

Hitze am Arbeitsplatz: Einfache Maßnahmen für einen kühlen Kopf

Der Sommer ist die Zeit, in der wir besonders aktiv sind. Wir genießen die Sonne und die lauschigen Abende, an denen wir grillen oder uns mit Freunden treffen. Für einige Menschen mit MS hat die warme Jahreszeit allerdings auch so ihre Tücken: Wer am Uhthoff-Phänomen leidet, kann die Hitze nicht gut vertragen.

Beim Uhthoff-Phänomen handelt es sich um eine vorübergehende Verschlechterung der MS-Symptome, hervorgerufen durch eine Erhöhung der Körpertemperatur. Zu Hause kann man sich dagegen schützen, aber wie sorgt man am Arbeitsplatz für einen kühlen Kopf?



TIPPS für einen kühlen Kopf am Arbeitsplatz:

- Lüften Sie Ihr Arbeitszimmer gut in den frühen Morgenstunden.
- Nutzen Sie Gleitzeitregelungen und beginnen Sie früher.
- Achten Sie auf geeignete luftige Kleidung. Tragen Sie bei Outdoortätigkeiten unbedingt eine Kopfbedeckung.
- Stellen Sie sich immer gut gekühlte Getränke, bevorzugt Mineralwasser, gekühlte Tees oder Fruchtschorlen bereit und trinken Sie viel.
- Nutzen Sie Sonnenschutzvorrichtungen und halten Sie diese auch nach der Arbeitszeit unbedingt geschlossen.
- Bringen Sie sich einen kleinen Ventilator oder Kühlwesten mit zur Arbeit.
- Lassen Sie ab und zu kaltes Wasser über Ihre Handgelenke / Unterarme laufen.
- Legen Sie regelmäßig kleine Pausen ein.

Im Alltag gilt es immer achtsam mit sich und der MS zu sein. Besonders an warmen Tagen sollte man sich nicht zu viel vornehmen, stattdessen mit Bedacht und Ruhe an die Aufgaben herangehen und Pausen einplanen.

So macht die Arbeit schnell wieder mehr Freude. Mit gewonnener Energie können Sie gleichzeitig die lauen Sommerabende richtig genießen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Abkühlung.

