

Hitzeschutz im Büro

Eine Handlungs-
empfehlung für
Betriebe



An wen richtet sich diese Handlungsempfehlung?

Diese Broschüre richtet sich an alle Arbeitgeber sowie an alle zuständigen Führungskräfte, Entscheiderinnen und Entscheider von Betrieben, deren Beschäftigte in Büroräumen tätig sind. Die Broschüre gibt sowohl allgemeine Informationen zur Gefährdung von Büroangestellten durch sommerliche Hitze als auch praktische Tipps, um in Ihrem Betrieb für das Thema Hitzeschutz zu sensibilisieren und Sie bei der Kommunikation rund um das Thema Hitze und Gesundheit zu unterstützen.

Die Broschüre basiert auf Ergebnissen des Projekts "Leistungsfähigkeit im Klimawandel sichern (LeiKs)", bei dem die Auswirkungen von sommerlicher Hitze auf Beschäftigte in bayerischen Büros untersucht wurden. Gemeinsam mit einer Vielzahl von Partnern aus Wissenschaft und Praxis wurde unter der Einbeziehung geltender Arbeitsschutzregelungen diese Handlungsempfehlung für Betriebe abgeleitet.

Projektsteckbrief „LeiKs“

Projektteam: Institut für Soziologie der Ludwig-Maximilians-Universität München; Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin des LMU Klinikums

Laufzeit: Juni 2022 – September 2024

Projektförderung:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention; Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

www.vkg.bayern.de



Hitze in Büros – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

Ein Großteil der bayerischen Erwerbstätigen arbeitet in Büros, und auch hier werden die Folgen des Klimawandels spürbar. So ist die jährliche Durchschnittstemperatur in Bayern seit den 1950er Jahren um 1,9 °C gestiegen und die Zahl der Hitzetage hat sich mehr als verdreifacht. **Die Gesundheitsrisiken durch Hitze werden vor allem in Innenräumen häufig unterschätzt** und Schutzmaßnahmen nicht konsequent umgesetzt. Um Maßnahmen effektiv umsetzen zu können, sollten diese möglichst gut in den Arbeitsalltag integriert sein. Die vorliegende Handlungsempfehlung kann dafür ein Ausgangspunkt sein.

Körperliche Warnsignale bei hitzebedingten Gesundheitsproblemen

Bereits vermeintlich leichte Symptome können Warnsignale dafür sein, dass hohe Temperaturen nicht gut vertragen werden. Diese Anzeichen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Achten Sie an heißen Tagen verstärkt auf Warnsignale bei sich selbst und bei Ihren Kolleginnen und Kollegen.



Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindel, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber.

Die gesundheitlichen Folgen von Hitze können auch so schwerwiegend sein, dass eine ärztliche Behandlung nötig wird oder sogar lebensbedrohliche Situationen eintreten. Hierzu zählen Dehydrierung, Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzekrämpfe sowie Hitzekollaps und Hitzschlag.



Den Notruf sollten Sie sofort verständigen bei: Bewusstseins-
trübung mit reduzierter Ansprechbarkeit, Atemnot, sehr hohem/
niedrigem Blutdruck. Telefonnummer: **112**

Hitzebelastung bei Büroangestellten

Nicht jeder Mensch ist gleichermaßen von Hitze betroffen. Bestimmte Risikofaktoren können die Belastung erhöhen:

Persönliche Belastungsfaktoren

Strukturelle Belastungsfaktoren

Akute und chronische Erkrankungen

Medikamenteneinnahme

BMI über 30

Alter über 65 Jahre

Hitzebelastungen durch Hitzeexposition in der Wohnung, Freizeit und auf dem Arbeitsweg

Geringe körperliche Fitness

Fehlende Akklimatisierung an Hitze (höhere Hitze-Toleranz durch Gewöhnung)

Kulturelle und sprachliche Barrieren, die den Zugang zu Gesundheitsinformationen erschweren

Stress

Lage, Ausrichtung und Beschaffenheit des Gebäudes

Unzureichender baulicher, technischer und organisatorischer Hitzeschutz (z.B. zu warme Räume, fehlende Verschattung, keine Getränkebereitstellung)

