

So trotzen Sie der SOMMERHITZE

Es gibt Tage, dann möchte man sich am liebsten selbst weg schmeißen: Man ist schlapp, die Hitze nervt, ein Schweißausbruch jagt den nächsten und dann noch diese Luftfeuchtigkeit, die einem die letzte Kraft raubt. Es ist nun mal Sommer - und wir müssen mit der Hitze leben. Das ist einfacher, als Sie glauben. Denn im Erfahrungsschatz unserer gesunden Hausmittel finden sich viele gute Rezepte gegen sommerliche Hitze.

An der Türkischen Riviera ist der "tägliche Kampf mit dem Schweißausbruch" spätestens seit Ende Juni an der Tagesordnung. Man gewöhnt sich daran und stellt sich langsam darauf ein - man geht mit der Hitze, die manchen Touristen erst mal den Atem verschlägt, so alltäglich um wie mit Regenwetter und Sturm in Deutschland. Damit Sie auch bei einer Hitzewelle in Deutschland cool bleiben, haben wir hier die besten Tipps zusammen getragen.



1. Bekämpfen Sie die Hitze nicht mit eiskalten Getränken, die Sie schnell hinunter stürzen, um wenigstens für einige Minuten das Gefühl von Kühle von innen her zu spüren. Denn nach zwei bis drei Minuten bekommen Sie einen Schweißausbruch, es ist schlimmer als vorher. Trinken Sie Mineralwasser, nicht eiskalt. Oder Kräutertee (am besten eignet sich Lindenblütentee oder ein aromatisierter Grüner Tee oder ein Tee mit dem Geschmack der Zitronenmelisse). Der Renner in der Türkei: der leicht gesalzene Ayran (Joghurt mit Wasser und etwas Salz) ist ein wunderbarer Durstlöcher und gleicht den Mineralverlust durch Schwitzen aus.



2. Fahren Sie die Fettzufuhr auf ein Minimum herunter, denn Fett ist etwas für kalte Tage. Eine kalte Gemüsesuppe, ein kalter Pudding, ein leichtes Essen mit Salat und gegrilltem Fisch - da lässt sich die Hitze aushalten.

3. Tragen Sie Kleidung, deren Fasern die ausgeschwitzte Feuchtigkeit schnell an die Luft weitergibt: Leinen oder atmungsaktive Chemiefasern. Baumwolle ist nicht so gut, denn die saugt den Schweiß auf, die Kleidung



klebt am Körper, man wirkt immer wie durchgeschwitzt. Außerdem ist es schädlich, wenn man mit nassgeschwitztem Zeug im Freien sitzt und plötzlich kommt Wind auf: Die Muskeln werden steif, es droht in der größten Hitze eine Erkältung.

4. Suchen Sie Schatten, wann immer es geht. Halten Sie sich längere Zeit in der prallen Sonne auf, dann muß eine Kopfbedeckung her. Besonders beim Fahren mit Jeep oder Roller ist die Gefahr von Sonnenbrand sehr hoch, da Sie durch den Fahrtwind die Hitze nicht so spüren.



5. Duschen Sie nicht eiskalt. Das bringt nur für einen kurzen Moment Abkühlung. Der Temperatenausgleich des Körpers läuft bei großer Hitze auf Hochtouren. Jetzt kommt plötzlich ein eiskalter Schock auf ihn zu, da kann das System zusammenbrechen, es wird Ihnen schwindelig, es droht sogar ein Kollaps und böse Kopfschmerzen. Duschen ist gut - aber nicht eiskalt, sondern eher kühl bis lau. Sie merken es selbst: Nach ein er eiskalten Dusche trocknen Sie sich ab - und beginnen sofort wieder verstärkt zu schwitzen.

