

38 Tipps gegen Hitze: Abkühlung im Auto, Büro und Zimmer

Hier finden Sie zahlreiche Tipps gegen Hitze, ob im Büro, im Auto oder im Zimmer. Einen kühlen Kopf zu bewahren ist gar nicht so leicht, wenn die Temperaturen auf Werte jenseit der 30 Grad klettern. Mit den richtigen Tipps klappt es aber.

So überstehen Sie die Wärme

Endlich ist es richtig heiß! Es gibt nur ein Problem: Wenn die Außentemperatur nahe der Körpertemperatur liegt, muss der Kreislauf Sonderschichten schieben. Für Ihren Organismus ist die Hitze eine extreme Belastung - im schlimmsten Fall erleiden Sie einen Kollaps. Aber soweit muss es nicht kommen: Wir haben 38 coole Tipps gegen die Hitze. So genießen Sie den Sommer ganz entspannt!

Tipp 1: Richtig lüften

Fangen Sie möglichst früh mit den Hitze-Vorkehrungen an. Direkt nach dem Aufstehen die Fenster aufreißen und durchlüften. Bis 8.30 Uhr ist die Luft noch schön kühl und frisch. Ab 8.30 Uhr Fenster schließen und die Räume mit Jalousien oder Gardinen abdunkeln (Metall-Rollos sind optimal, denn sie reflektieren die Sonnenstrahlen). Sperren Sie die Sonne aus!

Tipp 2: Eis-Schlappen

Lust auf einen Frische-Effekt für die Füße? Einfach Einlege-Sohlen über Nacht in den Kühlschrank geben und tagsüber in die Schuhe legen. Beim Laufen geben die Sohlen Kälte ab.

Tipp 3: China-Ölung

Schnappen Sie sich einen Waschlappen, tauchen Sie ihn in eiskaltes Wasser und träufeln Sie 3 bis 5 Tropfen China-Öl darauf. Dann den ganzen Körper mit dem Lappen abreiben. Die Verdunstungskälte tut gut.

Tipp 4: Siesta halten

Zwischen 12 und 15 Uhr halten Sie am besten die Füße still. Wer es sich jobtechnisch erlauben kann, legt sich aufs Ohr. Machen Sie es wie die Südländer: Durch die Siesta verschlafen Sie die heißesten Stunden des Tages. Sport ist in dieser Phase Tabu. Viel zu anstrengend für den Körper.

Tipp 5: Richtig essen

Sommerzeit ist Früchtezeit: Melonen, Ananas und andere Südfrüchte haben einen besonders hohen Wasser- und Mineralienanteil und sind damit der perfekte Sommer-Snack. Das gleiche gilt für leichte Suppen. Serrano-Schinken liefert Ihnen wertvolles Salz, das Sie durch die Schwitzerei verloren haben.

Tipp 6: Richtig trinken

Getränke dürfen im Sommer nie zu kalt sein. Denn: Je kälter der Drink, desto stärker gerät der Körper ins Schwitzen. Am besten erfrischen Getränke mit einer Temperatur knapp unterhalb der Zimmertemperatur. Pro Tag sollten Sie 2 bis 3 Liter trinken. DAS aktuelle spanische Erfrischungsgetränk: Sprudel mit einem Schuss Holundersirup.

Tipp 7: Mini-Pools aufstellen

Sie sitzen bei dieser Hitze im Büro? Dann probieren Sie es mit folgender Erfrischung: Füllen Sie eine Schüssel oder einen Eimer mit kaltem Wasser und stellen Sie unter den Schreibtisch Ihre Füße hinein. Aaaangenehm! Da arbeitet es sich gleich viel entspannter, oder?

Tipp 8: Frische aus der Flasche

Basteln Sie sich Ihr persönliches Erfrischungsspray. Dafür brauchen Sie nur grünen Tee und eine Sprühflasche. Den Tee aufkochen, abkühlen lassen, in die Flasche füllen. Den Tee sprühen Sie sich zwischendurch immer mal wieder ins Gesicht.

