



Im Büro helfen helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien.  
Foto: Frank Rumpenhorst

## 5 Tipps für einen kühleren Arbeitsplatz

Hitzefrei bei über 30 Grad Innentemperatur - das gibt es vielleicht in der Schule, aber in der Regel nicht am Arbeitsplatz. Wer im Büro keine Klimaanlage hat oder gar im Freien unter sengender Sonne arbeiten muss, leidet an heißen Tagen.

Bei Müdigkeit und Kreislaufproblemen als möglichen Folgen haben Arbeitgeber selbst ein Interesse, ihren Mitarbeitenden ein gutes Klima zu schaffen. Diese Handvoll Tipps gibt die Bundesagentur für Arbeit online in ihrem Arbeitgebermagazin „Faktor A“:

**Wärmequellen ausschalten:** Drucker, Kopierer, Monitore, Lampen - elektrische Geräte heizen Räume zusätzlich auf. Was nicht gerade für die Arbeit gebraucht wird, kann ausgeschaltet werden.

**Sinnvoll lüften:** Statt die Fenster dauerhaft gekippt zu haben, bringt Stoß- oder Querlüften zur richtigen Zeit mehr kühle Luft in den Raum. Lüften Sie also am besten frühmorgens, bevor es draußen zu warm wird. Auch das Reinigungspersonal kann gebeten werden, die Fenster zu öffnen, wenn die Mitarbeiten-

den später am Tag aus dem Haus sind.

**Arbeitszeiten umlegen:** Wenn möglich, können Arbeitszeiten an die Temperaturen angepasst werden. So kann zum Beispiel im Rahmen der Gleitzeit in den kühleren Morgen- oder Abendstunden gearbeitet werden. Was Pausen angeht, sind mehrere kurze Pausen zur Abkühlung sinnvoller als eine längere Pause.

**Schatten spenden:** Im Büro helfen vor den Fenstern helle Jalousien, Vorhänge oder UV-Schutzfolien. Jalousien am besten auch nach Feierabend unten lassen. Im Freien können Zelt, Sonnensegel oder Sonnenschirm Schatten schaffen. Bei der Arbeit draußen kann man darauf achten, den Arbeitsplatz jeweils in den Schatten zu verlegen.

**Genug trinken:** Alle Beschäftigten sollten ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung haben. Achtung: Zu kalte Getränke können zu Magenbeschwerden führen. Und zu viel Zuckerhaltiges trocknet den Körper eher aus. Am besten sind Leitungswasser, natriumhaltiges Mineralwasser, verdünnte Säfte oder Saftschorlen. (dpa)

# Gesundheitsrisiko Einsamkeit: So helfen Gesten und Gespräche

Einsamkeit ist nicht nur ein Thema des Alters. Viele Menschen kennen sie - besonders Jüngere und Alleinlebende. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar und schambehaftet. Sie ist ein stilles Leiden, das viele Menschen auch gesundheitlich beeinträchtigt.

Das sind Ergebnisse einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag von Doctolib unter Personen ab 18 Jahren. Demnach haben sich rund 70 Prozent der 1.028 Befragten im vergangenen Jahr zumindest „selten“ einsam gefühlt, 21 Prozent ein paar Mal im Monat, rund 11 Prozent wöchentlich und fast 13 Prozent mehrmals pro Woche. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) haben das Gefühl, dass Einsamkeit schon einmal ihre psychische oder körperliche Gesundheit belastet hat. Die Umfrage wurde Mitte Juni durchgeführt.

### EINSAM UNTER VIELEN: REEDEN STATT SCHWEIGEN

Wer einsam ist, ist nicht unbedingt allein, das zeigt sich auch hier: Von den betroffenen Befragten geben rund 23 Prozent an, sich in Situationen besonders einsam zu fühlen, obwohl sie von Menschen umgeben sind, etwa in der Familie, bei Veranstaltungen oder im Büro. Knapp 71 Prozent vermuten Menschen im eigenen Umfeld, die einsam sind, ohne dass man es weiß.

Kommunikation über Messenger wie WhatsApp oder Social Media könnten echte Nähe nicht ersetzen, finden gut 83 Prozent. Gleichzeitig wäre es gut



Kleine Gesten in der Nachbarschaft können Anlässe sein, ins Gespräch zu kommen.

Foto: Malin Wunderlich/dpa/dpa-mag

einem Fünftel (21,5 Prozent) der Befragten unangenehm oder peinlich, über eigene Einsamkeit zu sprechen; 19,6 Prozent würden es für sich behalten.

Scham und Schweigen - das ist keine Lösung, erst recht nicht bei einem Problem, das so viele Menschen betrifft (Stichwort „Einsamkeits-Epidemie“). 2023 hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Das Bundesfamilienministerium fördert das Kompetenznetz Einsamkeit, das unter anderem Forschung, Wissenstransfer und Angebote bündelt und in dem auch Betroffene mitarbeiten.

