

So überstehen Sie einen heißen Bürotag

Hitze wie in den Tropen... und Sie müssen arbeiten. Vielleicht denken Sie ein wenig neidisch an Ihre Kollegen, die gerade im Urlaub sind. Doch wie überstehen Sie am besten die heiÙe Jahreszeit an Ihrem Arbeitsplatz?

Von Anja Schreiber



Auf diese Form der Abkühlung müssen die meisten in ihrem Job leider verzichten. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten.

© Archiv

Mehr zum Thema

- Sind Sie fit in Sachen Business-Knigge?
- Zehn Fragen rund um das Wetter

Service

- Jobbörse: Jobs in der Online-Stellensuche

Schlagworte

Coaching, Hitze, Abkühlung

"An heißen Tagen sollten Sie möglichst früh aufstehen und die kühlen Morgenstunden produktiv nutzen", sagt Dr. Gabriele Oberdoerster, Ärztin bei

der Landesvertretung der Techniker Krankenkasse in Berlin und Brandenburg. Es sei zum Beispiel sinnvoll, flexible Arbeitszeiten zu nutzen und morgens früher als üblich mit der Arbeit zu beginnen.

So können Sie sich nachmittags im Schwimmbad erfrischen. Wenn das Büro nicht klimatisiert ist, empfiehlt die Ärztin, den Raum gleich morgens zu lüften. Wenn die Sonne anfängt zu brennen sollten Sie dann die Fenster und Jalousien schließen.

"Wichtig ist, dass Sie ausreichend trinken - also mindestens zwei Liter am Tag", so die Ärztin. "Allerdings sollten die Getränke nicht zu kalt sein, denn sonst schwitzt der Körper nur noch mehr."

Besser sei es, Getränke mit Zimmertemperatur zu sich zu nehmen. "Verzichten Sie dabei auf Milch, Softdrinks und Fruchtsäfte, da diese viele Kalorien haben."

Als Durstlöscher seien schwarzer Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen, Früchtetees oder auch eine Brühe besser geeignet. "Essen sollten Sie möglichst leicht. Schwere Mahlzeiten wie Braten oder Knödel sollten Sie dagegen meiden", rät Oberdoerster. Übrigens empfiehlt sie, in erster Linie reichlich Gemüse zu essen, da Obst mehr Kalorien habe.

Artikel bewerten:

1. Eine Milliarde Ablöse für Ronaldo
2. Deutsche Soldaten sterben bei Einsatz
3. Sternenhimmel im Gesicht doch gewollt
4. Von der Showbühne in den Zoo
5. Wind hat genug Energie für alle

LearnShip



Englischkurse online, bei LearnShip

Live mit Ihrem persönlichen Trainer im virtuellen Klassenraum! mehr

Psychotest



Tratschtante oder Arbeitsvermeider?

Finden Sie heraus, welcher Kategorie Ihr Kollege angehört! mehr

Monster.de



Der passende Job bei Monster.de

Mehr als 400.000 Stellen pro Jahr und Angebote direkt per Mail. mehr

Such-Tipps

1. Sprachkurs
2. Weiterbildung
3. Ausbildung
4. Nebenjob
5. Karriereberatung
6. Seminar
7. Fernstudium
8. Kurse
9. Karriere
10. Bewerbung

So überstehen Sie einen heißen Bürotag

[Zurück](#)

1 | 2 | 3

[Weiter](#)

Auch mit Hilfe ihrer Kleidung können Berufstätige etwas gegen die Hitze tun: "Tragen Sie luftige und bequem sitzende Kleidung aus Baumwolle, Seide oder Leinen. So erleichtern Sie die Temperaturregulation Ihres Körpers", erklärt Oberdoerster.

Besser als eng anliegende Shirts aus Synthetikfasern sind also weite, dünne Blusen und Hemden aus Naturmaterialien, weil sie die Haut atmen lassen und dafür sorgen, dass der Schweiß seine natürliche kühlende Funktion wahrnehmen kann.

Die Benimm-Trainerin und Buchautorin Nandine Meyden aus Berlin betont: "Wenn es in Ihrem Büro keinen Kundenkontakt gibt, können Sie untereinander verabreden, wie Sie sich an heißen Tagen kleiden.

Bedenken Sie aber: Die Menschen sind sehr unterschiedlich, was Sie an leichter Kleidung tolerieren und was nicht." Während manch einem ein Rippenshirt oder nackte behaarte Beine zu weit gehen, sei das für andere kein Problem.

