangt. Achtet dabei auf ausreichendes Tageslicht ohne künstliche Beleuchtung.
2. **Zusätzliche Wärmequellen vermeiden!** Schaltet nicht benötigte Geräte im Büro ab. Das gilt auch für die Beleuchtung.
3. **Bekleidung anpassen!** Wählt luft- und feuchtigkeitsthroughlässige, leichte und bequeme Kleidung sowie luftdurchlässige Schuhe. Diese Garderobe erleichtert das Schwitzen und verringert die Hitzebelastung.

4. **Mehr trinken!** Euer Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Während bei +24°C Raumtemperatur etwa zwei Liter Flüssigkeit an einem Arbeitstag reichen, solltet Ihr bei hohen Temperaturen etwa drei Liter oder auch gern mehr trinken. Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte, sie führen dem Körper verlorene Mineralien wieder zu. Eiswürfel oder eisgekühlte Getränke solltet Ihr vermeiden, sie führen dazu, dass der Körper mehr Wärme produziert.
5. **Speiseplan anpassen!** Nehmt über den Tag verteilt leichte Kost statt deftiger Speisen zu Euch. Wenn Ihr das beherzigt, beugt Ihr den bei Hitze häufig auftretenden Magenproblemen und weiteren Beschwerden vor.
6. **Körperpartien kühlen!** Benetzt Eure Handgelenke mit kaltem Wasser, das sorgt kurzfristig für Kühlung. Individuell einstellbare Ventilatoren verbessern zusätzlich die Abkühlung beim Schwitzen.
7. **Körpersignale beachten!** Nicht jeder verträgt Wärme gleich gut. Achtet auf Signale Eures Körpers und sucht bei Unwohlsein kühlere Bereiche auf.