Abwärme von Elektrogeräten

Tätigkeitsfelder ohne flexible Arbeitszeiten oder Pausenregelung

Bestimmte Arbeitskleidung, strenge Kleidungs Vorschriften

Tätigkeit mit hohem Aktivitätsgrad, die die körpereigene Wärmeproduktion erhöht

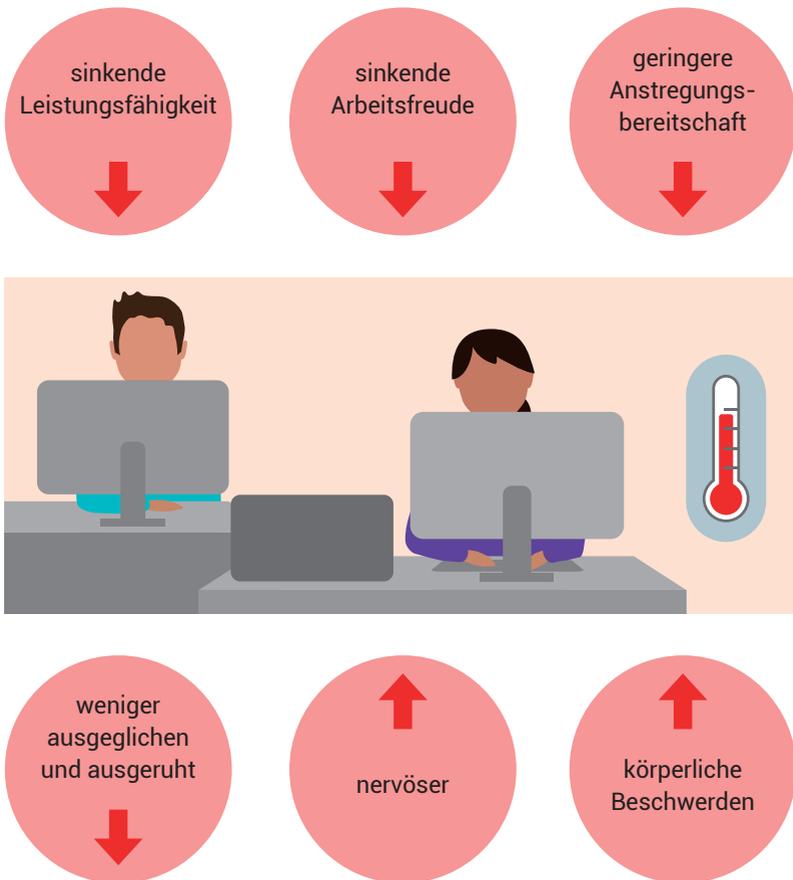
Geringe Hitzekompetenz oder Akzeptanz von Hitze als Gesundheitsrisiko im Kollegium und / oder auf Führungsebene

Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit

Mit zunehmender Belastung durch sommerliche Hitze sinkt auch die Leistungsfähigkeit, was bei den meisten Menschen vor allem ab mittags der Fall ist.

Dies geht einher mit sinkender Arbeitsfreude und geringerer Anstrengungsbereitschaft. Die Ergebnisse der LeiKs-Studie zeigen, dass die Befragten während einer Hitzeperiode zudem weniger ausgeglichen und stattdessen nervöser und weniger ausgeruht waren.

Auch hitzebedingte Beschwerden wie geschwollene Beine, starkes Schwitzen und Kopfschmerzen nehmen deutlich zu.



Hitzeschutz als Querschnittsaufgabe

1 Erkennen von Hitzebelastungen im eigenen Betrieb

Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung, deren Durchführung durch den Arbeitgeber im Arbeitsschutzgesetz verpflichtend verankert ist, können betriebs- und bereichsspezifische Hitzebelastungen identifiziert und entsprechende Schutzmaßnahmen abgeleitet werden.

2 Mitarbeitende aktiv beteiligen

Bei der Identifizierung von Hitzebelastung innerhalb des Betriebs und der Entwicklung adäquater Schutzmaßnahmen sollten die Mitarbeitenden aktiv beteiligt und als Experten und Expertinnen für ihre persönliche Hitzebelastung anerkannt werden.

3 Vorhandene Strukturen nutzen

Für Hitzeschutz ist es nicht unbedingt erforderlich, neue Strukturen zu schaffen. Es können bereits vorhandene Strukturen innerhalb des Betriebs genutzt werden, um das Thema zu kommunizieren und umzusetzen (Vorschläge siehe S. 7).

4 Hitzeschutzmaßnahmen strukturiert umsetzen

Die erarbeiteten Schutzmaßnahmen werden nach dem TOP-Prinzip (Technisch, Organisatorisch, Persönlich) umgesetzt. So wird deutlich, wer für die Umsetzung jeweils zuständig ist (siehe S. 8-9 und S. 11).

