

PRESSEINFO

Sommer im Büro:

Wie Sie die heißen Tage am Arbeitsplatz überstehen

Bonn, 01. Juli 2010 – Wer in dieser Woche Urlaub genommen hat, ist fein raus:

Temperaturen über der 30 °C-Marke versprechen traumhafte sonnige Stunden. Eiscafés, Biergärten und Freibäder locken die Sonnenhungrigen an die frische Luft. Viele Arbeitnehmer müssen die heißen Tage jedoch im Büro überstehen. Denn „hitzefrei“ gibt es in der Regel leider nicht. Nur wenn die Temperaturen im Büro dauerhaft über 26 °C liegen und gesundheitliche Schäden drohen, ist der Arbeitgeber im Sinne der Arbeitsstätten-Richtlinie zum Handeln aufgefordert – ein Rechtsanspruch leitet sich daraus jedoch nicht ab.

Wenn keine Sommer-Stimmung aufkommen möchte

Nicht nur die Motivation sinkt bei vielen Arbeitnehmern rapide ab, wenn sie durchs Fenster die strahlende Sonne am wolkenlosen Himmel beobachten müssen. Steigen die Temperaturen auch im Büro an, kann es tatsächlich auch zu Leistungseinbußen kommen: Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Ermüdung und Konzentrationsschwäche sind häufige Symptome.

Was können Mitarbeiter und Unternehmen gegen die drückende Hitze im Büro tun? Die B·A·D GmbH, einer der führenden Anbieter für Arbeits-, und Gesundheitsschutz, rät zu einem Bündel an Maßnahmen.

Wenn es die Arbeitsabläufe ermöglichen, sollten Sie beispielsweise morgens schon relativ früh im Büro sein, um in der Nachmittagshitze möglichst nicht mehr arbeiten zu müssen. Arbeitsräume können morgens noch gut gelüftet werden und sollten tagsüber idealerweise durch Rollos oder Markisen vor der Sonne geschützt werden. Bei der Benutzung von Klimaanlage ist Zurückhaltung geboten: Weichen die Temperaturen drinnen und draußen mehr als 6 °C voneinander ab, drohen Kreislaufprobleme und Erkältungen.

Damit Körper und Geist nicht schlapp machen

Viele Unternehmen lockern bei sehr hohen Temperaturen ihre Kleidungsvorschriften. Lassen Sie Krawatte und Sakko in diesem Fall gerne im Schrank und wählen Sie möglichst luftige und atmungsaktive Kleidung, um einem Hitzestau vorzubeugen. Kurze Hosen oder gar bauchfreie Tops sind in den meisten Büros hingegen nicht gern gesehen. Erfrischen Sie sich lieber zwischendurch, indem Sie Ihre Hände unter fließendes kaltes Wasser halten.

Das A und O, damit Ihr Kreislauf in Schwung bleibt, lautet: Viel und regelmäßig trinken! Da Ihr Körper bei hohen Temperaturen viel mehr Flüssigkeit benötigt, sollten Sie mindestens zwei Liter trinken - am besten Wasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees. Auch die Mahlzeiten dürfen in diesen Tagen etwas leichter ausfallen, um den Kreislauf nicht unnötig zu belasten. Setzen Sie statt Steak und Schnitzel lieber viel Obst, Salat und frisches Gemüse auf Ihren Speiseplan.

Und nicht zu vergessen: Genießen Sie nach getaner Arbeit umso mehr die milden Abende im Freien - vielleicht klappt es dann doch noch mit dem richtigen Sommer-Feeling.