6. Mit den Klimaanlage ist es so eine Sache, sie sind mit



Vorsicht zu genießen. Auf zwei Dinge müssen Sie unbedingt achten:

- o Der kalte Luftstrom aus der Anlage darf nie in voller Stärke und konzentriert auf einen Körperteil wie Hals, Brust, Kopf, Nacken oder Rücken treffen. Die Muskeln verhärten, sie ziehen sich zusammen, es kommt zu Erkältungen, Verspannungen, im schlimmsten Fall zu einem Hexenschuss. Der berühmte "Sommerhusten" ist in den meisten Fällen das Resultat einer mit Volldampf arbeitenden Klimaanlage.
- o Ihre Klimaanlage, ob im Büro, zuhause, im Hotelzimmer, im Restaurant oder im Auto, muss richtig eingestellt sein. Der Kontrast zwischen der In-

nen- und der Außentemperatur darf nicht zu groß sein. Wenn Sie aus einem auf 20 Grad heruntergekühlten Raum bei 32 Grad ins Freie treten, dann trifft Sie die Hitze wie ein Keulenschlag, Ihr Kreislauf kann zusammenbrechen. Bei der Klimaanlage im Auto müssen Sie unbedingt darauf achten, daß der kalte Luftstrom nicht direkt auf Stirn und Augenpartie geht: Es drohen Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall eine Bindehautentzündung.

7. Tragen Sie keine eng anliegende Kleidung. Es ist gut, wenn die Luft zwischen Kleidungsstück und Haut zirkulieren kann.

8. Sie können sich zwischendurch immer wieder abkühlen, wenn Sie Puls und Unterarme einige Minuten unter das laufende kalte Wasser aus der Leitung halten.

9. Nutzen Sie die Morgenstunden für Sport, körperliche Arbeit oder die Erledigung von Besorgungen. Nach 13.00 Uhr sollten Sie bis zum Abend zurückhalten. Am heißesten ist es meist zwischen 15.00 und 17.00 Uhr. Die Sonne ist zwischen 12 und 15 Uhr am stärksten. In dieser Zeit haben Kleinkinder in der Sonne nichts zu suchen!

10. Passen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr dem Verbrauch an. Wenn Sie stark schwitzen,

dann darf es auch ein Liter mehr am Tag sein. Weniger als drei Liter am Tag ist nicht gut.

11. Trinken Sie - über den Tag verteilt - drei Tassen kühles Salbeitee. Der mindert starkes Schwitzen.

12. Halten Sie möglichst tagsüber Rolläden und Fenster geschlossen, so kann sich das Zimmer tagsüber nicht aufheizen.

13. Ziehen Sie die heißen Sommernächte unbedingt eine leichte Sommerdecke ein die atmungsaktiv ist. Manchmal genügt jetzt auch nur ein Leintuch als Bettdecke. Ganz ohne Decke zu schlafen ist nicht empfehlenswert, der Körper kühlt aus, Erkältungen drohen. Schlafen Sie nicht im Luftzug eines "Miefquirls" - der ständige Luftstrom des Ventilators sorgt für den berühmten "steifen Nacken".

14. Etwa eine Stunde bevor Sie ins Bett gehen sollten Sie nichts mehr trinken. Die Flüssigkeit wird nicht mehr in die Speicher verteilt, sondern über Nacht ausgeschwitzt.

15. Scharfes Essen erhöht die Schweißproduktion. Essen Sie lieber mild.

16. Lassen Sie niemals ein Tier oder gar ein Kind im Auto, wenn Sie unterwegs sind und parken - auch nicht für wenige Minuten. Das stehende Auto kann sich schnell auf 70 Grad und mehr aufheizen - mit fatalen Folgen.



17. Das gleiche gilt für Spraydosen, Feuerzeuge und Kameras. Während die ersten beiden bei Überhitzung zu explodieren drohen, stirbt die Kamera schnell den Hitzetod. Aus eigener Erfahrung kann die Autorin berichten, dass schon eine Stunde auf dem Armaturenbrett ausreicht, um einer Digicam den Garaus zu machen.

Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch die Hitzewellen!

Martina Yaman