



## Hitze am Arbeitsplatz: Tipps für das Arbeiten von zu Hause aus

Gerade im Sommer nehmen in Zeiten des Klimawandels Hitzephasen zu. Daher ist es wichtig, bei der Arbeit von zu Hause aus die richtigen Bedingungen zu schaffen, um produktiv und gesund zu bleiben.

Denn erhöhte Temperaturen beeinträchtigen nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern rufen auch psychische Reaktionen hervor. Insbesondere längere Hitzeperioden während der Arbeit können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Stress, Schlafstörungen, Reizbarkeit und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen.

Mit diesen Tipps gelingt es Ihnen, Ihr Homeoffice optimal zu gestalten:

### Halten Sie Ihr Arbeitszimmer möglichst kühl!

Messen Sie regelmäßig die Lufttemperatur im Raum, z. B. morgens zwischen 8 und 10 Uhr sowie mittags gegen 13 Uhr. Die Lufttemperatur in Ihrem Arbeitszimmer liegt idealerweise zwischen 20°C und 22°C. Sollte die Lufttemperatur im Raum 26°C überschreiten, ist es empfehlenswert, Maßnahmen zu ergreifen.



#### Tipp 1 – Die Nacht zur Abkühlung des Arbeitszimmers nutzen

Öffnen Sie nachts und frühmorgens alle Fenster und Fensterläden, sofern die Außentemperatur niedrig und dies gefahrlos möglich ist. Sobald die Außentemperatur höher ist als die Raumtemperatur, sollten die Fenster wieder geschlossen werden.





## Tipp 2 – Hitze einwirkung in Zeiten direkter Sonneneinstrahlung reduzieren

Nutzen Sie zunächst – wenn möglich – außenliegende Sonnenschutzvorrichtungen wie Klapp- oder Rollläden, Markisen und/oder Sonnensegel. Falls vorhanden, können Sie zum weiteren Schutz auch auf innenliegende Sonnenschutzvorrichtungen wie Innenjalousien, Vorhänge, vertikale und horizontale Lamellen und/oder Folienplissees zurückgreifen.

...☞ Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) gibt in ihren Publikationen [„Klima im Büro“](#) und [„Sonnenschutz im Büro“](#) Antworten auf die häufigsten Fragen zu diesen Themen.



## Tipp 3 – Raumluft herunterkühlen

1. Hängen Sie nasse Handtücher auf, aber beachten Sie, dass dadurch die Luftfeuchtigkeit ansteigt. Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent ist optimal.
2. Falls Ihr Arbeitszimmer über eine Klimaanlage verfügt, sollten Sie Türen und Fenster schließen.
3. Ventilatoren können ebenfalls Linderung verschaffen. Achten Sie darauf, diese nicht direkt auf den Körper zu richten, um Zugluft zu vermeiden.

...☞ Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) informiert auf ihrer Webseite zu den [„Auswirkungen des Klimawandels auf Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und in Bildungseinrichtungen“](#).



## Tipp 4 – Interne Wärmelasten geringhalten

Arbeiten Sie wenn möglich bei Tageslicht. Schalten Sie das Licht und möglichst viele elektrische Geräte aus.

## Arbeitszeitverlagerung

Stimmen Sie wenn möglich Ihre Arbeitszeiten mit Ihren Vorgesetzten und Ihrem Team ab, passen Sie sie an die kühleren Stunden des Tages an und nutzen Sie eventuelle Gleitzeitregelungen.

Wir empfehlen: Früh beginnen oder spät enden. So vermeiden Sie die Hitze des Mittags.

...☞ Mehr Tipps dazu finden Sie im Homeoffice-Guide: [„Heute schon gestempelt? Arbeitszeiten im Blick“](#).



## Pflanzen für bessere Luftqualität

Pflanzen wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff um, was zu einer insgesamt gesünderen Arbeitsumgebung beiträgt. Gleichzeitig erhöhen Pflanzen die Luftfeuchtigkeit im Arbeitszimmer.

Bestimmte Pflanzenarten, wie Efeutute, Schlangenzunge oder Bogenhanf, filtern sogar Schadstoffe aus der Luft. Außerdem sorgen sie für eine angenehme Atmosphäre.

## Halten Sie Ihren Körper kühl!

Tragen Sie luftige, weite und atmungsaktive Kleidung, um frische Luft am Körper zirkulieren zu lassen. Neben einem Ventilator sorgen ein kühlendes Fußbad, feuchte Umschläge bzw. Kühlpads (auf Nacken, Gelenke und/oder Achseln), kühlende Körperlotionen oder Wassersprays für Erfrischung und Abkühlung.

## Trinken Sie genug!

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher ist es ratsam, stündlich ein Glas Wasser zu trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt.

Bei Hitze empfohlene Getränke sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen (aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser). Achten Sie darauf, Getränke nicht eiskalt zu konsumieren! Meiden Sie Kaffee und stark gezuckerte Getränke, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen können!

## Essen Sie leichte Kost!

Entscheiden Sie sich für leichtes und frisches Essen. Genießen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt, beispielsweise frisches Obst, Gemüse und Salat. Reduzieren oder meiden Sie fette, schwerverdauliche Speisen, da sie den Körper mehr belasten.

...☞ [Auf der Webseite der Aktion „Das Sichere Haus“ finden Sie weitere Informationen zum Thema „Prima Klima mit Zimmerpflanzen“.](#)



...☞ [Mehr Tipps dazu finden Sie im Homeoffice-Guide: „Gesund ernähren“.](#)



## Pausen und Bewegung

Legen Sie regelmäßig kurze Pausen ein und nutzen Sie diese Zeit, um sich aktiv mit Ventilatoren, kühlem Wasser oder anderen Methoden abzukühlen. Richten Sie eine längere Pause ein, um einen Spaziergang im Wald oder Park (möglichst schattig und bestenfalls an einem Gewässer) zu unternehmen. Dies sorgt für Erfrischung und regt das Herz-Kreislauf-System an.

## Kommunikation im Team

In Zeiten erhöhter Temperaturen und Hitze ist es wichtig, im Team offen und transparent über mögliche Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und das Wohlbefinden zu sprechen. Durch den Austausch von Informationen und das Gespräch über Herausforderungen können Teams sensibilisiert werden, um Verständnis zu fördern und gemeinsam geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

...➤ Mehr Tipps dazu finden Sie im Homeoffice-Guide unter den Themen: [„Wer fleißig ist, braucht Pausen“](#) und [„Bewegung auf Distanz“](#).

---

### Weiterführende Informationen:

[Hitzeaktionsplan Rheinland-Pfalz](#): Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz

[KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.](#): Ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich.

[HITZE.INFO](#) – eine Initiative von KLUG und Planetary Health Academy

[HEAT-SHIELD](#) – Forschungsprojekt zu den negativen Auswirkungen von erhöhtem Hitzestress am Arbeitsplatz auf die Gesundheit und Produktivität von den Branchen Produktion, Bauwesen, Transport, Tourismus und Landwirtschaft. (englischsprachige Webseite)

Haben Sie fachliche Fragen?

.....➤ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

.....➤ E-Mail: [gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de](mailto:gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de) .....➤ Telefon: 02632 960-1630