Um erste Schritte aus der Ein-

samkeit zu gehen, rät das Netzwerk:

► Im Zug, in der Nachbarschaft oder beim Sport. Die Forschung zeigt: Menschen unterschätzen systematisch, wie angenehm und interessant Gespräche mit anderen sein werden. Die tatsächliche Erfahrung war durchgehend positiver als die Erwartung - ob mit Fremden oder Bekannten, ob persönlich oder online.

► Helfen Sie beim Tragen von Einkäufen oder Kinderwagen, halten Sie die Tür auf oder beginnen Sie spontan ein kurzes Gespräch. Gemeinschaft entsteht schon durch kleine Gesten.

► Sportvereine, Volkshochschu-

Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen und die individuellen Biografien, die sie formen“.

### SCHMERZ UND STRESS KÖNNEN KRANK MACHEN: BESSER VORHER HANDELN

Was aber für alle Formen gilt: Einsamkeit bedeutet, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen, die man sich wünscht, und die, die man tatsächlich hat, sich auf eine Art unterscheiden, die als schmerzvoll empfunden wird. Es geht also nicht darum, wie viele Freunde und Bekannte man hat, sondern wie nah diese Beziehungen erlebt werden. Von einem „sozialen Schmerz“ spricht die Psychologie-Professorin Maike Luhmann, die zum Thema forscht und das Buch „Einsamkeit: Warum sie uns alle betrifft“ veröffentlicht hat.

Wer sich dauerhaft einsam fühlt, sollte sich auch professionelle Hilfe suchen, etwa Hausärztin oder Hausarzt davon berichten - bevor es zu weiteren gesundheitlichen Folgen kommt. „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen und auch für viele körperliche Erkrankungen, von einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen über Erkrankungen des Herzkreislaufsystems bis hin zu Typ-2-Diabetes und Demenz“, so Luhmann. (dpa)

len, Seniorentreffs oder Nachbarschaftsinitiativen bieten Zugänge zur Gemeinschaft. Fündig werden Sie auf der Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit, auf der Website Ihrer Gemeinde oder über Social-Media-Angebote.

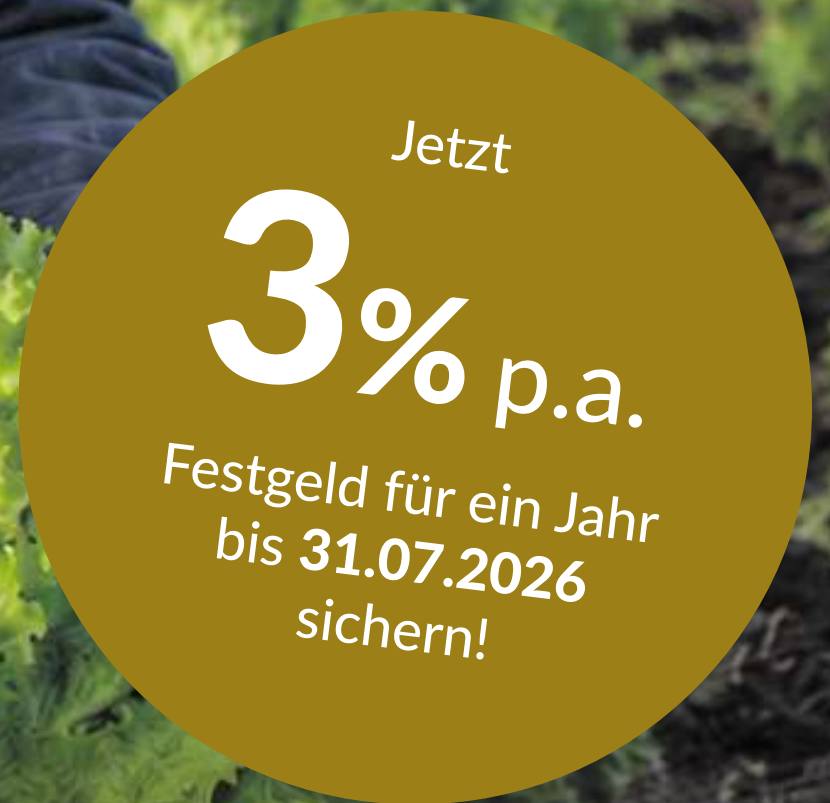
Auf der Webseite des Kompetenznetzes gibt es eine Übersicht zu Angeboten, die Betroffenen telefonisch oder online helfen können, darunter Hilfs- und Beratungsstellen, aber auch Apps. Außerdem kann man über die Angebotslandkarte Projekte in seiner Region suchen und finden.

Wichtig dabei, so das Kompetenznetz: Es gibt „nicht die eine



**RAUTENSCHLEIN**  
Bankhaus seit 1899

# Wo Ihr Geld Wurzeln schlägt, wächst etwas für alle.



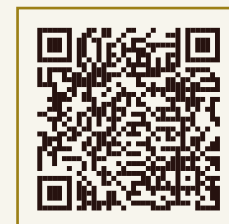
Persönliche Beratung  
im Bankhaus



Bequem online  
abschließen

Hötensleber Straße 49  
38364 Schöningen

+49 5352 94514  
rautenschleinbank.de



Jetzt scannen  
und direkt online  
abschließen!\*

\*zurzeit ausschließlich  
für Privatkunden möglich!