"Grundsätzlich gilt: Je höher Ihre Position im Unternehmen oder je hochwertiger die Produkte oder Dienstleistungen, die Ihr Unternehmen anbietet, desto mehr müssen Sie auf den Dresscode achten. Und das bedeutet im Sommer wie im Winter das Gleiche: Anzug und Krawatte für den Herren und Hosenanzug oder Kostüm für die Dame."

[Zurück](#)

1 | 2 | 3

[Weiter](#)

Artikel bewerten:

Mehr zum Thema

- Sind Sie fit in Sachen Business-Knigge?
- Zehn Fragen rund um das Wetter

Service

- Jobbörse: Jobs in der Online-Stellensuche

Schlagworte

Coaching, Hitze, Abkühlung

1. Eine Milliarde Ablöse für Ronaldo
2. Deutsche Soldaten sterben bei Einsatz
3. Sternenhimmel im Gesicht doch gewollt
4. Von der Showbühne in den Zoo
5. Wind hat genug Energie für alle

Monster.de



Der passende Job bei Monster.de

Mehr als 400.000 Stellen pro Jahr und Angebote direkt per Mail. mehr

Psychotest



Tratschtante oder Arbeitsvermeider?

Finden Sie heraus, welcher Kategorie Ihr Kollege angehört! mehr

Monster

Stellenangebote

▼

▼

[detaillierte Suche](#)
[Jobsuche weltweit](#)

Such-Tipps

1. Sprachkurs
2. Weiterbildung
3. Ausbildung
4. Nebenjob
5. Karriereberatung
6. Seminar
7. Fernstudium
8. Kurse
9. Karriere
10. Bewerbung

So überstehen Sie einen heißen Bürotag

[Zurück](#)

1 | 2 | 3

Für alle, bei denen der Dresscode im Job nicht ganz so wichtig ist, gibt es bei Hitze die Möglichkeit, sich luftiger anzuziehen. "Gibt es keine Vereinbarung, so gilt in der Regel als Mindeststandard für den Herren: lange Hose, geschlossene Schuhe und Polohemd oder T-Shirt.

Für Damen gilt: schulterbedeckende Oberteile, Hose oder Rock und Schuhe, die vorne geschlossen und hinten offen sind. Tragen Sie aber einen Rock immer mit Strümpfen!"

Oberdoerster empfiehlt Hitzegeplagten, auch die Beine immer mal wieder für ein paar Minuten hochzulegen ... natürlich aber nur dann, wenn es die Büroetikette zulässt. "Wenn Sie die Beine hochlegen, entlastet das die Gefäße und beugt dem Anschwellen der Füße und Beine vor. Aber auch schon ein kaltes, feuchtes Tuch im Nacken oder auf der Stirn erfrischt und kühlt wirkungsvoll."

Doch egal, welche Abkühlungsmöglichkeiten der eigene Job erlaubt, Nandine Meyden rät in jeden Fall: "Jammern Sie auf keinen Fall über das heiße Wetter. Denn das schafft bei Ihnen und Ihren Kollegen nur schlechte Laune. Viel besser ist es dagegen zu überlegen, wie Sie sich und andere bei der Hitze helfen können."

Übrigens hilft auch die richtige Einstellung gegen Hitze. Die Ärztin Oberdoerster empfiehlt: "Machen Sie sich klar, dass es gar nicht so erstrebenswert ist, bei der größten Hitze Urlaub zu haben. Denn bei hohen Temperaturen ist der Erholungseffekt geringer als bei mäßigen Temperaturen."

[Zurück](#)

1 | 2 | 3

Artikel bewerten:

Mehr zum Thema

- Sind Sie fit in Sachen Business-Knigge?
- Zehn Fragen rund um das Wetter

Service

Jobbörse: Jobs in der Online-Stellensuche

Schlagworte

Coaching, Hitze, Abkühlung

1. Eine Milliarde Ablöse für Ronaldo
2. Deutsche Soldaten sterben bei Einsatz
3. Sternenhimmel im Gesicht doch gewollt
4. Von der Showbühne in den Zoo
5. Wind hat genug Energie für alle

Monster

Stellenangebote

▼

▼

[detaillierte Suche](#)
[Jobsuche weltweit](#)

Psychotest



Tratschtante oder Arbeitsvermeider?

Finden Sie heraus, welcher Kategorie Ihr Kollege angehört! mehr

Monster.de



Der passende Job bei Monster.de

Mehr als 400.000 Stellen pro Jahr und Angebote direkt per Mail. mehr

Such-Tipps

1. Sprachkurs
2. Weiterbildung
3. Ausbildung
4. Nebenjob
5. Karriereberatung
6. Seminar
7. Fernstudium
8. Kurse
9. Karriere
10. Bewerbung