Sommerhitze im Büro: Wie Unternehmen und Mitarbeitende auch an heissen Tagen einen kühlen Kopf bewahren

geschrieben von Enesa Sefedini | Juni 23, 2026

Die Sommer werden auch in der Schweiz zunehmend wärmer. Temperaturen von über 30 Grad sind längst keine Seltenheit mehr und können sich auch auf das Arbeitsumfeld auswirken. Besonders in Büroräumen mit grossen Fensterfronten oder wenig Luftzirkulation wird die Hitze schnell zur Belastung.

Während sich viele Menschen auf sonnige Tage freuen, bringen hohe Temperaturen im Arbeitsalltag einige Herausforderungen mit sich. Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit können spürbar sinken. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen, die das Wohlbefinden fördern und für ein angenehmes Arbeitsklima sorgen.

Wenn die Temperaturen steigen, sinkt oft die Konzentration

Hitze beeinflusst unseren Körper stärker, als viele vermuten. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, arbeitet der Organismus auf Hochtouren. Dadurch wird mehr Energie benötigt, was sich häufig durch Müdigkeit und Erschöpfung bemerkbar macht.

Viele Mitarbeitende kennen die typischen Anzeichen:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schnelleres Ermüden
- Kopfschmerzen
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Kreislaufprobleme
- Unruhe oder Gereiztheit

Gerade bei Tätigkeiten, die eine hohe Aufmerksamkeit erfordern, kann dies den Arbeitsalltag deutlich erschweren. Auch die Fehleranfälligkeit steigt häufig an, wenn die Temperaturen über längere Zeit sehr hoch sind.

Ein angenehmes Raumklima schafft bessere Arbeitsbedingungen
Das Arbeitsumfeld spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Bereits kleine Anpassungen können dazu beitragen, die Auswirkungen der Sommerhitze deutlich zu reduzieren.

Ein wirksamer Sonnenschutz gehört dabei zu den wichtigsten Massnahmen. Storen, Rollläden oder Lamellen verhindern, dass sich Büroräume durch direkte Sonneneinstrahlung zusätzlich aufheizen.

Ebenso wichtig ist das richtige Lüften. Idealerweise werden die Räume früh am Morgen gelüftet, wenn die Aussentemperaturen noch angenehm sind. Während der heissesten Stunden des Tages sollten Fenster möglichst geschlossen bleiben, um das Eindringen warmer Luft zu vermeiden.

Ausreichend trinken – ein einfacher, aber wichtiger Faktor
Bei hohen Temperaturen verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

Deshalb sollte ausreichend Wasser jederzeit verfügbar sein. Viele Unternehmen stellen während Hitzeperioden zusätzliche Getränke bereit oder bieten Wasserspender an. Auch ungesüsste Tees oder mit Früchten aromatisiertes Wasser können eine willkommene Abwechslung sein.

Ein einfacher Tipp: Wer regelmässig kleine Mengen trinkt, bleibt oft leistungsfähiger als jemand, der erst bei starkem Durst zur Wasserflasche greift.

Die richtige Ernährung an warmen Tagen
Nicht nur die Getränke, sondern auch die Ernährung

beeinflusst, wie wir mit Hitze umgehen. Schwere Mahlzeiten können den Körper zusätzlich belasten und zu Müdigkeit führen.

Leichte Speisen eignen sich deshalb besonders gut für warme Sommertage. Salate, Gemüse, Früchte oder kleinere Mahlzeiten liefern wichtige Nährstoffe und sorgen dafür, dass der Körper weniger Energie für die Verdauung aufwenden muss.

Viele Mitarbeitende empfinden es zudem als angenehm, mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, statt einer grossen und schweren Mittagsmahlzeit.

Bewegung und Erholung nicht vergessen
Auch wenn die Motivation bei hohen Temperaturen oft geringer ist, sollte auf Bewegung nicht vollständig verzichtet werden. Bereits kurze Pausen können helfen, neue Energie zu tanken und die Konzentration wiederherzustellen.

Ein kurzer Spaziergang, einige Minuten an der frischen Luft oder leichte Dehnübungen können das Wohlbefinden deutlich verbessern. Wer regelmässig kleine Erholungspausen einplant, fühlt sich häufig auch am Nachmittag noch leistungsfähig.

Pflanzen sorgen für eine angenehme Atmosphäre
Zimmerpflanzen sind nicht nur dekorativ, sondern können das Büroklima positiv beeinflussen. Sie schaffen eine angenehme Arbeitsumgebung und vermitteln Frische und Natürlichkeit.

Besonders in modernen Bürokonzepten spielen Pflanzen eine immer grössere Rolle. Sie tragen zu einer angenehmen Atmosphäre bei und können das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern.

Technische Hilfsmittel sinnvoll nutzen
Ventilatoren sind eine einfache Möglichkeit, für mehr Luftbewegung zu sorgen. Viele Menschen empfinden bereits einen leichten Luftstrom als deutlich angenehmer.

Falls Klimaanlagen vorhanden sind, sollten diese mit Bedacht

eingesetzt werden. Zu grosse Temperaturunterschiede zwischen Innen- und Aussenbereich können als unangenehm empfunden werden.

Auch technische Geräte erzeugen Wärme. Computer, Drucker oder andere elektronische Geräte sollten daher ausgeschaltet werden, wenn sie nicht benötigt werden.

Wohlbefinden als Erfolgsfaktor
Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus, sondern auch auf Motivation, Zufriedenheit und Produktivität. Unternehmen, die auf ein gutes Raumklima achten und ihren Mitarbeitenden während Hitzeperioden Unterstützung bieten, schaffen bessere Voraussetzungen für einen erfolgreichen Arbeitsalltag.

