

Bonn, 15. Juni 2020

## Sechs Tipps für den Sommer im Homeoffice Wenn es heiß wird, einen kühlen Kopf bewahren

Die Temperaturen steigen und viele Deutsche arbeiten zurzeit in den eigenen vier Wänden. Wo in einigen Büros Klimaanlage für Kühlung sorgen, muss zu Hause selbst Abhilfe geschaffen werden. WetterOnline verrät, wie es auch in den Sommermonaten gelingt, sich im Homeoffice ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen.



Kleine Abkühlungen für Zwischendurch sind effektiver als eine kalte Dusche und sparen zudem Wasser.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)



Frisch aufgebrühte, lauwarmer Tee bringen mehr Erfrischung als ein zuckersüßer und gekühlter Eistee.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

### Früher Vogel oder Nachteule

Wer im Homeoffice arbeitet, kann sich seine Arbeitszeiten dort meist flexibler einteilen als im Büro. Wenn es im Sommer besonders heiß ist, lohnt es sich, etwas früher in den Tag zu starten und die ersten, meist noch kühleren Morgenstunden produktiv zu nutzen. Wer erst später zu kreativen Höchstleistungen aufläuft, kann die Arbeitszeit entsprechend in die Abendstunden verlegen.

### Richtig Lüften

Gerade im Sommer ist richtiges Lüften wichtig, um sich auch zu Hause ein angenehmes Arbeitsklima zu schaffen. Was es zu beachten gibt, erklärt Birgit Heck, Sprecherin der Unternehmenskommunikation bei WetterOnline: „Die Frühaufsteher sind hier im Sommer klar im Vorteil. Früh morgens sollten die Fenster geöffnet und das Homeoffice gut durchgelüftet werden. Danach sollten die Fenster geschlossen bleiben und soweit wie möglich die Rollos heruntergelassen werden, um die Sonneneinstrahlung und die Sommerhitze draußen zu lassen. Ein Ventilator kann über den Tag zusätzlich für Abkühlung sorgen. Die bewegte Luft transportiert den Schweiß von der Haut und sorgt durch die Verdunstung für einen angenehmen Kühlungseffekt.“ Den Ventilator sollte

man, wenn man ihn so intensiv wie möglich nutzen möchte, auf den Oberkörper richten, direkter Wind auf Gesicht oder Nacken sollte aber unbedingt vermieden werden.

## **Viel Trinken, aber lieber warm**

Lauwarm ist das neue cool. Denn leicht angewärmte Getränke sind bei hohen Temperaturen deutlich gesünder und haben langfristig auch einen abkühlenderen Effekt. Der Grund: Die Normaltemperatur unseres Körpers sinkt nach dem Genuss eines stark gekühlten Getränkes rapide ab. Um die Körpertemperatur anschließend auf die normalen 36 bis 37 Grad zu bringen, verbrauchen wir viel Energie — uns wird wieder heiß. Als lauwarme Getränke, die den Körper weniger belasten, sind zum Beispiel Tees geeignet. Am besten selbstgemacht: Sie schmecken nicht nur gut, sondern enthalten auch noch deutlich weniger Zucker als die gekühlten Varianten aus dem Supermarkt.

## **Kleine Abkühlungen für Zwischendurch**

Auch eine kalte Dusche wirkt nur für kurze Zeit erfrischend. Effektiver sind kalte Tücher für den Nacken oder ein kühles Fußbad. Gerade im Homeoffice ist es leichter möglich, sich eine kleine Wanne mit dem belebenden Nass unter den Schreibtisch zu stellen oder in der Mittagspause auf dem schattigen Balkon die Beine in das private Kneippbecken zu tauchen. Die Handgelenke mit kaltem Wasser abzuspülen wirkt ebenfalls Wunder, wenn es am Schreibtisch zu tropisch wird.

## **Leichte Kost statt schwerem Lunch**

Wer sich geistig anstrengt, braucht spätestens zur Mittagszeit neue Energie. An heißen Tagen im Homeoffice sollten es dann besser keine großen und schwer verdaulichen Gerichte sein. Lieber greift man zu sommerlichen Snacks wie Obst und Gemüse. Diese lassen sich portionsweise im Kühlschrank aufbewahren und es ist immer eine Kleinigkeit zur Hand. Wem das nicht ausreicht, der kann sich mit einem Vollkornbrot mit Quark und frischer Kresse schnell ein gesundes und sommerliches Pausenbrot zubereiten.

## **Zusätzliche Wärmequellen ausschalten**

Auf PC oder Laptop können im Homeoffice nur die wenigsten verzichten. Doch es gibt eine Reihe weiterer elektrischer Geräte, die Hitze produzieren. Um die Temperatur im Arbeitszimmer zu reduzieren, hilft es, die Geräte möglichst abzuschalten. Drucker oder Kopiergeräte benötigen die meisten Heimarbeitenden nur temporär. Da kann es reichen, sie nur bei Bedarf einzuschalten und nicht im Energiesparmodus weiter laufen zu lassen. So lässt sich neben Wärme auch noch Strom einsparen. Fällt die Mittagspause einmal etwas umfangreicher aus, lohnt es sich, auch den PC oder Laptop herunterzufahren und abkühlen zu lassen.

Wann es richtig heiß wird, erfährt man auf [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), mit der **WetterOnline App** oder durch einen Blick auf die neue, mit dem „German Design Award 2020“

prämierte Wetterstation **wetteronline home**. Mit dem **WetterOnline Skill** für Amazon Alexa sowie der **WetterOnline Action** für den Google Assistant können Wetterinfos auch über die digitalen Helfer abgefragt werden.

**WetterOnline** wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Klaußen in Bonn gegründet und ist heute **der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland**. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über **40 Ländern** vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über **140 Expertinnen und Experten** arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), über die Apps und über die Wetterstation **wetteronline home** abgerufen werden.

