

Kopfarbeit und Hitze?

Wie achten Sie auf Ihre Gesundheit?

An **heißen Sommertagen** kann es schnell vorkommen, dass es auch in den Büros, Laboren oder Werkstätten der Universität sehr warm wird.

Die Folgen: Man wird müde und unkonzentriert, die Leistungsfähigkeit sinkt und die Gesundheit ist gefährdet (z. B. Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps).

Hitzeschutz ist deshalb in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger. In vielen Bereichen müssen die Arbeitsbedingungen angepasst werden – auch an der Universität Würzburg. Hier finden Sie [Informationen und Regelungen zum Arbeitsschutz bei Hitze](#).

Was Sie selbst tun können:

Informieren [Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes](#) abonnieren

Vorausschauen und Planen Arbeitszeiten und -aufgaben anpassen
Termine und Orte anpassen
Tempo drosseln und längere Wegezeiten einplanen

Kleidung und Schutz luftig kleiden
Sonnenschutz verwenden
Gewicht in Taschen verringern

Raumklima verbessern früh lüften
dann Fenster schließen und beschatten
wenn möglich, ggf. Ventilatoren oder Klimaanlage nutzen

Körper abkühlen feuchte Umschläge
Sprühwasser
Pulskühlung am Wasserhahn

Essen und Trinken ausreichend Trinken
leichte, wasserreiche Speisen
häufiger kleine Portionen essen

Erholen häufige Pausen an kühlen Orten einlegen
ausreichend schlafen
Sport am frühen Morgen oder späteren Abend

Die **Stadt Würzburg** hat die Zusammenhänge zwischen Hitze und Gesundheit erkannt und plant verschiedene Maßnahmen in ihrem [Hitzeaktionsplan](#).

Tipp: Wussten Sie z. B. , dass es in Würzburg [kostenfreie Refill-Trinkwasserstellen](#) gibt?