

16.08.2017 08:24 CEST

## Sommerhitze im Büro: einen kühlen Kopf bewahren

**(August/September 2017) Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung, heißt es immer wieder gern. Ähnliches gilt auch im umgekehrten Fall. Besonders Arbeitnehmer haben es bei hohen Temperaturen nicht leicht. Zwar lässt sich die Sommerhitze nicht abstellen, doch häufig zumindest erträglicher gestalten, so die SIGNAL IDUNA.**

Im Hochsommer erfreuen wir uns gerne an „Sonne satt“. Schwimmbad, Grill und Sonnenbaden lassen uns die für viele schönste Zeit des Jahres auch dann genießen, wenn wir diese nicht für eine Urlaubsreise nutzen. Aber auf der anderen Seite kann die mit einer Schönwetterperiode einhergehende Hitze schon sehr anstrengend sein. Insbesondere dann, wenn man anstatt die Sonne ausnutzen zu können, arbeiten muss.

Wem in seinem Job eine gewisse Kleiderordnung auferlegt ist, der ist auch bei hochsommerlichen Temperaturen in der Regel davon nicht erlöst. So sind kurze Hosen und Schulterfreies bei vielen Arbeitgebern nicht gerne gesehen. Damit sind hier die Möglichkeiten des Arbeitnehmers limitiert, sich auf die Hitze einzustellen. Zudem ist kein Arbeitgeber verpflichtet, einen klimatisierten Arbeitsplatz vorzuhalten, und das aus der Schule bekannte „Hitzefrei“ gibt es im Berufsleben leider auch nicht mehr. Immerhin lässt sich mit heller, luftig geschnittener Kleidung, etwa aus Baumwolle, etwas tun, um einen Hitzestau zu vermeiden.

Empfehlenswert ist es zudem, sich über den Tag verteilt öfter kaltes Wasser über die Unterarme laufen zu lassen und das Gesicht zu befeuchten. Was darüber hinaus für die Freizeit gilt, behält auch im Büro seine Gültigkeit: viel trinken und leicht essen. Für die Flüssigkeitszufuhr am besten geeignet sind die Klassiker – Wasser und Saftschorlen.

Viele Arbeitnehmer haben inzwischen flexible Arbeitszeiten. Diese lassen sich

nutzen, die heißeste Zeit des Tages zumindest ein wenig zu umgehen. Also früh starten und entsprechend früh wieder Feierabend machen.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Wer schwitzt, verliert auch Mineralstoffe. Um diesen Verlust ein wenig auszugleichen, kann man es auch mal mit einer kalten Gemüsesuppe probieren, etwa einer spanischen Gazpacho. Diese kann man prima am Vortag zubereiten und kaltstellen.

---

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf [www.signal-iduna.de](http://www.signal-iduna.de)

## Kontaktpersonen



### **Claus Rehse**

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

[claus.rehse@signal-iduna.de](mailto:claus.rehse@signal-iduna.de)

0231 135-4245