



Gesundheitstipp

Klimawandel und Gesundheit

Gesund trotz Sommerhitze: 7 Tipps für den Arbeitsplatz

Was der Klimawandel weltweit mit sich bringt, spüren wir immer deutlicher: Es wird wärmer, Extremwetterereignisse wie Stürme, Starkregen oder Hitzewellen mehren sich, in vielen Regionen der Welt wird das Trinkwasser knapp, die Lebensmittelversorgung stockt. Das wirkt sich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus, weil die sich verändernden Umweltbedingungen neue Gesundheitsprobleme mit sich bringen oder bereits vorhandene verstärken können.

Was Hitze mit unserem Körper macht

Damit wir gesund bleiben, müssen wir nicht nur mehr fürs Klima tun, sondern uns auch auf die neuen Klimaverhältnisse einstellen. In unseren Breitengraden bedeutet das vor allem, mit langen Hitzewellen im Sommer umzugehen, die uns in Alltag und Beruf ganz schön zusetzen können. Von Hitzewellen spricht man, wenn mehrere Tage in Folge über 30 Grad herrschen und die Nächte tropisch warm bleiben, also die Temperatur nicht unter 20 Grad sinkt. Auch wenn sonnige Sommertage für die meisten Menschen zur schönsten Jahreszeit gehören, so kann Hitze unseren Körper sehr belasten. Wenn wir tagsüber hohen Temperaturen ausgesetzt sind und uns nachts durch die fehlende Abkühlung kaum erholen können, drohen Wadenkrämpfe oder geschwollene Beine; bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sich verschlimmern oder sie können erstmals auftreten – mit typischen Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen oder Erschöpfung.

Die heißeren und längeren Sommer bedeuten auch, dass wir einer höheren UV-Strahlung ausgesetzt sind. Wer seinen Körper dann zu stark belastet oder nicht ausreichend trinkt, riskiert einen Hitzekollaps oder Hitzschlag. Außerdem können heiße Tage die Ausbreitung von Infektionskrankheiten sowie die Entstehung von Hautkrebs oder Augenschäden fördern.

So kommen Sie am Arbeitsplatz besser durch heiße Sommer

Was also können wir für unsere Gesundheit tun? Neben vielen kleinen Dingen, die jede Einzelne/jeder Einzelne von uns gegen die Klimaerwärmung tun kann, können wir auch für unsere ganz persönliche Gesundheit etwas tun. Hier sind 7 Tipps, wie wir im Berufsleben besser durch heiße Sommer kommen.

1. Arbeitsräume möglichst kühl halten. Dazu idealerweise in den frühen Morgenstunden lüften und die Fenster anschließend geschlossen halten. Heruntergelassene Jalousien oder Markisen helfen zusätzlich, die Hitze draußen zu halten.
2. Wählen Sie leichte, locker sitzende Kleidung – zum Beispiel aus Baumwolle, Leinen oder Seide. Bei Arbeiten im Freien ebenfalls auf leichte, aber lange Kleidung setzen. Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor nicht vergessen.
3. Achten Sie auch auf Ihre Kolleginnen und Kollegen, denn nicht alle vertragen Hitzeperioden gleich gut. Alarmsignale bei starker Hitze können kalte und feuchte Haut sein, niedriger Blutdruck, Schwindel oder Erbrechen.
4. Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees, zwei bis drei Liter pro Tag sollten es schon sein. Stellen Sie am Arbeitsplatz eine Trinkflasche bereit und achten Sie darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind.
5. Essen Sie möglichst leicht, verteilt auf mehrere kleine Mahlzeiten. Vielleicht gibt es in der Kantine halbe Portionen? Am besten geeignet sind frische und kühle Speisen mit hohem Wassergehalt wie Obst, Gemüse, Salate oder lauwarme Suppen.
6. Ventilatoren können angenehme Luftzirkulationen erzeugen. Wenn dies am Arbeitsplatz nicht möglich ist, hilft auch ein Handfächer.
7. Verbringen Sie Pausen möglichst an schattigen Orten. Lassen Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke und Unterarme laufen – das erfrischt!

BARMER