



Frische Luft für große Auftritte

Richtig lüften in unserem Theaterbetrieb – damit alle mit voller Energie auf und hinter der Bühne sind.



Morgens: Kühle Luft nutzen!

Bis etwa 10 Uhr ist die Luft noch kühl – das ist euer Zeitfenster.



Fenster weit auf

Morgens kräftig stoßlüften und – wenn möglich – Querlüftung herstellen: gegenüberliegende Fenster oder Türen gleichzeitig öffnen.



Bis spätestens 9 Uhr lüften

Danach Fenster schließen – so bleibt die kühle Luft drin und die Hitze draußen. Bei laufender Klimaanlage ist das besonders wichtig.



Nachtauskühlung nutzen

Nach der Vorstellung nochmals intensiv lüften. Die Nachtluft kühlt die Räume und sorgt für einen frischen Start am nächsten Morgen.



Tagsüber: Stoßlüften statt Kippen

Kurz und kräftig schlägt stundenlang auf Kipp!



5–10 Min. Fenster weit auf

Das bringt mehr frische Luft als stundenlang gekippte Fenster – danach wieder schließen, damit keine Wärme reinkommt.



Bei vielen Menschen öfter lüften

In Garderoben, Proberäumen oder Besprechungszimmern alle 60–90 Minuten kurz durchlüften – gut für Konzentration und Stimmung.



Fenster zu, wenn's draußen heißer ist

Übersteigt die Außentemperatur die Innentemperatur, bringen offene Fenster keine Kühlung mehr – dann lieber zu lassen.



Sonnenschutz: Der unbesungene Held

Guter Sonnenschutz ist die wirksamste Maßnahme gegen Überhitzung.



Jalousien unten lassen

Wenn die Jalousien automatisch heruntergefahren sind oder bereits geschlossen wurden – bitte einfach so lassen! Das ist Absicht.



Frühzeitig schließen

Jalousien, Rollläden und Vorhänge schließen, bevor die Sonne direkt einfällt – dann bleibt es gar nicht so warm.



Unnötiges Licht aus

Nicht benötigte Beleuchtung ausschalten – Lampen und Scheinwerfer produzieren ordentlich Wärme. Genug davon gibt's auf der Bühne.



Klimaanlage: So geht's richtig

Die Klimaanlage ist euer Verbündeter – wenn sie richtig eingesetzt wird.



Türen schließen

Bei laufender Klimaanlage Türen und Fenster geschlossen halten – sonst entweicht die kühle Luft und die Anlage arbeitet doppelt.



Keine Zugluft direkt auf Personen

Luftauslässe bitte nicht direkt auf andere richten. Niemand möchte einen kalten Nacken – schon gar nicht vor Probe oder Vorstellung.



Angenehme Temperatur halten

23–26 °C sind ideal für Büroarbeit. Zu starke Kühlung kann zu Kreislaufproblemen führen – das braucht niemand vor dem großen Auftritt!



Persönliche Tipps: Cool bleiben!

Ein paar Kleinigkeiten, mit denen ihr selbst viel bewirken könnt.



Viel trinken!

Bei Wärme braucht der Körper mehr Flüssigkeit – 3 Liter und mehr sind an heißen Tagen ganz normal. Wasser und Saftschorlen sind ideal.



Leichte Kleidung wählen

Luftige, atmungsaktive Kleidung erleichtert die natürliche Wärmeregulation. Wer nicht für die Bühne eingekleidet sein muss, darf das ausnutzen!



Auf Körpersignale achten

Nicht jeder verträgt Hitze gleich gut. Wenn ihr euch unwohl fühlt, sucht kühlere Bereiche auf – und trinkt ein Glas Wasser.



Danke für euren Einsatz!

Wir tragen dazu bei, dass das Arbeitsklima bei uns stimmt – im übertragenen und im wörtlichen Sinne. Gemeinsam halten wir unsere Räume angenehm kühl, damit wir alle mit voller Energie für das da sein können, was zählt:

großartige Opern-, Theater-, Ballett- und Musik-Momente.

Fragen? Einfach ans Facility Management wenden!