

**Thema:** 36 Grad und es wird noch heißer... – Wenn das Büro zur Sauna wird

**Beitrag:** 1:44 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Temperaturen von 30 Grad und mehr, strahlender Sonnenschein, blauer Himmel – schöner kann der Sommer eigentlich doch nicht sein. Blöd nur, wenn man im Büro sitzen und leise vor sich hin schwitzen muss. Alles, womit man sich frische Luft zufächeln kann, wird zweckentfremdet und der beliebteste Platz ist nicht der an der Kaffeemaschine, sondern – falls überhaupt vorhanden – vor dem Kühlschrank. Aber was kann man tun, um die Lage zu verbessern? Die Antwort hat meine Kollegin Jessica Martin.

**Sprecherin: Jetzt im Sommer wird das Büro schnell zur Sauna. Denn wenn draußen die Temperaturen auf über 26 Grad klettern, heizen sich viele Gebäude richtig schnell auf und es wird unerträglich, sagt Andreas Stephan von der gesetzlichen Unfallversicherung VBG**

**O-Ton 1 (Andreas Stephan, 20 Sek.):** „Deswegen soll ein Unternehmer sich auch Gedanken machen, dass er so ab 26 Grad Maßnahmen durchführt, spätestens ab 30 Grad muss er das dann auch tun, und ab 35 Grad, dann darf ein Arbeitsraum eigentlich gar nicht mehr als solcher genutzt werden ohne zusätzliche Maßnahmen, und die sind im Büro eigentlich völlig unpraktikabel, da reden wir über Maßnahmen wie Hitzeschutzkleidung oder Luftduschen.“

**Sprecherin: Besser ist es die Hitze von vornherein auszusperrern. So sollte der Arbeitgeber dafür sorgen, dass es vor den Fenstern einen geeigneten Sonnenschutz gibt.**

**O-Ton 2 (Andreas Stephan, 25 Sek.):** „Dann ist aber auch wichtig, dass der, bevor die Wärme reinkommt, auch schon runtergelassen wird und nach Möglichkeit auch lange genutzt wird, vielleicht auch über die Arbeitszeit hinaus. Eine andere gute Maßnahme wäre zum Beispiel, wenn man die Kolleginnen und Kollegen, die früh morgens kommen, anspricht, dass sie die Fenster alle öffnen. Auch hier ist es wichtig, wenn die Kühle drin ist, dann soll sie auch drin bleiben und nicht die Wärme wieder rein kriechen. Also, rechtzeitig die Fenster schließen ist dann das richtige Mittel.“

**Sprecherin: Eine sehr umstrittene Variante für eine angenehme Arbeitstemperatur ist die Klimaanlage. Doch die kann auch schnell mal krank machen. Denn:**

**O-Ton 3 (Andreas Stephan, 28 Sek.):** „Wenn sie schlecht gewartet werden, können sich dort Keime bilden, Schimmelpilze, die dann in die Luft kommen. Außerdem, wenn sie schlecht eingestellt sind, können dann auch Zuglufterscheinungen auftreten, und vielleicht wird sie auch zu stark runter gekühlt. So eine Temperaturdifferenz von sechs bis acht Grad sollte man nicht überschreiten. Wenn man aus dem Gebäude rauskommt und das Gefühl hat, man läuft gegen eine Wand, oder wenn man im Raum sitzt und muss vielleicht noch mit einer Decke sich irgendwie behelfen, damit man sich wieder warm fühlt, dann ist sie definitiv zu kühl eingestellt, dann sollte nachreguliert werden.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sowas wie Hitzefrei im Büro gibt es also leider nicht. Deshalb finden Sie alle Infos zu erträglichen Büro-Temperaturen auch noch mal im Netz unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de).



**Thema:** 36 Grad und es wird noch heißer... – Wenn das Büro zur Sauna wird

**Interview:** 2:28 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Temperaturen von 30 Grad und mehr, strahlender Sonnenschein, blauer Himmel – schöner kann der Sommer eigentlich doch nicht sein. Blöd nur, wenn man im Büro sitzen und leise vor sich hin schwitzen muss. Alles, womit man sich frische Luft zufächeln kann, wird zweckentfremdet und der beliebteste Platz ist nicht der an der Kaffeemaschine, sondern – falls überhaupt vorhanden – vor dem Kühlschrank. Aber was kann man tun, um die Lage zu verbessern? Die Antwort hat Andreas Stephan von der gesetzlichen Unfallversicherung VBG, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, hallo, schönen guten Tag!“

**1. Herr Stephan, jetzt im Sommer wird das Büro schnell zur Sauna. Was ist eigentlich zumutbar?**

**O-Ton 1 (Andreas Stephan, 33 Sek.):** „Da kennen viele Menschen diesen Wert von 26 Grad, der da durch die Medien geistert. Aber wenn's draußen mal wärmer wird, dann ist es leider auch so, dass ein Gebäude sich recht schnell aufheizt und dann sind 26 Grad auch manchmal überschritten. Deswegen soll ein Unternehmer sich auch Gedanken machen, dass er so ab 26 Grad Maßnahmen durchführt, spätestens ab 30 Grad muss er das dann auch tun, und ab 35 Grad, dann darf ein Arbeitsraum eigentlich gar nicht mehr als solcher genutzt werden ohne zusätzliche Maßnahmen, und die sind im Büro eigentlich völlig unpraktikabel, da reden wir über Maßnahmen wie Hitzeschutzkleidung oder Luftduschen.“

**2. 30 Grad – das klingt, ehrlich gesagt, schon nach Gruppenschwitzen. Was kann der Arbeitgeber denn tun, damit es in den Räumen nicht noch wärmer wird?**

