

30. Juni 2023

Arbeiten bei Hitze im Büro – Tipps für produktive Tage

Arbeiten bei heißen Temperaturen kann eine echte Herausforderung sein, aber mit ein paar einfachen Tipps lässt sich die Situation im Büro oder im Homeoffice deutlich verbessern. Hier sind einige Ratschläge, wie Sie auch an heißen Tagen produktiv bleiben können:

1. Bleiben Sie hydratisiert: Trinken Sie regelmäßig Wasser, um Ihren Körper kühl zu halten und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, da sie dehydrierend wirken können.
2. Lüften Sie das Büro aus: Öffnen Sie Fenster und Türen, um frische Luft hereinzulassen. Nutzen Sie auch Ventilatoren oder Klimaanlage, um die Luftzirkulation zu verbessern.
3. Passende Kleidung tragen: Wählen Sie luftige und atmungsaktive Kleidung, die Ihnen dabei hilft, sich kühl zu halten. Achten Sie dabei auf die Büroetikette und wählen Sie trotzdem angemessene Kleidung.
4. Pausen im Schatten: Nutzen Sie Ihre Pausen, um nach draußen zu gehen und sich im Schatten zu erholen. Dies gibt Ihnen eine kurze Auszeit von der Hitze und erfrischt den Geist.
5. Planen Sie Ihre Arbeit: Versuchen Sie, die kühleren Zeiten zu nutzen, um konzentrierte Aufgaben zu erledigen, legen Sie Pausen für die heißesten Stunden des Tages fest.
6. Ergonomie beachten: Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet ist. Verwenden Sie zum Beispiel eine angemessene Sitzposition und passende Geräte, um Überhitzung zu vermeiden.
7. Kühle Snacks: Genießen Sie leichte Snacks wie Obst, Joghurt oder Salate, um Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig die Körpertemperatur zu regulieren.
8. Teamarbeit und Zusammenarbeit: Schaffen Sie ein unterstützendes Arbeitsumfeld, in dem Kollegen zusammenarbeiten, um Lösungen für die Hitze zu finden. Teilen Sie Tipps und Tricks, um den Büroalltag angenehmer zu gestalten.



Mit diesen Tipps können Sie auch bei Hitze im Büro produktiv bleiben und sich wohler fühlen. Bleiben Sie kühl, bleiben Sie konzentriert und arbeiten Sie effizient – auch wenn die Sonne draußen brennt.

Bild von [Stefan Schwehofer](#) auf [Pixabay](#)