

## Tipps fürs Arbeiten bei Hitze im Büro

- Lüften Sie in den frühen Morgenstunden. Späteres Lüften bringt Hitze in den Raum, die bei Hitzewellen und fehlender nächtlicher Abkühlung kaum zu reduzieren ist.
- Schließen Sie tagsüber Jalousien, Rollläden und Vorhänge.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmequellen im Raum und schalten Sie ungenutzte Geräte ab.
- Tragen Sie helle, luft- und feuchtigkeitsthroughlässige Kleidung.
- Essen Sie leicht Verdauliches wie Obst, Gemüse oder Salate.
- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei bis drei Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ausgekühlten Tee. Zu kalte Getränke belasten den Körper zusätzlich.
- Benetzen Sie Unterarme, Handgelenke und Unterschenkel wiederholt mit kaltem Wasser. Auch effektiv: ein kühles feuchtes Tuch im Nacken oder ein kurzes Fußbad unter dem Schreibtisch.
- Hängen Sie ein feuchtes Tuch vor den Ventilator, um die Verdunstungskälte zu nutzen. Richten Sie dabei den Luftstrahl nicht direkt auf den Körper.
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein.
- Verlegen Sie nach Möglichkeit bei Hitzewellen Ihre Arbeitszeiten.


Der Sommer steht in Österreich für Wärme, Sonne und Urlaubszeit. Durch den Klimawandel steht er aber auch für immer länger dauernde Hitzewellen, extreme Temperaturen und damit verbundene Belastungen für Mensch und Umwelt. Die Rekordsommer der letzten Jahre zeigen uns, was wir in Zukunft deutlich öfter zu erwarten haben.

Intensive und lange Hitzewellen verbunden mit einer geringen nächtlichen Abkühlung beeinträchtigen nicht nur Wohlbefinden und Gesundheit, sondern auch die Arbeitsleistung. Große Hitze macht vielen Menschen zu schaffen, vor allem dann, wenn der Job volle Leistung und Konzentration erfordert.

### Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:  
Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie,  
Mobilität, Innovation und Technologie  
Radetzkystraße 2, 1030 Wien  
Autorinnen: Maria Balas, Astrid Felderer, Sonja Völler  
(Umweltbundesamt)  
Fotonachweis: Astrid Felderer (Cover),  
Umweltbundesamt/B. Gröger (Innenteil)  
Gestaltung: Doris Weismayr (Umweltbundesamt)  
Wien, 2020

[bmk.gv.at](http://bmk.gv.at)

 Bundesministerium  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie

## Arbeiten bei Hitze

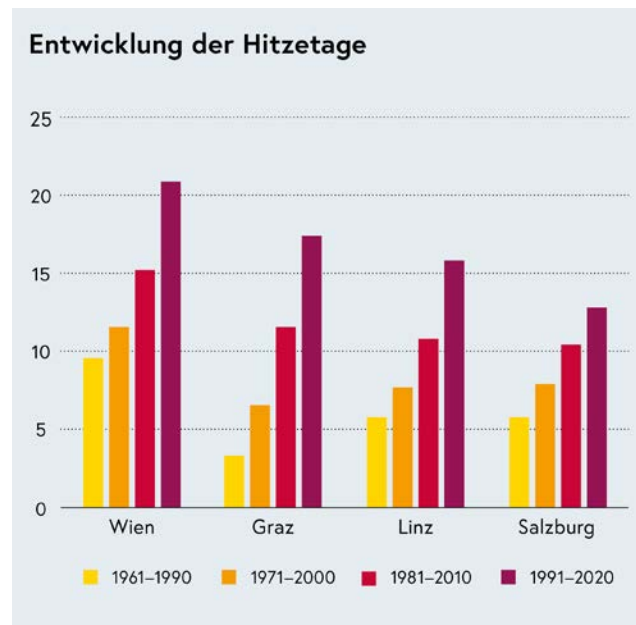
Tipps fürs Büro



# Arbeiten bei Hitze

## Hitze nimmt weiter zu

Die durchschnittliche Anzahl der Hitzetage (Tage >30 °C) in Österreich hat sich in den letzten Jahrzehnten verdoppelt bis verdreifacht. Dieser Trend wird sich durch den Klimawandel weiter fortsetzen. Was noch vor ein paar Jahrzehnten als extrem galt, ist heute normal. Hochlagen, wie das Wald- oder Mühlviertel, werden bis Ende des Jahrhunderts so stark durch Hitze belastet sein wie der Seewinkel im Burgenland, die derzeit wärmste Region Österreichs.



Durchschnittliche Anzahl der Hitzetage im 30-jährigen Mittel in Wien, Graz, Linz und Salzburg  
(Quelle: ZAMG, Darstellung Umweltbundesamt)

## Hitze stresst den Körper

Hitze in Büro- und Verkaufsräumen, Produktions- oder Lagerhallen belastet die Gesundheit. Schwangere, ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen leiden besonders unter Hitze.

Konzentration sowie das geistige und körperliche Leistungsvermögen lassen nach. Ab 24–25 Grad Celsius Innenraumtemperatur sinken Produktivität und Arbeitstempo. Die Wahrscheinlichkeit für Fehler und das Unfallrisiko steigen.

Bei Hitze arbeitet das Kühlsystem des menschlichen Körpers auf Hochtouren. Das Herz-Kreislaufsystem wird stark beansprucht. Kopfschmerzen, ein trockener Mund, Dehydrierung, Reizbarkeit, Übelkeit, Schwindel sowie ein Erschöpfungs- und Schwächegefühl können die Folge sein. Im schlimmsten Fall können Muskel- und Bauchkrämpfe, Fieber, ein Kreislaufkollaps oder Bewusstlosigkeit auftreten. Hier ist rasche Hilfe gefragt und umgehend der Notruf zu verständigen.

## Wofür müssen Arbeitgeber:innen sorgen?

Ist eine Klima- oder Lüftungsanlage vorhanden, haben Arbeitgeber:innen gemäß der Arbeitsstättenverordnung dafür zu sorgen, dass die Temperatur in Arbeitsräumen 25 Grad Celsius möglichst nicht überschreitet. Andernfalls müssen sie alle ihnen zur Verfügung stehenden Maßnahmen ergreifen, um die Temperatur zu senken. Die Möglichkeiten reichen dabei von nächtlichem Lüften, über das Beschatten der Fenster bis hin zum

Bereitstellen von Ventilatoren. Eine gesetzliche Verpflichtung, Klimaanlage zu installieren, gibt es nicht.

Es besteht auch kein rechtlicher Anspruch, für Arbeiten in Innenräumen ab einer bestimmten Temperatur hitzefrei zu bekommen.

## Effektiv und klimafreundlich kühlen

Viele Arbeitsräume werden mit Klimaanlage gekühlt. Aus ökologischer Sicht sind sie aufgrund ihres Energiebedarfs und der darin eingesetzten klimaschädlichen Kältemittel ein Problem. Vor allem mobile Klimageräte verbrauchen viel Strom und sind nicht zu empfehlen. Klimafreundlich und energieeffizient lässt sich dagegen durch Beschattung, Nachtlüftung, solare Kühlung oder z. B. Fernkälte kühlen.