**O-Ton 2 (Andreas Stephan, 37 Sek.):** „Da gibt's viele gute Maßnahmen, die man ergreifen kann. Die wichtigste ist erst mal, die Hitze aussperren. Das heißt, ein geeigneter Sonnenschutz vor den Fenstern, der das verhindert, dass es überhaupt sich in den Räumen so aufheizt, ist eine wichtige Maßnahme. Dann ist aber auch wichtig, dass der genutzt wird. Sprich: Dass er, bevor die Wärme reinkommt, auch schon runtergelassen wird und nach Möglichkeit auch lange genutzt wird, vielleicht auch über die Arbeitszeit hinaus. Eine andere gute Maßnahme wäre zum Beispiel das Auskühlen: Wenn man die Kolleginnen und Kollegen, die früh morgens kommen, anspricht, dass sie die Fenster alle öffnen. Auch hier ist es wichtig, wenn die Kühle drin ist, dann soll sie auch drin bleiben und nicht die Wärme wieder rein kriechen. Also, rechtzeitig die Fenster schließen ist dann das richtige Mittel.“

**3. Wie sieht es mit Klimaanlage aus. Da scheiden sich ja schon die Geister – für die einen ist es ein Segen. Andere sagen, Klimaanlage machen krank...**

**O-Ton 3 (Andreas Stephan, 37 Sek.):** „Richtig. Die Menschen sind dort eigentlich das Maßgebende, und so unterschiedlich wie sie sind, so unterschiedlich wird da eine Klimaanlage wahrgenommen. Aber tatsächlich können sie auch krank machen: Wenn sie schlecht gewartet werden, können sich dort Keime bilden, Schimmelpilze, die dann in die Luft kommen. Außerdem, wenn sie schlecht eingestellt sind, können dann auch Zuglufterscheinungen auftreten, und vielleicht wird sie auch zu stark runter gekühlt. So eine Temperaturdifferenz von sechs bis acht Grad sollte man nicht überschreiten. Wenn man aus dem Gebäude rauskommt und das Gefühl hat, man läuft gegen eine Wand, oder wenn man im Raum sitzt und muss vielleicht noch mit einer Decke sich irgendwie behelfen, damit man sich wieder warm fühlt, dann ist sie definitiv zu kühl eingestellt, dann sollte nachreguliert werden.“



**4. Vielleicht denkt der Chef ja auch an einen Umzug in ein anderes Büro. Woran muss man denn denken, damit das neue Gebäude keine Sauna mehr wird?**

**O-Ton 4 (Andreas Stephan, 26 Sek.):** „Da ist es, glaube ich, schon mal ganz wichtig, sich einen Blick zu verschaffen, wo steht das Gebäude, wie sieht's drum herum aus, gibt's natürliche Beschattung durch andere Gebäude, durch Bäume drum herum, durch Sträucher. Dann ist zu gucken, heutzutage wird viel mit Glas in moderner Architektur gearbeitet, da ist auf jeden Fall drauf zu achten, dass man eine vernünftige Beschattung draußen vorsieht, an den Gebäudeteilen, oder vielleicht doch sogar mit einer Sonnenschutzverglasung das Ganze versieht, damit kann man eine ganze Menge von der Wärme auch einfach draußen halten.“

**Andreas Stephan von der gesetzlichen Unfallversicherung VBG mit Tipps, wie wir den Sommer im Büro unbeschadet überstehen. Vielen Dank dafür!**

**Verabschiedung:** „Ja, tschüss, vielen Dank!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sowas wie Hitzefrei im Büro gibt es also nicht. Deshalb finden Sie alle Infos zu erträglichen Büro-Temperaturen auch noch mal im Netz unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de).

**Thema:** 36 Grad und es wird noch heißer... – Wenn das Büro zur Sauna wird

**Umfrage:** 0:35 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Es ist schon merkwürdig: Wenn es draußen kalt ist, schimpfen wir. Und wenn dann endlich der herbeigesehnte Sommer so richtig aufdreht, ist es auch wieder nicht richtig. Besonders dann, wenn man ihn nicht genießen kann und statt irgendwo am Strand zu liegen, im Büro regelrecht in seinem eigenen Saft schmort. Was ist Ihr Trick, um den Tag trotzdem unbeschadet zu überstehen? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...

**Frau:** „Wir haben uns dann kalte Umschläge gemacht, wenn es ganz drückend wurde.“

**Mann:** „Vorsorgen. Viel trinken. Jede Möglichkeit ergreifen, was zu trinken. Und natürlich, wenn es geht, der Sonne aus dem Wege zu gehen.“

**Frau:** „Ja, ich packe mir einen Tag vorher immer die Kühl-Akkus dann ins Gefrierfach und packe dann morgens meine Kühltasche und habe dann kühle Getränke dabei. Auch einen schönen kalten Waschlappen, der dann in der Kühlbox ist und leg mir den dann zwischendurch mal auf die Stirn.“

**Mann:** „Jetzt habe ich natürlich ein Ein-Mann-Büro, wo ich alleine arbeite. Da kann ich natürlich auch schon mal mit kurzer Hose sitzen. Ja, geht wahrscheinlich im öffentlichen Büro nicht, ne? Aber wenn es so richtig heiß ist, ja, dann stelle ich mir schon mal einen Eimer Wasser hin und tue die Füße rein. Was der Chef dazu sagt, weiß ich nicht, aber ich denke mal: das haut hin, ja.“

**Abmoderationsvorschlag:** Natürlich muss der Arbeitgeber dafür sorgen, dass man am Arbeitsplatz nicht eingeht. Aber ab wann muss er das tun und vor allem was? Das klären wir gleich mit Andreas Stephan von der Verwaltungsberufsgenossenschaft VBG.

