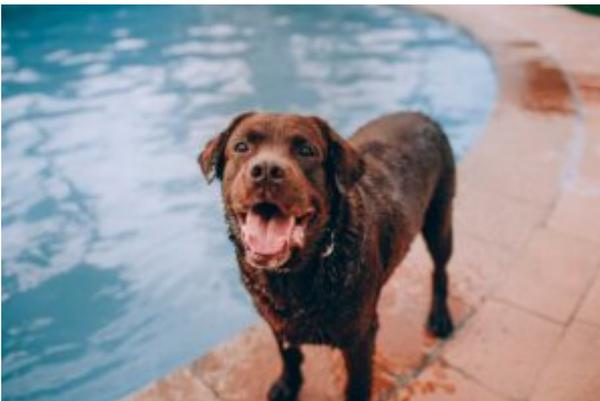


DER SOMMER IST DA – WIE MAN DIE HITZE IM BÜRO BESSER ERTRÄGT!



Veröffentlicht am 7. Juli 2015 von Catharina



Alle kennen es, wenn es wie in diesen Tagen morgens schon so heiß ist, dass der Sprung ins kühle Nass das schönste wäre und nicht der Weg ins Büro. Die Freunde und Kollegen verweilen im Urlaub und man selbst muss im Büro sitzen. Aufgepasst, wir haben ein paar Möglichkeiten zusammengestellt, die den Sommer im Büro erträglich machen und einen selbst am Schreibtisch in Sommerlaune versetzen!

UNSERE TIPPS FÜR DEN SOMMER IM BÜRO:

Luftige Garderobe

Wenn der Dresscode es zulässt, haben selbst die Füße Sommer im Büro!

Das Thema an sich ist aber knifflig, es kommt schließlich immer auf die Branche an. Am besten klären Sie das vorher mit Ihrem Chef oder gleichen es mit der Firmen Policy ab. Nicht außer Acht zu lassen ist dennoch, dass Sommerkleidung für eine deutlich ausgeglichene Körpertemperatur und auch Bewegungsfreiheit sorgt.

Ein leckeres Eis

Die Temperaturen steigen – ein Eis als Abkühlung käme da jetzt genau richtig! Nichts geht über Eis im Sommer, auch wenn es nur eine kleine Motivationshilfe ist. Die Wirkung kann gigantisch sein, erst recht wenn man es nicht selber zahlen muss. Die Chefs können ruhig ab und an mal eine Runde Eis ausgeben, es muss ja nicht direkt die Eisdiele sein – ein Eis aus dem Supermarkt tut es auch!

Früchte ins Spiel bringen

Abwechslung ist hier das Zauberwort! Die Mengen an Flüssigkeit, die der Körper jeden Tag braucht, kann man sich im Sommer besonders individuell kreieren. Egal ob Früchte, Gemüse oder Kräuter – rein ins Wasser. Besonders erfrischend wirken hierbei Zitronen, Limetten, Gurken oder frische Minze, Eiswürfel dazu und schon macht das Trinken am Arbeitsplatz Spaß. Ein sommerlicher Cocktail wird es dann mit Schirmchen und Strohalm! Wer nicht so viel trinken kann, sollte Wassermelonen oder Salatgurken essen, alles mit hohem Wassergehalt.

Frischluft

Nicht zu verachten ist auch die frische Luft draußen, sie mag warm sein aber dennoch eine Abwechslung zu der im Büro! Am besten macht man sich zu Fuß oder mit dem Rad auf dem Weg zur Arbeit, genießt die Mittagspause im Park und nach Feierabend gönnt man sich mit den Kollegen einen sommerlichen Cocktail oder ein kühles Blondes. Hauptsache man ist draußen an der frischen Luft.

Sommerhits für die Ohren

Für noch mehr Sommerlaune sorgt dann die passende Musik auf den Ohren. Legen Sie eine Sommerplaylist zu Hause an oder greifen Sie auf vorgefertigte Playlists bei Spotify o.ä. zurück. Ist es im Büro nicht gewünscht, genießt man die Musik einfach in den Pausen, um in Erinnerungen aus dem letzten Urlaub zu schwelgen.

Sonstige Hilfsmittel

Nutzen Sie Ventilatoren oder ggf. Klimageräte, wenn es keine Klimaanlage in Ihrem Büro gibt. Um die Körpertemperatur wieder in Einklang zu bringen, können Sie auch Kühlpacks für Handgelenke und Ihren Nacken benutzen. Wenn all das nicht hilft, kühlen Sie Ihre Ohrläppchen, klingt seltsam, aber probieren Sie es einfach mal aus! Oder vertrauen Sie den Leuten aus den südlich gelegenden Ländern, trinken Sie lauwarmen Tee, denn kalte Getränke gleicht der Körper durch eigene Hitzeentwicklung wieder aus.

Haben Sie noch mehr hilfreiche Tipps? Lassen Sie es uns wissen, wir freuen uns!