

Hitze im Homeoffice

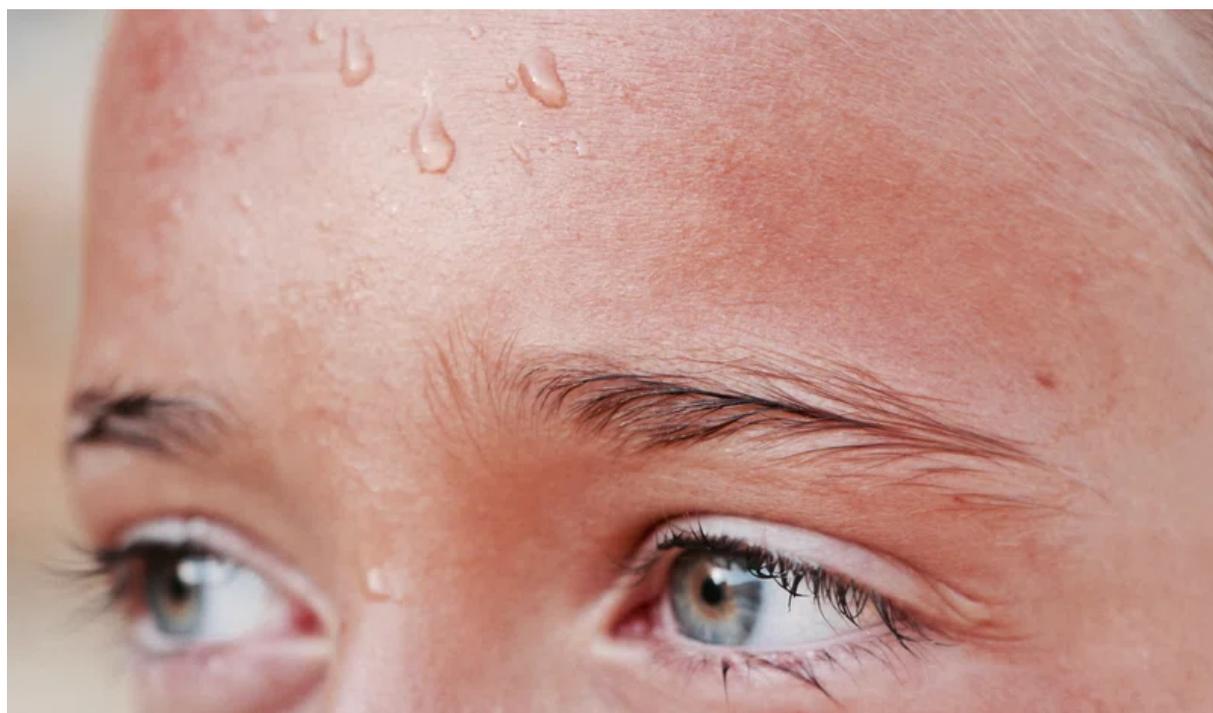
So halten Sie das aus

Leinenhosen kühlen besser als kurze enge. Und das nasse Handtuch sollte nicht auf dem Ventilator liegen. Was Sie über das Arbeiten bei der Hitze wissen sollten.

Von Sophia Hubel [https://www.zeit.de/autoren/H/Sophia_Hubel/index], Anne-Katrin Schade [https://www.zeit.de/autoren/S/Anne-Katrin_Schade/index] und Luisa Jacobs [https://www.zeit.de/autoren/J/Luisa_Jacobs/index],

14. August 2020, 11:47 Uhr / [19 Kommentare](#) / 

Z+ Exklusiv für Abonnenten



36 Grad, und es wird noch heißer. © Hans Reniers/unsplash.com

Diese Woche 33 Grad Celsius in Frankfurt (Oder), 37 Grad in Mannheim und 32 Grad in Bremen: Es ist die längste Hitzeperiode des Jahres. Dass bei diesen Temperaturen viele nicht in Büros, sondern in ihren eigenen Wohnungen ohne Klimaanlage oder vernünftige Jalousien sitzen, macht das konzentrierte Arbeiten nicht wahrscheinlicher. Wie man mit der Hitze trotzdem einigermaßen

klarkommt, haben wir mit einem Arbeitsmediziner, einem Arbeitsrechtler, einer Innenarchitektin und einer Stilberaterin besprochen.

Wann ist es zu heiß, um zu arbeiten?

"Die ideale Temperatur zum Arbeiten beträgt im Sommer um die 24 Grad Celsius, plus/minus zwei Grad", sagt Kersten Bux, der bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin für das Thema Klima am Arbeitsplatz zuständig ist. Doch auch mit ein bisschen wärmeren Temperaturen komme man in der Regel gut zurecht: "Der Körper passt sich unbewusst daran an. Er schwitzt dann beispielsweise mehr, aber verliert dabei nicht mehr so viele Elektrolyte." In der Regel dauere es bis zu einer Woche, bis man sich an die Hitze gewöhnt habe.

