

Sommerhitze an Büroarbeitsplätzen: Studie und Handlungsempfehlungen

Key Facts

- Temperaturgrenzwerte der ASR A3.5 werden in konventionellen Büros häufig deutlich überschritten
- Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit sinken bei Hitze, körperliche Beschwerden nehmen zu
- Flexibles Homeoffice könnte eine sinnvolle Maßnahme zum Hitzeschutz sein

Autorinnen

- ➔ Amelie Bauer
- ➔ Hannah Lehmann

Wie stark wirkt sich Hitze schon heute auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Büro aus? Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München hat dazu im Sommer 2023 mehr als 200 Beschäftigte befragt und Temperaturen in Büros und Homeoffices gemessen. Für die und mit der Praxis wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet.

In Deutschland haben sich in den zehn Jahren von 2008 bis 2018 die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Hitze von 20.000 auf knapp 80.000 vervierfacht.^[1] Der DAK-Gesundheitsreport 2024 mit dem Fokus „Gesundheitsrisiko Hitze“ beschreibt für die Arbeitswelt die Leistungseinbußen der Beschäftigten als wichtigstes Problem.^[2] Dies betrifft zunehmend auch Beschäftigte an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen. Trotzdem werden die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze vor allem in Innenräumen häufig unterschätzt.

Temperaturmessungen

Im Rahmen des Forschungsprojekts „Leistungsfähigkeit im Klimawandel sichern“ (LeiKs) wurden im Sommer 2023 mit 210 bayerischen Beschäftigten Befragungen und Temperaturmessungen in Büros und Homeoffices durchgeführt.^[3] In den untersuchten Büros wurden die in der Technischen Regel für Arbeitsstätten – ASR A3.5 (Raumtemperatur) festgelegten Grenzwerte für thermischen Komfort^[4] häufig überschritten. Der Grenzwert von 26 Grad Celsius wurde in vielen nicht klimatisierten Büros deutlich und dauerhaft überschritten. Der Grenzwert von 30 Grad Celsius wurde in mehr als einem Drittel dieser Büros erreicht.

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden reduziert

Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden nahmen deutlich ab. Vor allem nachmittags gaben sie eine stark verringerte Leistungsfähigkeit an. Auch die Schlafqualität und nächtliche Erholung nahmen ab. Gleichzeitig nahmen körperliche und psychische Belastung, Kopfschmerzen, Müdigkeit und andere Symptome zu.

Homeoffices weniger überhitzt

In den Homeoffices wurden im Mittel niedrigere Temperaturen gemessen und die Grenzwerte der ASR A3.5 wurden deutlich seltener überschritten. Außerdem empfanden die Befragten gängige Anpassungsmaßnahmen wie Verschatten, Lüften oder angepasste Kleidung im Homeoffice als wirksamer im Vergleich zum Büro. Für nicht klimatisierte Bürogebäude mit hoher Hitzebelastung könnte flexibles Homeoffice deshalb eine zusätzliche energieneutrale Maßnahme zum Hitzeschutz sein.

Broschüre und Flyer mit Handlungsempfehlungen für Betriebe

Gemeinsam mit einer Vielzahl von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft

”

In den Homeoffices wurden im Mittel niedrigere Temperaturen gemessen und die Grenzwerte der ASR A3.5 wurden deutlich seltener überschritten. Außerdem empfanden die Befragten gängige Anpassungsmaßnahmen wie Verschatten, Lüften oder angepasste Kleidung im Homeoffice als wirksamer im Vergleich zum Büro.“



Damit Hitzeschutz im Betrieb gelingt, sind Rückhalt und Initiative der Führungsebene, Unterstützung durch die Verantwortlichen des Arbeitsschutzes sowie aktive Beteiligung der Mitarbeitenden bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen entscheidend.“

und Praxis wurden die Studienergebnisse im Rahmen von Stakeholder-Befragungen und Workshops diskutiert und Handlungsempfehlungen abgeleitet, die sich in einer Broschüre und einem Flyer wiederfinden. Die Broschüre richtet sich an die Führungsebene von Betrieben, deren Beschäftigte in Büroräumen arbeiten, und unterstützt bei der Umsetzung, Organisation und Kommunikation von gesundheitlichem Hitzeschutz im Betrieb. Sie enthält neben einer Checkliste mit Maßnahmen (sortiert nach dem zeitlichen Umsetzungshorizont) auch einen beispielhaften Kommunikationsablauf bei einer akuten Hitzeperiode, Vorschläge zur Beteiligung verschiedener Akteurinnen und Akteure im Betrieb sowie weitere hilfreiche

Links und Materialien zu gesundheitlichem Hitzeschutz am Arbeitsplatz.^[5] Der Flyer adressiert die Beschäftigten und enthält Informationen zu den gesundheitlichen Auswirkungen, Tipps zur schnellen Hilfe sowie eine Mitmachaktion, über die Feedback zum Thema Hitze eingeholt werden kann.

Hitzeschutz als Führungs- und Teamaufgabe

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze sind individuell verschieden und nicht immer sichtbar. Damit Hitzeschutz im Betrieb gelingt, sind Rückhalt und Initiative der Führungsebene, Unterstützung durch die Verantwortlichen des Arbeits-

schutzes sowie aktive Beteiligung der Mitarbeitenden bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen entscheidend. Ein proaktiver, gemeinsamer Austausch verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Zufriedenheit im Team. 

Fußnoten

[1] Eigene Auswertung der Diagnose ICD-10 T67 in Krankenkassendaten (Bundesministerium für Gesundheit (2018): Geschäftsergebnisse – Angaben zu den Geschäftsergebnissen der GKV bezüglich der Leistungsfälle und Tage, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/zahlen-und-fakten-zur-krankenversicherung/geschaeftergebnisse.html> (abgerufen am 08.05.2025).

[2] Dehl, T.; Hildebrandt, S.; Zich, K.; Nolting, H.-D. (2024): Gesundheitsreport 2024. Analyse der Arbeitsunfähigkeiten – Gesundheitsrisiko Hitze. Arbeitswelt im Klimawandel. In: Storm, A. (Hrsg.): Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, 48. Heidelberg: Medhochzwei Verlag.

[3] Verbundprojekt Klimawandel und Gesundheit in Bayern (VKG): Leistungsfähigkeit im Klimawandel sichern (LeiKs) – Ludwig-Maximilians-Universität München, <https://www.vkg.bayern.de/projekte/leiks.htm> (abgerufen am 08.05.2025). Das Forschungsprojekt wurde im Rahmen des Verbundprojekts „Klimawandel und Gesundheit“ (VKG-II) von den bayerischen Ministerien für Gesundheit und Umwelt im Zeitraum 06/2022–09/2024 gefördert.

[4] Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: ASR A3.5, <https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A3-5> (abgerufen am 08.05.2025).

[5] Kostenloser Download auf <https://www.vkg.bayern.de/projekte/leiks.htm> unter „Handlungsempfehlungen für die Praxis“ (abgerufen am 08.05.2025).