5 Hitzeschutzmaßnahmen kommunizieren

Mithilfe der Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und Raumtemperaturmessungen in den Büros können bei einer akuten Hitzewelle kurzfristige Schutzmaßnahmen über eine festgelegte Kommunikationskaskade an alle Mitarbeitenden weitergegeben werden (siehe S. 10).

6 Evaluieren und Anpassen

Durch regelmäßige Evaluationen sollte zusammen mit den Akteuren des Arbeitsschutzes und den Mitarbeitenden überprüft werden, ob sich die Belastungsfaktoren verändert haben, die gesetzten Ziele erreicht wurden und welche Maßnahmen wirksam sind oder ergänzt bzw. angepasst werden sollten.



**Betriebliches
Gesundheitsmanagement**

Schulungen, Hitze-Aktionstage, Verbreitung von Infomaterialien

Betriebsärztlicher Dienst

Arbeitsmedizinische Vorsorgen, Aufklärung zu Gesundheitsrisiken bei Hitzewellen, Verbreitung von Infomaterialien

**Internes
Qualitätsmanagement**

Partizipation der Mitarbeitenden, Evaluation der Hitzeschutzmaßnahmen

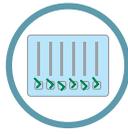
Betriebs- bzw. Personalrat

Betriebs- bzw. Personalversammlungen, Rückkopplung zum Arbeitgeber

Akteure des Arbeitsschutzes

Gefährdungsbeurteilung, Schulungen, Verbreitung von Infomaterialien, Arbeitsplatzbegehungen, Unterweisungen, ASA-Sitzungen, Evaluation der Hitzeschutzmaßnahmen

Checkliste Büro: Hitzeschutzmaßnahmen im Zeitverlauf



Kurzfristige Maßnahmen während einer akuten Hitzeperiode

Kommunikation

- DWD-Hitzewarnungen abonnieren
- Bei Hitzewarnung: Mitarbeitende informieren über den vorab festgelegten Kommunikationskanal

Anpassungen der Arbeitsorganisation

- Anpassung der Arbeitszeit (z.B. Gleitzeit, Aussetzung der Kernarbeitszeit, flexible Pausenzeiten, Entwärmungsphasen zur Abkühlung etablieren, ausreichend Pausen zwischen Schichtdiensten)
- Wechsel ins Homeoffice ermöglichen
- Lockerung der Kleidungsvorschriften

Reduzierung von Hitzebelastung in den Innenräumen

- Räume abdunkeln/verschatten
- Nächtliches oder frühmorgendliches Lüften der Büroräume (technisch oder durch „Lüftungsgemeinschaft“)
- Tauschen von Büroräumen
- Körpernaher Ventilator
- Abwärme reduzieren: nicht benötigte Geräte ausschalten (z.B. Drucker)

Individuelle Maßnahmen

- Ausreichend trinken (z.B. Wasser, ungesüßte Tees)
- Gute Erreichbarkeit von Getränken gewährleisten
- Leichte Speisen zum Mittag (selbst mitbringen bzw. in Kantine anbieten)
- Kühle, feuchte Wickel; Sprühflasche mit kaltem Wasser zum Benetzen der Haut
- Kühlende Fußbäder

Während einer akuten
Hitzeperiode

Mittelfristige Maßnahmen

Kommunikation

- Erstellung einer Rundmail, die über DWD-Hitzewarnung und eigene Raumtemperaturmessungen informiert und für Schutzmaßnahmen sensibilisiert
- Fortbildungen zum Thema gesundheitlicher Hitzeschutz anbieten
- Aufklärung über Hitzeschutzmaßnahmen in reguläre Unterweisungen integrieren

Reduzierung von Hitzebelastung in den Innenräumen

- Etablierung von kühlen Pausen- und Arbeitsräumen
- Anschaffung mobiler körpernaher Ventilatoren
- Etablierung einer „Lüftungsgemeinschaft“ (Freiwillige lüften morgens die Büroräume)

Verpflegung

- Entwicklung eines Sommerspeiseplan mit leichten Speisen für die Kantine
- Entwicklung eines Getränkessystems (z.B. Anschaffung von Wasserspendern)