Oft sind es nicht die grossen Investitionen, sondern die vielen kleinen Massnahmen, die gemeinsam einen spürbaren Unterschied machen.

Fazit
Sommerhitze gehört mittlerweile auch in der Schweiz zum Arbeitsalltag. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig auf warme Temperaturen vorbereitet zu sein. Ein angenehmes Raumklima, ausreichend Flüssigkeit, regelmässige Pausen und einfache organisatorische Massnahmen können wesentlich dazu beitragen, dass Mitarbeitende gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben.

Wer auch an heissen Tagen für angenehme Arbeitsbedingungen sorgt, fördert nicht nur das Wohlbefinden seiner Mitarbeitenden, sondern schafft gleichzeitig die Grundlage für einen produktiven und erfolgreichen Arbeitstag.

«Der nächste Sommer kommt bestimmt»

geschrieben von Iris Braunwalder | Juni 23, 2026

Wie viel Hitze muss am Arbeitsplatz ertragen werden? Nicht nur im Hitzesommer 2018 auch in kommenden Jahren wird sich uns diese Frage immer wieder stellen. In Anbetracht des nahenden Klimawandels, welchen wir allzu gerne verdrängen, ist dies eine wiederkehrende, berechtigte Frage.

Wenn Innentemperaturen um die 30°C erreichen, liegt der Wert eindeutig über dem empfohlenen Wert des SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft). Dieses rät den Arbeitgebern in Hitzeperioden im Büro Ventilatoren und Trinkwasser zur Verfügung zu stellen, sowie die Kleidervorschriften zu lockern. Ab 35°C empfiehlt auch die SUVA (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt) pro Stunde 15 Minuten Pausen durchzuführen!

Sache des Arbeitgebers wären mobile Klimageräte, Ventilatoren oder bereitgestelltes Mineralwasser zur Entschärfung der Lage. Auch eine Lockerung der Kleidervorschriften wäre schnell umgesetzt. Nicht in allen Räumlichkeiten bestehen die Möglichkeiten der Abdunkelung um die Hitze auszusperren. Was also kann getan werden bei zukünftigen Hitzetagen?

Sind wir wieder einmal mehr auf den Goodwill des Arbeitgebers angewiesen? Denn auch bei tropischen Temperaturen muss in der Schweiz gearbeitet werden. Es gibt kein allgemeingültiges Gesetz, welches den Arbeitnehmer berechtigt, wegen Hitze die Arbeit niederzulegen. Selbst für Bauarbeiter kennt der Gesetzgeber keine Gnade.

Konkreter als bei uns in der Schweiz regelt der Gesetzgeber in Deutschland das Problem mit den Hitzetagen. Dort darf in Räumen, in denen es heisser als 35 °C ist, nicht gearbeitet werden. Bereits ab 26 °C sollte der Arbeitgeber Massnahmen zur

Abkühlung der Räume ergreifen. Ab 30 °C ist er sogar dazu verpflichtet!

Alles erlauben dürfen sich «unsere» Arbeitgeber jedoch nicht: Sie sind verpflichtet, der Gesundheit der Arbeitnehmer Sorge zu tragen.

Wäre hier nicht auch der Gedanke naheliegend, über die Möglichkeit nachzudenken die Arbeits- und Öffnungszeiten anzupassen? In einigen Nachbarländern wird, besonders in der heissen Mittagszeit in welcher Arbeiten und Tätigkeiten übermässig anstrengend sind, zwischen 13 und 17 Uhr eine Siesta abgehalten. Man nutzt eher die frühen Morgenstunden und den späteren Mittag um zu arbeiten.

Gemäss der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz muss die Raumtemperatur der Art der Arbeit angepasst werden und darf der Gesundheit nicht abträglich sein. Konkret werden bei sitzender, vorwiegend geistiger Tätigkeit Temperaturen von 21 bis 23 °C und bei körperlicher Arbeit je nach Schwere etwa 12 bis 21°C empfohlen. Bei heissen Aussentemperaturen im Sommer liegt der Wert maximal bei 28 °C. Wenn aber regelmässig Temperaturen von über 30 °C im Innenbereich erreicht werden, liegt dies eindeutig über diesen vom Arbeitsgesetz empfohlenen Werten. Es wäre somit Sache des Arbeitgebers, für Kühlung zu sorgen und Ventilatoren oder ähnliches zu finanzieren. Die Arbeitnehmer können daraus aber noch keinen Rechtsanspruch auf klimatisierte Räume oder «hitzefrei» ableiten. Bei längeren Hitzeperioden sollte jedoch das Gespräch mit dem Arbeitgeber aufgenommen werden.

Also, macht euch bereits in diesem Herbst Gedanken über den bevorstehenden nächsten Sommer und ändert, was zu ändern ihr in der Lage seid. Ein hitziges Thema im bevorstehenden kalten Winter.

In diesem Sinne: «Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es

anders werden»!

Weiterführende Informationen:

Art. 16 Raumklima der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (SR 822.113):

«Sämtliche Räume sind ihrem Verwendungszweck entsprechend ausreichend natürlich oder künstlich zu lüften. Raumtemperatur, Luftgeschwindigkeit und relative Luftfeuchtigkeit sind so zu bemessen und aufeinander abzustimmen, dass ein der Gesundheit nicht abträgliches und der Art der Arbeit angemessenes Raumklima gewährleistet ist.»

Empfehlungen des Staatssekretariats für Wirtschaft **SECO** «Arbeit bei Hitzeperioden in Gebäuden… Vorsicht!» sowie «Arbeit bei Hitze im Freien… Vorsicht!», abrufbar unter www.seco.admin.ch, Rubrik Publikationen & Dienstleistungen, Merkblätter und Checklisten

Empfehlung der **SUVA**: ab 35 °C pro Stunde 15 Minuten Pause machen.