

## Hilfreiche Links

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 „Sonnen-schutz 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



## Das Forschungsprojekt „LeiKs“

Im Projekt „Leistungsfähigkeit im Klimawandel sichern (LeiKs)“ wurden die gesundheitlichen Auswirkungen sommerlicher Hitze auf Beschäftigte in Büros untersucht. **210 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus unterschiedlichen Firmen** haben dafür im Sommer 2023 an Online-Befragungen und Temperaturmessungen am Arbeitsplatz und auch im Homeoffice teilgenommen. Die Ergebnisse wurden mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis diskutiert und Handlungsempfehlungen abgeleitet.

Weitere Informationen zum Projekt und den Ergebnissen finden Sie unter [www.vkg.bayern.de/projekte/leiks.htm](http://www.vkg.bayern.de/projekte/leiks.htm).



### Projektsteckbrief

**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

**Gefördert durch:**



finanziert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention  
und durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



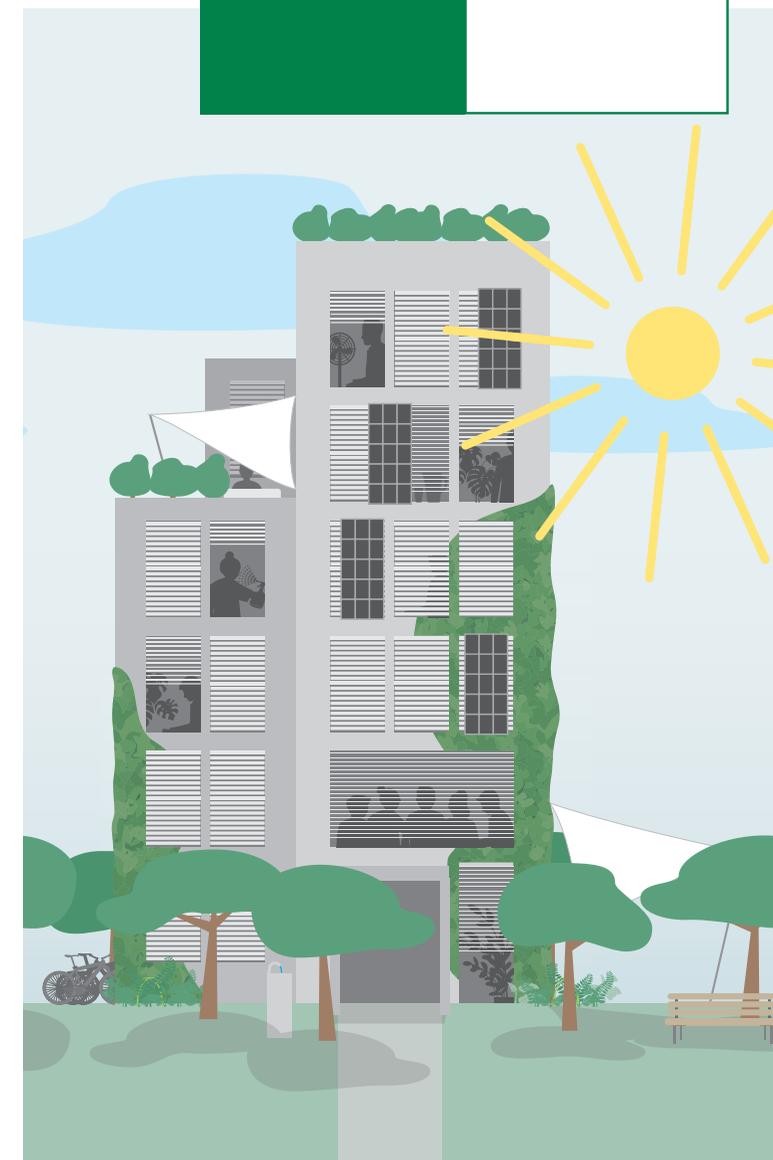
### Impressum

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](mailto:amelie.bauer@lmu.de)