Langfristige Maßnahmen

Kommunikation

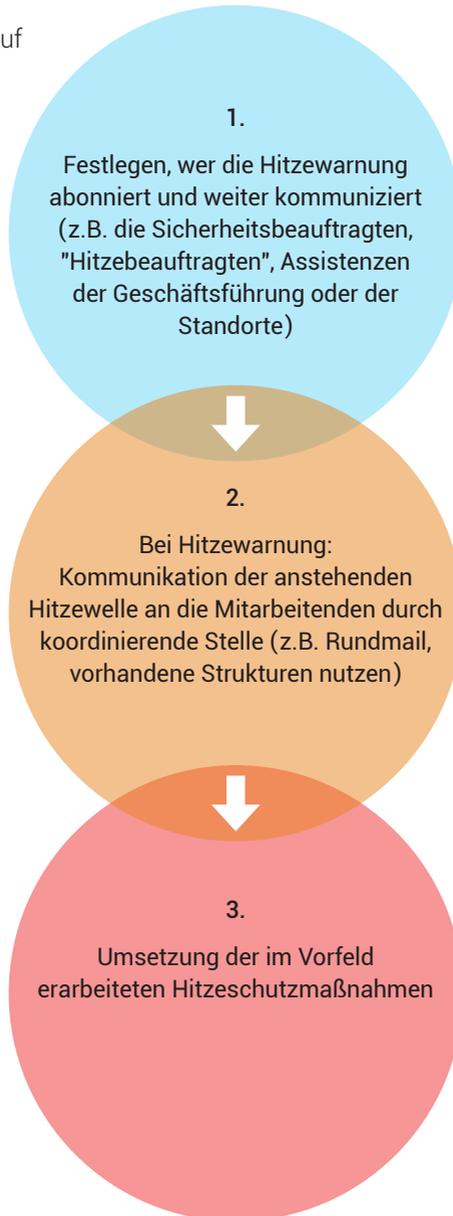
- Kommunikationsablauf und koordinierende Stelle etablieren (z.B. Sicherheitsbeauftragte/r, Betriebsarzt/-ärztin, „Hitzbeauftragte/r“; gibt Hitzewarnungen an Mitarbeitende weiter, koordiniert „Lüftungsgemeinschaft“)

Sommerlicher Wärmeschutz an Gebäuden

- Außenliegender Sonnenschutz: Rollläden, Markisen, Sonnensegel
- Innenliegender Sonnenschutz: Innenjalousien, vertikale und horizontale Lamellen, Folien, Plissees
- Begrünung und Verschattung von Außenflächen
- Fassaden- und Dachbegrünung
- Fassaden- und Dachdämmung, helle Farben für Dächer, Fassaden und Beläge
- Entwicklung von technischen Lüftungskonzepten (z.B. automatische Nachtlüftung)

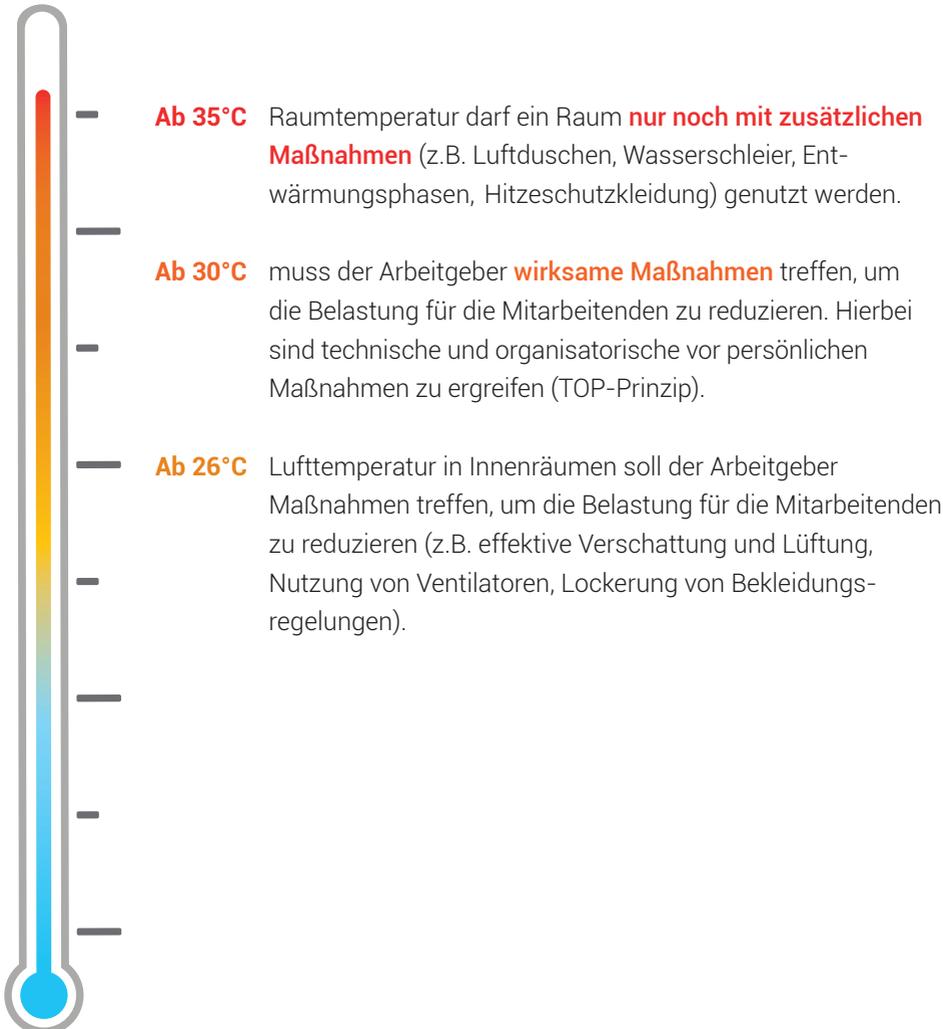
Verbreitung von Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD)

