



HITZE-TIPPS FÜRS BÜRO

Hitze macht Vielen zu schaffen, vor allem dann, wenn der Job volle Leistung und Konzentration erfordert. Was kann man tun, damit es zum Beispiel im Büro erträglich bleibt?

Das Wichtigste: Die Hitze draußen halten! Die Hauptursache für sommerliche Überhitzung ist der solare Wärmeeintrag über die Fenster. Die Sonne wirkt de facto wie ein „Heizstrahler“ und von der Sonne beschienene Oberflächen (Boden, Wände, Möbel, etc..) in einem Raum werden entsprechend aufgeheizt. Die einmal aufgeheizten Flächen im Raum wirken dann als Wärmespeicher. Irgendwann haben sie so viel Wärme gespeichert, dass man diese mit Lüften kaum mehr abführen kann - abgesehen davon, dass es dafür draußen entsprechend kühl sein müsste.

1.

RICHTIG BESCHATTEN

- Tagsüber Jalousien, Rollläden und Vorhänge schließen, um übermäßige direkte Sonneneinstrahlung zu verhindern.
- Auch Räume mitdenken, in denen man sich nicht selber aufhält – die Hitze kennt keine Bürozimmergrenzen.

2.

RICHTIG LÜFTEN

- In der Früh wenn es draußen noch kühler ist ordentlich querlüften.
- Sobald es draußen wärmer ist, nur mehr „Stoßlüften“.

3.

KÜHLEN DURCH LUFTBEWEGUNG

- Verwenden von Ventilatoren, um eine angenehm kühlende Luftbewegung herzustellen. Bewegte Luft kühlt, und das sehr wirksam, weil sie die Verdunstung auf unserer Haut erleichtert.

4.

KEINE UNNÖTIGE WÄRME PRODUZIEREN

- Unnötige Wärmequellen im Raum vermeiden und ungenutzte Geräte abschalten.