

# Eiskalte Tipps gegen Hitze im Home-Office

## So bekommen Sie die Hitze in den Griff!

**Achtung, es könnte heiß werden: Was tun im Hitzesommer bei einem Arbeitsplatz zuhause? Wie steht es um den Arbeitsschutz - und wie bekommt man die Hitze als Arbeitnehmer in den Griff?**



Redaktion

Stand: 28.6.2022

Lesezeit: 01:30 min



© AdobeStock | 88332839 | contrastwerkstatt

Konzentration bei hohen Temperaturen? Häufig Fehlanzeige. Wenn die Wohnung zur Sauna wird, fällt das Arbeiten schwer. Die Leistungsfähigkeit sinkt, Müdigkeit und Unkonzentriertheit können die Folge sein. Was tun?

### Die Hitze in den Griff bekommen

Mit ein paar gezielten Tipps lässt sich die Hitze leichter in den Griff bekommen – auch zuhause:

- Elektronische Geräte strahlen Wärme aus. Ungenutzte Geräte bitte ausschalten!
- Morgen auf, abends auf – tagsüber zu. Lüften sollte man seinen Arbeitsraum morgens und abends.
- Abdunkeln: Wenn möglich, den Raum tagsüber mit einem Rollo oder einer Jalousie abdunkeln.
- Luftige Kleidung hilft. Aber bitte nicht in Badehose in der Videokonferenz erscheinen!
- In Maßen essen, tagsüber eher leichte Speisen. Das belastet den Körper nicht zusätzlich.

## Trinken, trinken, trinken!

Ganz oben auf der Liste der abkühlenden Aktivitäten steht das Trinken. Egal ob Wasser oder Schorle: Besser nicht eiskalt aus dem Kühlschrank, damit schwitzt man am Ende noch mehr.

Tipp: Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee gleich ein Glas Wasser mit!

## Was ist mit dem Arbeitsschutz?

Was aber ist bei Home-Office und Telearbeit? Die Vorgaben der Arbeitsstättenverordnung zur Raumtemperatur greifen in der Regel nicht. Für Telearbeitsplätze gelten aus der Arbeitsstättenverordnung lediglich die Vorgaben für Bildschirmarbeitsplätze.

## Ab ins kühle Nass

Ein Vorteil hat das Home-Office auf jeden Fall: In der Pause kann man schnell man unter die Dusche oder in den Pool auf den Balkon hüpfen. Oder einfach die Füße in einen Eimer mit kaltem Wasser stellen. Handtuch bereithalten wegen der Rutschgefahr! Dazu vielleicht noch ein Eis? Dann ist Abkühlung garantiert. (CBO)



### Weiterlesen:

[Stinkig, stickig, heiß ...Was tun bei dicker Luft im Büro?](#)

## Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de