

## 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** 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 Fruchtee, 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