Beispielhafter
Kommunikationsablauf
im Betrieb



Einbettung in den Arbeitsschutz

Die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR 3.5 orientiert sich an verschiedenen Temperaturgrenzen für Innenräume, die jeweils mit Empfehlungen bzw. Pflichten für Arbeitgeber verknüpft sind.



Adaptiert nach © ASR A3.5 Technische Regeln für Arbeitsstätten: Raumtemperatur. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2023): Arbeitsstätten. Arbeitsstättenverordnung, Technische Regeln für Arbeitsstätten, Stand: Juli 2023

5 Ideen für mehr Hitzeschutz aus dem LeiKs-Projekt

1 Homeoffice flexibilisieren

Während heißer Zeiten **flexible Arbeit im Homeoffice** ermöglichen. Die Vorteile: häufig kühlere Räume und individuelle Möglichkeiten, sich an Hitze anzupassen (z.B. leichtere Kleidung, kühlende Duschen). Idealerweise wird innerhalb der Teams **schon vor dem Sommer** besprochen, wer bei einer Hitzewelle ins Homeoffice ausweichen kann.



2 Bürotausch ermöglichen

Damit der vorübergehende Bürotausch funktioniert, sollten vorab die Bedingungen im Team festgelegt werden (eigenen Stuhl oder eigene Tastatur/Maus mitbringen?). Falls es während einer Hitzewelle keine leeren Plätze gibt: Sind Bürowechsel zwischen anwesenden Beschäftigten möglich? Besondere Rücksicht sollte auf **Personen mit Risikofaktoren (siehe S. 4)** genommen werden.



3 Lüftungsgemeinschaften bilden

Innerhalb jedes Teams gibt es Beschäftigte, die früher am Arbeitsplatz sind. Können sie **möglichst früh in allen Büros die Fenster öffnen**? Gerade morgens ist die Luft noch kühl. Können die anderen Mitglieder der „Lüftungsgemeinschaft“ auch etwas für ihre „Lüftungsbeauftragten“ tun?



4 Regeln temporär anpassen

Welche Regeln können während einer Hitzewelle angepasst werden (z.B. **nächtliches Lüften** erlauben)? Auch die **Kernarbeitszeiten** könnten während Hitzewellen außer Kraft gesetzt werden, sodass – falls nicht dringend erforderlich – niemand zur heißesten Zeit des Tages anwesend sein muss.



5 Hitzeschutz ist Führungs- und Teamaufgabe

Führungskräfte sollten Rücksicht auf ihre Mitarbeitenden nehmen, auch wenn ihnen selbst Hitze nicht zusetzt. Das persönliche Empfinden ist meist unterschiedlich, und oft gibt es **„unsichtbare“ Erkrankungen**, die Hitze zu einem gesundheitlichen Problem machen. **Proaktiv gemeinsam Lösungen zu suchen, erhöht sowohl die Zufriedenheit als auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.**



Hilfreiche Materialien

Weitere Materialien und Links zum Thema gesundheitlicher Hitzeschutz am Arbeitsplatz finden Sie hier:

Deutscher Wetterdienst

Amtliche Hitzewarnungen auf Landkreisebene über den [Hitzewarn-Newsletter des DWD](#) abonnieren.



Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

[Technische Regel für Arbeitsstätten ASR 3.5 „Raumtemperatur“](#) mit temperaturabhängigen Maßnahmen für Arbeitsplätze in Innenräumen



Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

[Empfehlungen](#) zu Tätigkeiten bei sommerlichen Temperaturen in Gebäuden



Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

[DGUV Information 215-444 „Sonnenschutz im Büro“](#) zur Auswahl von Sonnenschutzvorrichtungen für Räume mit Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen



[DGUV Information 215-510 „Beurteilung des Raumklimas“](#)



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[Portal Klima Mensch Gesundheit](#) mit Informationen rund um das Thema Hitze- und UV-Schutz im Arbeitskontext sowie Tipps für Betriebe



LandesEnergieAgentur Hessen

[Leitfaden zum sommerlichen Wärmeschutz](#) für Unternehmen, kommunale Verwaltungen und öffentliche Einrichtungen



Umweltbundesamt (UBA)

Studie [„Kühle Gebäude im Sommer – Anforderungen und Methoden des sommerlichen Wärmeschutzes“](#)



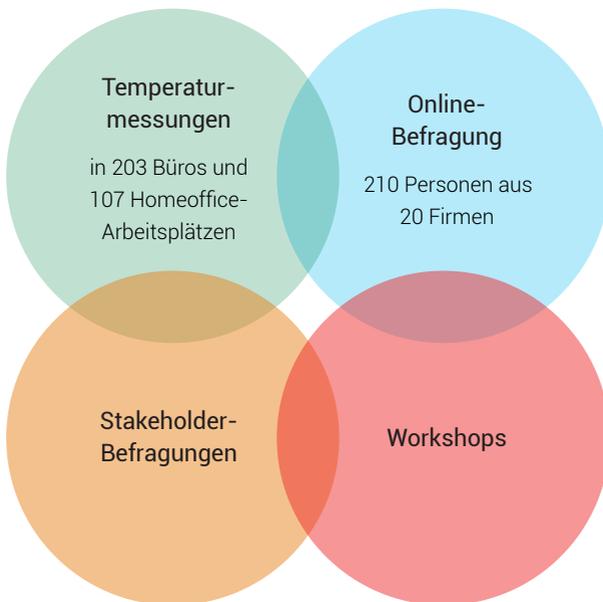
Hitzeservice.de

[Leitfäden, Checklisten und Kommunikationskonzepte](#) zum Thema gesundheitlicher Hitzeschutz für Risikogruppen und Betriebe



Das Forschungsprojekt „LeiKs“

Im Projekt "Leistungsfähigkeit im Klimawandel sichern (LeiKs)" wurden die gesundheitlichen Auswirkungen sommerlicher Hitze auf Beschäftigte in Büros untersucht. Hierfür haben im Sommer 2023 **20 bayerische Firmen aus unterschiedlichen Branchen** an Online-Befragungen und umfangreichen Temperaturmessungen am Arbeitsplatz und im Homeoffice teilgenommen. Die Ergebnisse wurden mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis (z.B. Arbeitsschutz, Gebäudetechnik, Arbeitnehmervertretung, Berufsgenossenschaft/Unfallkassen, Meteorologie) diskutiert und Handlungsempfehlungen abgeleitet.



Weitere Informationen zum Projekt und den Ergebnissen finden Sie unter www.vkg.bayern.de/projekte/leiks.htm.

Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz für die Projektförderung in dem Verbundprojekt „Klimawandel und Gesundheit“. Außerdem danken wir dem wissenschaftlichen Beirat für die freundliche Mitwirkung an dieser Broschüre.

Impressum

Autorinnen und Autor: Dr. Michael Schneider, Amelie Bauer, Dr. Julia Schoierer, Hannah Lehmann

Herausgeber: Institut für Soziologie der Ludwig-Maximilians-Universität München

Konradstraße 6

80801 München

Kontakt: amelie.bauer@lmu.de

Grafik und Illustration: Petra Morcher, PeMoCoDe

Gefördert durch:



Verbundprojekt
Klimawandel
und Gesundheit

finanziert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



und durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz

