

Frieren im Büro

Deutschland muss Energie sparen: Deshalb hat die Bundesregierung beschlossen, dass Büros höchstens 19 Grad warm sein dürfen. Ärzte warnen, dass die niedrigen Temperaturen für manche Menschen gefährlich sein können.

Wer an einem kalten Tag ins Büro muss, möchte es an seinem Arbeitsplatz warm haben. Aber im Winter 2022/23 müssen die Angestellten wohl frieren, denn die Bundesregierung will **Energieengpässen vorbeugen** und hat deswegen eine Höchsttemperatur von 19 Grad in öffentlichen Gebäuden beschlossen. Ausnahmen gelten nur für Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser und Pflegeheime.

Doch für viele stellt ein kühler Arbeitsplatz ein ernstes Gesundheitsrisiko dar. Ältere Menschen und Personen mit niedrigem **Blutdruck** oder einer **Gefäßerkrankung** sind dann viel **anfälliger für Infekte** und **Lungenkrankheiten**. „Das gilt besonders für [...] Menschen [...], die stundenlang **hochkonzentriert** an Monitoren sitzen müssen“, sagt die Ärztin Anette Wahl-Wachendorf. „Bei Jobs also, bei denen eine **starre** körperliche **Haltung erforderlich** ist und sie sich nicht **zwischen** durch bewegen können.“

Kälte schadet aber nicht nur der Gesundheit, sondern auch der **Produktivität**. Laut einer Untersuchung sind bei 19 Grad besonders Frauen weniger leistungsfähig als sonst. In einem kalten Büro kann sich also die Hälfte aller **Arbeitskräfte** nicht richtig konzentrieren – ein Problem für die Wirtschaft. „Es wäre besser gewesen, die 19 Grad **im Vorfeld** kritisch mit Fach- und Betriebsärzten zu **reflektieren**“, findet Wahl-Wachendorf.

Manche Arbeitgeber geben ihren Mitarbeitern inzwischen Decken, damit sie den Tag im kalten Büro besser **überstehen** können. Wahl-Wachendorf empfiehlt **bewährte** Hausmittel: „Heißen Früchtetee, Spaziergänge in der Mittagspause und warme Kleidung wie **Strickjacken** oder zwei Paar Socken.“

Autoren: Oliver Pieper, Philipp Reichert

Glossar

Grad (n., hier nur Singular) – eine Maßeinheit für die Temperatur (Grad Celsius)

Engpass, -pässe (m.) – hier: die Tatsache, dass für eine bestimmte Zeit von etwas zu wenig da ist

etwas vor|beugen – versuchen zu verhindern, dass etwas passiert

Blutdruck (m., nur Singular) – der Druck, den das Blut im Körper erzeugt

Gefäßkrankung, -en (f.) – eine Krankheit Körperteile, die das Blut enthalten

(für etwas) anfällig sein – (für etwas) besonders empfänglich sein

Infekt, -e (m.) – eine Krankheit, die durch Viren oder Bakterien ausgelöst wird

Lunge, -n (f.) – das Organ, mit dem man atmet

hochkonzentriert – so, dass man seine ganze Aufmerksamkeit auf etwas richtet

starr – hart; unbeweglich; nicht flexibel

Haltung, -en (f.) – hier: die Art und Weise, wie eine Person läuft, steht oder sitzt

erforderlich – notwendig; nötig

zwischendurch – einmal oder mehrmals in einer bestimmten Zeit

Produktivität (f., nur Singular) – hier: die Menge an Arbeit, die in einer bestimmten Zeit erledigt wird

Arbeitskraft, -kräfte (f.) – jemand, der eine Arbeit macht

im Vorfeld – vorher

etwas reflektieren – darüber nachdenken, wie sinnvoll etwas ist

etwas überstehen – eine unangenehme Situation hinter sich bringen

bewährt – so, dass etwas schon lange gut funktioniert

Strickjacke, -n (f.) – eine warme Jacke, die aus Wolle hergestellt wurde