

Hitzetipps, praxiserprobt

Überall sieht, hört und liest vor angedrohten und während stattfindender Hitzewellen die immergleichen Ratschläge, von denen manche so banal sind, dass wirklich nur Vollidioten sie nicht auch ohne Medien beherzigen. Ein paar solcher Tipps haben wir hier in den vergangenen zwei Tagen einem Praxistest unterzogen - und das bei einem Temperaturrekord von 36,2° um 13:20 auf der Ostseite im Stadtteil Friedrichstadt; so warm war es hier nicht einmal während der großen Hitzewelle im August 2003. Die Frage ist: Wie macht man es sich erträglich, wenn man jobbedingt drinnen sein muss und keine Klimanlage vorhanden ist?

Schotten dicht!

Bisher dachte ich, es wäre klug, jeweils auf der Schattenseite die Fenster geöffnet zu halten, damit "frische Luft" reinkommt. Ein großer Irrtum, denn was reinkommt, ist die warme Luft. Wenn auf der Ostseite im Schatten über 36° herrschen, dürfte die Luft auf der Sonnenseite im Südwesten um die 50° haben. Weil aber eine leichte Brise weht, die den Schweiß auf der Haut kühlt, kommt einem das nicht so vor. Tatsächlich aber heizt die warme Luft ein Zimmer, das morgens 26° aufwies, innerhalb von drei Stunden auf fast 30° auf. Wird das Fenster geschlossen und die Jalousie bzw. der Vorhang geschlossen, sinkt die Temperatur innerhalb einer Stunde um 1° bis 1,5°. Der Unterschied zwischen zugezogenen Vorhängen bzw. Jalousien und nicht verhängten Fenstern macht auf der Schattenseite(!) zwischen 1° und 2° aus. Seitdem alle Fenster und Türen geschlossen und verhängt sind, hat sich die Raumtemperatur in der Wohnung innerhalb von zwei Stunden um 1,5° verringert und liegt jetzt bei knapp unter 29°.

Fazit: Die vermeintlich kühle Luft von draußen heizt die Bude objektiv betrachtet auf.

Feuchte Tücher

Eine quasi ökologische Klimanlage kriegt man hin, indem man Fenster spaltweise öffnet und angefeuchtete Betttücher (oder dergleichen) so darüber hängt, dass die Luft von draußen Feuchtigkeit aufnimmt und so Verdunstungskälte erzeugt. Sofern man die Tücher immer schön feucht hält, bringt das bis zu 4° Reduktion. Wo es möglich ist kann man auch eine ganze Fensteröffnung so mit einem Filter versehen. Sollte noch mehr bringen...

Fazit: Verdunstungskälte selbstgemacht hilft.

Vergiss Ventilatoren

So einen Ventilator nennt man auch "Miefquirl" - zurecht, denn mehr als die Luft zu verwirbeln, kann der nicht. Als Abkühlung wird das nur deshalb empfunden, weil der Luftstrom den Schweiß auf der Haut verdunsten lässt, wodurch minimal Verdunstungskälte direkt am Körper erzeugt wird. Die Raumtemperatur sinkt durch einen noch so großen Ventilator überhaupt nicht.

Fazit: Ventilatoren kann man sich schenken...

Kalte Fußbäder

Wenn sich der Körper bei Raumtemperaturen jenseits der 26°-, 27°-Marke aufheizt, helfen

kühle Fußbäder am besten und schnellsten, die Körpertemperatur zu senken. Allerdings sollte das Wasser nicht eiskalt sein, sondern etwa so kühl wie es aus dem Wasserhahn kommt. Angenehm ist es, eine passende Schüssel da zu platzieren, wo man sitzen möchte, und die Füße hineinzuhalten. Die Blutzirkulation, die bei der Abkühlung hilft, wird durch stetiges Bewegen der Zehen, aber auch Wackeln mit den nackten Füßen beschleunigt.

Fazit: Füße kühlen senkt die Körpertemperatur um bis zu 1,5°.

Lauwarme Getränke

Es stimmt tatsächlich, dass die Körpertemperatur durch den Genuss von eisgekühlten Getränke ansteigt. Denn mit den coolen Drinks wird dem Körper vorgegaukelt, es sei kalt draußen, und er versucht, dass durch Steigern der Körpertemperatur auszugleichen. Ideal wären Getränke, die etwa um 12°, 15° kühler sind als die Körpertemperatur, also bei unter 25° liegen - das wird als lauwarm empfunden. Aber schon wenn man den Eistee vor dem Trinken ein wenig Zimmertemperatur annehmen lässt oder auf Eiswürfel grundsätzlich verzichtet, reagiert der Körper auf das Trinken nicht mit Wärmerwerden.

Fazit: Nicht direkt aus dem Kühlschrank und ohne Eiswürfel trinken.

Weitere Tipps folgen, wenn es am kommenden Montag immer noch heiß ist.