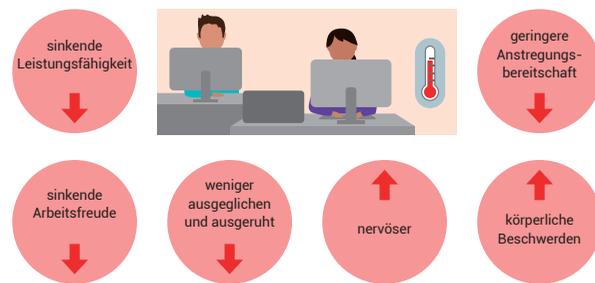
## Hitzeschutz im Büro

Informationen  
und Tipps für  
Mitarbeitende



## Hitze in Büros – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

Der Klimawandel hat schon heute spürbare Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten. Vor allem Belastungen durch sommerliche Hitze haben in den letzten Jahren stark zugenommen. **Dennoch werden die Gesundheitsrisiken durch sommerliche Hitze gerade in Innenräumen häufig unterschätzt** und Schutzmaßnahmen nicht konsequent umgesetzt.



Die gesundheitlichen Folgen von Hitze können so schwerwiegend sein, dass eine ärztliche Behandlung nötig wird (z.B. Dehydrierung, Sonnenstich, Hitzekrämpfe, Hitzekollaps) oder sogar lebensbedrohliche Situationen eintreten (z.B. Hitzschlag). 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.

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

## Schnelle Hilfe

### Regulation der Zimmertemperatur

- Lüften in den kühlen Morgenstunden:** Im Team "Lüftungsbeauftragte" benennen, die früh im Büro sind; am besten querlüften
- Zimmertemperatur im Blick behalten:** Ab 26 °C Maßnahmen nach ASR 3.5 beachten (siehe Linksammlung)
- Sonnenschutz nutzen:** Fenster mit Markisen, Jalousien, Vorhängen verschatten
- Abwärme reduzieren:** Nicht benötigte Geräte ausschalten (z.B. Drucker)

### Arbeitszeiten und Umgebung anpassen

- Arbeit anpassen:** Konzentrierte Tätigkeiten in den kühlen Morgenstunden, evtl. früher anfangen
- Arbeitsort anpassen:** Ins Homeoffice wechseln; Tauschen von Büros mit abwesenden oder weniger hitzeanfälligen Kolleginnen und Kollegen
- Pausen in kühler Umgebung verbringen,** um Hitzestress abzubauen

### Gesunde Gewohnheiten beibehalten

- Ausreichend trinken:** Wasser und ungesüßte Tees, doch grundsätzlich gilt: Hauptsache trinken!
- Leicht und bekömmlich essen:** Wasserreiche Lebensmittel bevorzugen (z.B. Wassermelone, Salate, Gemüse)
- Leichte und atmungsaktive Kleidung:** Naturfasern haben kühlenden Effekt (z.B. Leinen, Lyocell)

### Schnelle Abkühlung verschaffen

- Kaltes Wasser verwenden:** Kaltes Wasser auf Innenseite der Handgelenke laufen lassen oder nasses Unterarmband; Wasser aus einer Sprühflasche auf Gesicht und Arme; Kühles Fußbad

### Im Team Hitze thematisieren

- Proaktiv Lösungen suchen:** Was können wir im Team bei Hitze tun?
- Gemeinsam Hitze bewältigen:** Füreinander da sein und aufeinander achten



Mitmach-Aktion  
ein Feedback an die  
Führungsebene

## Wie sehr sind Sie von Hitze betroffen?

An meinem Büro-Arbeitsplatz empfinde ich die Temperatur an heißen Sommertagen (über 30 °C Außentemperatur) als ...



Diese Hitzeschutzmaßnahmen könnte ich mir für meine Situation vorstellen:

Denken Sie dabei neben technischen (z.B. Ventilatoren) auch an organisatorische und persönliche Strategien, z.B. Anpassung von Präsenzzeiten, Fußwannen usw.

- Ich wünsche mir mehr Informationen zum Thema Hitzebelastung an meinem Arbeitsplatz.
- Falls Sie mit Hitze gut zurecht kommen oder der Arbeitsplatz von Ihnen nicht benötigt wird (z.B. wegen Urlaub oder Homeoffice):
- Ich kann mir vorstellen, meinen kühlen Arbeitsplatz während heißer Tage Anderen zur Verfügung zu stellen.