Hitzeschutz am Arbeitsplatz

24.06.26

Hitzeschutz am Arbeitsplatz

So kommen Unternehmen und Beschäftigte gut durch heiße Tage

Die Sommer in Deutschland werden zunehmend heißer – und damit steigt auch die Belastung für Beschäftigte in Büros, Werkhallen und im Homeoffice. „Zu hohe Temperaturen sind nicht nur unangenehm, sondern können die Gesundheit und Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen“, erklärt Dr. Stephan Sandrock vom ifaa – Institut für angewandte Arbeitswissenschaft e. V. Entscheidend sei daher, frühzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Hitze ernst nehmen – und aktiv gegensteuern

Anhaltend hohe Temperaturen wirken sich sowohl körperlich als auch kognitiv aus: Konzentrationsfähigkeit und Leistungsniveau sinken, das Risiko für Kreislaufprobleme steigt. Das gilt für Tätigkeiten im Büro ebenso wie für Arbeiten in der Produktion oder von zu Hause.

„Beschäftigte und Unternehmen können gemeinsam viel tun, um die Belastung durch Hitze zu reduzieren“, so Sandrock.

ifaa-Tipps für Beschäftigte: So bleibt es auch bei Hitze erträglich

1. **Ausreichend trinken:** Zwei bis drei Liter Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorlen unterstützen den Kreislauf.
2. **Koffein reduzieren:** Kaffee und stark koffeinhaltige Getränke können den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich belasten.
3. **Richtig lüften:** Morgens querlüften, tagsüber Fenster geschlossen halten und nur kurz stoßlüften.
4. **Sonnenschutz nutzen:** Jalousien und Rollos helfen, die Aufheizung der Räume zu vermeiden.
5. **Leichte Ernährung bevorzugen:** Obst, Gemüse und leichte Speisen entlasten den Körper.
6. **Passende Kleidung wählen:** Lockere, atmungsaktive Kleidung erhöht den Tragekomfort – sofern betrieblich möglich.
7. **Für Abkühlung sorgen:** Kaltes Wasser über Unterarme oder ein feuchtes Tuch im Nacken helfen schnell.
8. **Arbeit anpassen:** Anspruchsvolle Aufgaben, wenn möglich in die kühleren Tageszeiten legen.
9. **Klimaanlagen bewusst einsetzen:** Temperaturunterschiede von mehr als 6 °C vermeiden.

Was Unternehmen jetzt tun sollten

Die Technische Regel für Arbeitsstätten (ASR A3.5) gibt Orientierung: Ab 26 °C sind Maßnahmen zu prüfen, ab 30 °C besteht Handlungsbedarf.

Mögliche Maßnahmen sind:

1. Temperaturen im Blick behalten
Regelmäßige Messungen helfen, rechtzeitig zu reagieren.

2. Arbeitszeiten flexibilisieren
Früherer Arbeitsbeginn oder Schichtverlagerungen können Hitzephasen entschärfen.

3. Technische Lösungen einsetzen
Ventilatoren, Klimageräte oder verbesserte Luftführung senken die Raumtemperatur.

4. Organisation anpassen
Zusätzliche Pausen, Trinkangebote und kühle Rückzugsorte entlasten Beschäftigte.

5. Homeoffice ermöglichen
Wo sinnvoll, kann mobiles Arbeiten eine Alternative sein.

6. Bewusstsein stärken
Informationen und Unterweisungen fördern den richtigen Umgang mit Hitze.

Fazit

Hitze am Arbeitsplatz ist kein kurzfristiges Phänomen mehr, sondern eine dauerhafte Herausforderung. Unternehmen, die frühzeitig in geeignete Maßnahmen investieren, schützen nicht nur die Gesundheit ihrer Beschäftigten, sondern sichern auch ihre Leistungsfähigkeit.

- Auf Xing teilen
- Auf Facebook teilen
- Auf X teilen
- Auf LinkedIn teilen

- Drucken
- Als PDF speichern

Ihre Ansprechpartner

Stellv. Leiter Tarifpolitik und Arbeitswissenschaft

Robert

Schulte

Telefon:
+49 30 31005-208

Telefax:

+49 30 31005-154

E-Mail:
Schulte [at] vme-net.de

Download VCF

Arbeitswissenschaft

Uwe

Radloff

Telefon:
+49 30 31005-142

Telefax:

+49 30 31005-154

E-Mail:
Radloff [at] vme-net.de

Download VCF

Arbeitswissenschaft

Christoph

Lawonn

Telefon:
+49 30 31005-157

Telefax:

+49 30 31005-154

E-Mail:
Lawonn [at] vme-net.de

Download VCF

Arbeitswissenschaft

Daniel

Michaelis

Telefon:
+49 30 31005-158

Telefax:

+49 30 31005-154

E-Mail:
Michaelis [at] vme-net.de

Download VCF