Hilfreich ist, bei Hitze viel zu trinken. "Nach unseren Studien zu Büroarbeit bei Sommerhitze sind drei Liter Wasser am Tag für einen Menschen mit 70 Kilogramm Körpergewicht ideal", sagt Bux. Die Farbe des Urins sei hier ein gutes Anzeichen für die nötige Flüssigkeitszufuhr: "Ist er eher dunkel, sollte man mehr trinken." Doch auch zu viel Flüssigkeit sollte man vermeiden. "Dann kann das Elektrolytgleichgewicht im Körper gestört werden", sagt Bux. Sein Tipp bei Hitze: Generell mehr trinken als sonst, aber darauf achten, ob man überhaupt durstig ist.

Um sich abzukühlen, könne man zum Beispiel die Handgelenke mit Wasser benetzen. "Wichtig ist dabei, es nicht zu übertreiben, sonst unterkühlt man, woraufhin der Körper dann wieder mehr Wärme erzeugt", sagt Bux. Dasselbe passiere, wenn man eiskalte Getränke zu sich nimmt. "Die sind erfrischend, aber im Grunde bei Hitze kontraproduktiv." Klimaanlage sollten möglichst so eingestellt sein, dass die Raumtemperatur nicht zu weit unter der im Freien liegt. "Für den Körper ist es belastend, wenn er sich immer wieder auf eine neue Temperatur einstellen muss", sagt Bux. Ein Temperaturunterschied von sechs bis acht Grad Celsius hat sich dabei bewährt.

"Aufhören zu arbeiten sollte man, wenn man sich wegen der Hitze nur noch schwer auf die Arbeit konzentrieren kann", sagt Bux. Außerdem sei es wichtig, auf Kolleginnen und Kollegen zu achten. Hat der Kollege bereits ein stark gerötetes Gesicht? Hat er Gleichgewichtsstörungen? Fällt ihm das Reden schwer? "In diesen Fällen ist es wichtig, mit der Vorgesetzten zu sprechen und eine kurzfristige Lösung wie beispielsweise mehr Pausen in kühlen Räumen zu suchen."

Gerade ältere Menschen, stillende Mütter und Schwangere müssten dann besonders aufpassen. In extremeren Fällen erleiden die Betroffenen einen Sonnenstich – eine lokale Überwärmung der Hirnrinde mit Nackenschmerzen,

Schwindel und Übelkeit – oder gar einen Hitzeschlag. Dann kann der Körper die Hitze nicht mehr selbst, beispielsweise durch stärkeres Schwitzen, ausgleichen. Ohnmacht und Hirnschäden sind möglich. "Es kommt allerdings nur sehr selten vor, dass ein Arbeiter an einem Hitzeschlag stirbt", sagt Bux.

Ab wann gibt es Hitzefrei?

Grundsätzlich gibt es einen Anspruch auf Hitzefrei am Arbeitsplatz. In den Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ARS) ist festgehalten, dass ein Raum mit 35 Grad Celsius oder mehr nicht mehr als Arbeitsraum geeignet ist. Dass ein Raum eine so hohe Temperatur annimmt, ist jedoch selbst an Tagen mit Höchsttemperaturen unwahrscheinlich. "Einfacher durchzusetzen ist ein Recht auf Hitzefrei, wenn es in der Betriebsvereinbarung festgeschrieben wurde", erklärt der Arbeitsrechtler Georg Sendelbeck. Der Betriebsrat könne sich darin mit dem Arbeitgeber auf konkrete Maßnahmen bei starker Hitze einigen: Lockerung der Kleiderordnung, kostenlose Getränke oder zusätzliche Pausen. "Aufgrund der absehbaren Zunahme von mobiler Arbeit sollten Betriebsräte jetzt dafür sorgen, dass Maßnahmen zum Schutz vor Hitze sich auch auf mobile Arbeitsplätze beziehen", rät Sendelbeck. Die Gesundheit der Angestellten dürfe auch zu Hause nicht gefährdet werden. Die Kosten für die Schutzvorkehrungen, wie zum Beispiel für einen Ventilator, müsse nach dem Arbeitsschutzgesetz der Arbeitgeber tragen. "Um Streitigkeiten auszuschließen, sollte durch die Betriebsvereinbarung geregelt werden, dass dies auch für die Arbeit von zu Hause gilt", sagt Sendelbeck.

Auch die richtige Kleidung kann helfen

Wie schafft man es, dass es im Homeoffice kühl bleibt?

