

Temperaturempfinden? Das ist subjektiv!

Kennen Sie diese Gespräche? Man sitzt zusammen im Büro; der junge Kollege stellt fest: „Hier ist es aber warm“. Die Kollegin am anderen Ende des Raums wehrt ab, die Temperatur sei „genau richtig“ und von irgendwo meldet sich eine verschnupfte Stimme: „Ich friere – kann mal jemand die Heizung höher drehen?“ Wie kommt es, dass Menschen dieselbe Temperatur so unterschiedlich empfinden? Immer wieder kommt es zu Diskussionen darüber, wie warm es im Büro, im Aufenthaltsraum und anderen Räumen sein soll.

Die Lufttemperatur hängt vom Aktivitätsgrad ab und soll folgende Höhe haben:

Überwiegende Arbeitshaltung	Arbeitsschwere		
	leicht	mittel	schwer
Sitzen	20°C	19°C	-
Sitzen und /oder gehen	19°C	17°C	12°C

Diese Temperaturen entsprechen dem üblichen Temperaturempfinden sowie gesundheitlichen Anforderungen. In Großeinrichtungen wie einer Verwaltung sind damit die meisten Personen zufrieden. Diese Temperaturen sollten mindestens erreicht, aber auch - aus Gründen der Energieeinsparung - nicht überschritten werden. Denn es gilt der Grundsatz: **die Erhöhung der Temperatur um 1°C führt zu einem ca. 6 % höheren Heizenergieverbrauch.** Zudem haben Untersuchungen ergeben, dass bei mehr als ca. 22 °C die Arbeitsfähigkeit nachlässt.

Wir empfinden Temperaturen aber nicht wie ein Thermometer; ob wir frieren oder schwitzen hängt von vielen Parametern ab. Einige sind:

- persönliche Konstitution (Lebensalter, Gesundheitszustand usw.)
- Bekleidung
- Aktivitätsgrad (körperliche Bewegung)

Werden diese Faktoren einbezogen so spricht man vom „subjektiven Temperaturempfinden“. Die Heizungsanlagen in Großeinrichtungen müssen so eingestellt werden, dass angemessene Arbeitsbedingungen für die Mehrzahl der Beschäftigten erreicht werden. Dafür sind die Angaben in der Arbeitsstättenrichtlinie 6 maßgebend.

Unsere Tipps:

- Angemessene Kleidung ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden
- Durch kurzes Stoßlüften wird verbrauchte Luft effektiv ausgetauscht, ohne dass zu viel Heizungswärme verloren geht. Auch dies fördert das Wohlbefinden!