

## Kälte am Arbeitsplatz! Was tun...?



Quelle: it.dreamstime.com

Es ist wieder soweit: Der Winter steht wieder vor der Tür! Plötzlich hat man im Büro das Gefühl, es ist drinnen noch kälter als draußen.

In der kalten Jahreszeit sitzt man oft frierend im Büro und versucht mit kalten Händen seine Arbeit zu erledigen – und das trotz Heizung. Diese sorgt meist nur für trockene Luft.

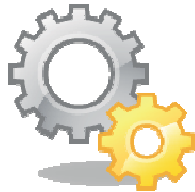
Die Folgen: weniger Konzentration, größerer Zeitaufwand, das Risiko einer Erkältung steigt.

Es gibt verschiedene Gründe, warum jemandem kalt wird und warum beispielsweise Frauen schneller frieren als Männer, denn jeder hat ein anderes Wärmeempfinden.

Wir haben deswegen einfache Tipps gesammelt, wie man kalte Hände und Füße vermeiden kann.

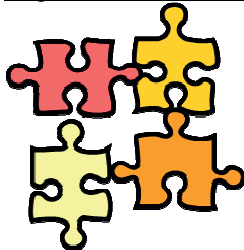
## Gute Tipps für kalte Tage!

### Technische Maßnahmen



- Periodische Wartung und Instandhaltung der Heizungsanlagen.
- Inbetriebnahme der Anlage aufgrund der
  - ~ jeweiligen Klimazone
  - ~ Verordnung des zuständigen Bürgermeisters
  - ~ Entscheidung des Energie-Managers des Landes
  - ~ Einhaltung der gesetzlich vorgeschriebenen Raumtemperatur.

### Organisatorische Maßnahmen



- Regelmäßiges Stoßlüften statt Kippen: darunter versteht man die Lüftung eines Raumes durch kurzes weites Öffnen der Fenster in größeren zeitlichen Abständen.
- Zugluft vermeiden.
- Bei Arbeiten im Freien die Anweisungen des Vorgesetzten befolgen.

### Persönliche Maßnahmen:



Quelle: de.123rf.com

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: heiße Getränke heizen von innen ein.
- Das "Zwiebelprinzip" anwenden: Der dicke Wollpulli ist nicht unbedingt der Hit an kalten Tagen. Ziehen Sie stattdessen lieber mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander. Der "Zwiebellook" bietet Ihnen nämlich mehrere Luftpolster, in denen sich die Körperwärme hält.
- Schuhe wechseln: Stellen Sie sich ein paar extra Schuhe ins Büro, denn dann können Sie nasse Straßenschuhe ausziehen und trocknen lassen. Spezielle Einlegesohlen sorgen zusätzlich für Wärme und auch Thermosocken können gegen kalte Füße helfen.
- Bewegung: Die einfachste Möglichkeit, um eine Kältestarre zu vermeiden, liegt in der Bewegung. Das bedeutet beispielsweise, die Mittagspause für einen Spaziergang zu nutzen, beim Telefonieren oder beim Gespräch mit Kollegen aufzustehen und öfter einmal die Treppe anstatt den Aufzug zu nehmen.