Je höher man wohnt und je tiefer die Decken, desto heißer wird es im Homeoffice. Doch auch für das Dachgeschoss gibt es ein paar Tricks für erträgliche Temperaturen. "Um einen Raum kühl zu halten, sollte man direkte Sonneneinstrahlung vermeiden", erklärt Pia A. Döll. Sie ist Innenarchitektin und Präsidentin des Bunds Deutscher Innenarchitekten. Außenbeschattung, also Fensterläden oder Rollos, schützen am besten vor der Hitze. "Wenn die Sonne erst mal auf die Glasscheibe trifft, ist es eigentlich schon zu spät", sagt Döll. Wer von innen beschattet, mit Jalousien oder Gardinen, sollte darauf achten, dass der Abstand zum Fenster möglichst gering ist. Denn je größer der Zwischenraum, desto mehr Hitze entsteht in diesem Raum und die breitet sich dann im Zimmer aus. Döll empfiehlt Gardinen in hellen Farben, denn die empfinden wir als kühler. Besonders wichtig sei, dass die Gardinenstoffe möglichst dicht gewebt sind und somit wenig lichtdurchlässig.

Tagsüber lässt man Fenster und Jalousien am besten geschlossen. Zum

Feierabend, sobald die Sonne tiefer steht, können die Fenster geöffnet werden. "Ein Luxusleben führen die Querlüfter", erklärt Döll. Wer zwei gegenüberliegende Fenster öffnen kann, sollte dies auch tagsüber tun. Denn Durchzug kühlt meist besser als eine Klimaanlage. "Klimageräte brauchen ein Außengerät, ziehen viel Strom, machen Lärm und sind zudem auch in der Wohnung unterzubringen", sagt Döll. Viel besser: ein guter Ventilator. Doch Achtung: Ventilatoren sollten auf keinen Fall mit nassen Handtüchern kombiniert werden. Denn so erhöht man die Luftfeuchtigkeit im Raum – langfristig wird es dann feuchter und subjektiv heißer. Bessere Kühlung bringt das feuchte Handtuch, das man sich um die Schultern legt. Unter dem Schreibtisch ist Platz für ein kaltes Wasserbecken für die Füße. Auch der Schreibtischstuhl kann an heißen Tagen einen Unterschied machen. "Auf Plastik- oder Kunstlederstühlen schwitzt man viel mehr", sagt Döll. Sie empfiehlt, einen guten Stuhl zu kaufen. Zur Not ein Handtuch oder ein Baumwollkissen unterzulegen.

VERLAGSANGEBOT

ZEIT Stellenmarkt

Aktuelle Stellen: Nachhaltigkeit & Umwelt

[https://jobs.zeit.de/stellenanzeigen/branche-umwelt/Og==?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeit-ressort.artikel.stellenmarkt.jobbox-ticker.nachhaltigkeit-umwelt.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeit-ressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_jobbox-ticker_nachhaltigkeit-umwelt_x]

Aktuelle Jobs

Nachwuchswissenschaftler (m/w/d) des Jahres 2020

academics GmbH

ZUM JOBANGEBOT

[https://jobs.zeit.de/jobs/nachwuchswissenschaftler-m-w-d-des-jahres-2020-academics-gmbh-deutschlandweit-1027258?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeit-ressort.artikel.stellenmarkt_stellenanzeige.jobbox-ticker.nachhaltigkeit-umwelt.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeit-ressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_stellenanzeige_jobbox-ticker_nachhaltigkeit-umwelt_x]

Welche Kleidung hilft bei Hitze?

Jeden Sommer wieder stellt sich die Frage nach der kurzen Hose im Büro. Diesen Sommer, in dem viele Menschen von zu Hause aus arbeiten, kann jeder selbst entscheiden, wie es unterhalb der Kamera aussieht. Doch Stefanie Diller, Stilberaterin aus Hamburg, empfiehlt: "Man ist gut angezogen, wenn man nicht zu viel Haut und Dekolleté zeigt." Wenn man leichte Stoffe und lockere Schnitte trägt, zirkuliert die Luft besser um den Körper und kühlt die Haut, hautenge Kleidung erhitzt viel mehr. Leinen, Baumwolle und Seide sind besonders atmungsaktiv. Auch Viscose, Tencel und Lyocell sind luftdurchlässig. "Finger weg von Kunstfasern", sagt Diller. Kleidung aus Polyester oder Nylon nehmen keine Feuchtigkeit auf und begünstigen Schweiß. Diller rät außerdem zu hellen Farben: Sie reflektieren das Licht besser und erhitzen den Körper langsamer. Ein weiterer Vorteil: Schweißflecken lassen sich besser verbergen. Diller empfiehlt für Frauen weite, luftige Kleider, Oberteile und Röcke, lockere Hosen bis zum Knöchel oder eine verkürzte Culotte. Männer könnten statt Shorts lange Leinenhosen tragen.