



## Michael Kötritsch

Ressortleiter Management & Karriere

Freitagmittag. Jetzt ist es endgültig zu Ende dieses Schuljahr (spezielle Grüße aus der **„Management & Karriere“-Redaktion** nach Kärnten, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg)! Gratuliere, (hoffentlich alles) geschafft!

Ohne über das Wetter zu schreiben, geht es jetzt gleich doch ums Wetter. Weil ja nicht alle gleich urlauben können, nur weil eben Schulschluss war. Daher diesmal 10 Tipps gegen den Hitzekollaps im Büro, die IBG-Expertin und Leiterin des Bereichs Arbeitsmedizin, Natascha Bracharz zusammengestellt hat

1. Kühle Tageszeit nutzen: Beginnen Sie, wenn arbeitsorganisatorisch möglich, den Arbeitstag früher, sparen Sie heiße Zeit am Nachmittag ein.
2. Luftige Kleidung tragen: Bevorzugen Sie lockere, atmungsaktive Kleidung.
3. Früh lüften: Wenn Sie am Morgen ins Büro kommen, öffnen Sie alle Fenster weit und lassen Sie die kühle Morgenluft in den Raum.
4. Sonnenschutz verwenden: Abgedunkelt bleibt das Büro eine Weile angenehm kühl.
5. Geräte ausschalten: Elektrische Geräte abdrehen, die nicht in Verwendung sind (z.B. Tischlampen).
6. Klimageräte angemessen nutzen: Wenn Klimageräte zur Verfügung stehen, setzen Sie diese moderat ein. Jedes Grad, das im Sommer nicht heruntergekühlt wird, spart rund vier Prozent Strom und senkt die Gefahr, sich eine „Klimaanlagen-Erkältung“ zuzuziehen.
7. Zwischendurch abkühlen: Halten Sie zwischendurch Hände (Handgelenke) unter fließendes kaltes Wasser. Benetzen Sie auch Ihren Nacken und die Schläfen.
8. Ausreichend trinken: Achten Sie besonders an heißen Tagen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie schon bevor Sie durstig sind. Empfohlen sind ungezuckerte Getränke (Wasser, Tee), bevorzugt lauwarm. Reduzieren Sie Kaffee, vermeiden Sie Energy Drinks.
9. Leicht und kühlend essen: „Schwere“ Speisen zu verdauen braucht mehr Energie, erzeugt daher mehr Wärme, belastet den Kreislauf. Bevorzugen

Sie, leicht verdauliche und kühlende Speisen bspw.: Wassermelone, Joghurt, Tomaten, Gurken, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, Mango, Spinat, Salbei, Pfefferminze, Hagebutten-, Melissen- oder Grüntee

10. Venenpumpe aktivieren: Sie beugt schweren, müden und geschwollenen Beinen vor. Noch im Bett Radfahren in der Luft, im Büro Bewegungsübungen, wie Fußkreisen, Zehenspitzenstand, Fersenstand alternierend, im Sitzen Beine immer wieder hochlagern.

Ihr

Michael Kötttritsch

***PS:** Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung unter  
[michael.koettritsch@diepresse.com](mailto:michael.koettritsch@diepresse.com) zu unserem Newsletter.*

***PPS:** Diesmal etwas ganz anderes: Am 22. Juli heißt es „Europa? Europa!“  
Gemeinsam mit der Erste Group lädt „Die Presse“ zum Europakongress:  
Dabei sein und mitdiskutieren – wir übertragen die Diskussionen mit  
Kommissions-Vizepräsidentin Margrethe Vestager, Karoline Edtstadler,  
Martin Selmayr, Monika Köppl-Turyna, Klaus Schweinsberg, Ivan Krastev  
und vielen mehr live im Stream: **Hier geht's zur Anmeldung!***