Tipp 9: Trocken bleiben

Bei dieser Schwitze-Hitze ist Flüssig-Make-Up optimal. Warum? Die Maskerade verläuft nicht. Falls Sie im Tagesverlauf doch mal glänzen, tupfen Sie sich das Gesicht mit Löschpapier ab.

Tipp 10: Die Kleidung anpassen

Tragen Sie luftige Klamotten, am besten aus Leinen oder Baumwolle. Diese Materialien sind selbst für das laueste Lüftchen durchlässig und bringen so eine kleine Abkühlung.

Tipp 11: Körpersymptome ernst nehmen

Übelkeit? Schwindelgefühl? Benommenheit? - Das alles sind Zeichen für einen drohenden Hitze-Kollaps. Also, raus aus der Sonne, Wasser trinken und etwas Salziges essen. Falls es Ihnen nach 30 Minuten nicht besser geht, suchen Sie einen Arzt auf.

Tipp 12: Wärmflasche umfunktionieren

Kein Scherz, denn eine Wärmflasche mit dem richtigen Inhalt bringt angenehme Kühle. Am besten mit kaltem Wasser befüllen, dann ab in den Kühlschrank und zwei Stunden später zwischen die Füße legen.

Tipp 13: Funktionswäsche tragen

Anstatt des Baumwollhemds lieber ein Shirt aus Funktionswäsche anziehen. Dieses Material transportiert Feuchtigkeit und Wärme nach außen. Bei Baumwolle bleibt der Schweiß zwischen den Fasern und ein unangenehm feuchtes Gefühl entsteht.

Tipp 14: Hut aufsetzen

Unser Kopf ist die Schaltzentrale des Körpers - und die darf nicht überhitzen. Vor Sonnenbrand und Sonnenstich schützt am besten ein heller Hut - oder auch eine Mütze. Eine schützende Kopfbedeckung ist vor allem für Kinder wichtig.

Tipp 15: Richtig bewässern

Zwischendurch sollten Sie sich immer mal wieder für 30 Sekunden kaltes Wasser über die Unterarme laufen lassen. Das erfrischt und unterstützt das Herz-Kreislaufsystem im Kampf gegen zu viel Körperhitze.

Tipp 16: Kaffee links liegen lassen

Koffein bringt zwar kurzfristig den Kreislauf auf Touren, doch nach dem Mini-Hoch fällt der Körper kreislauftechnisch in ein Loch. An extrem heißen Tagen sind solche unnötigen Kapriolen zu vermeiden. Das Wetter ist schon anstrengend genug.

Tipp 17: Medikamente checken

Manche Arzneimittel müssen bei Hitze anders eingenommen werden. Bei Blutdrucksenkern sollte beispielsweise die Dosierung angepasst werden, wenn es besonders warm ist. . Noch etwas: Antibiotika machen die Haut empfindlicher - zu viel Sonnenlicht wird so zur Gefahr. Checken Sie unbedingt den Beipackzettel oder bitten Sie Ihren Apotheker um eine Einschätzung

Tipp 18: Vorsicht bei Hack & Geflügel

Temperaturen um die 40 Grad steigern die Salmonellengefahr: Garen Sie Nahrung unbedingt komplett durch (das gilt besonders für Hack, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier).

Tipp 19: Fächer rausholen

Sie sehen nicht nur schön aus, sondern bringen auch viel Frische: Fächer. Die kleinen Hitze-Helfer passen in jede noch so kleine Tasche und fallen kaum ins Gewicht. Auch ein kleiner Hand-Ventilator kann Abkühlung bringen.

Tipp 20: Shampoo aufpeppen

Das sollten Sie unbedingt ausprobieren: Geben Sie 4 bis 5 Tropfen Teebaumöl ins Shampoo - kühlt die Kopfhaut den ganzen Tag.

Tipp 21: Beine hochlegen

Hohe Temperaturen lösen bei vielen Menschen Venenprobleme aus. Also, Beine hochlegen! Um die Muskel-Venen-Pumpe zu aktivieren, sollten Sie sich im Alltag immer wieder auf die Zehenspitzen stellen (10 bis 20 Mal die Waden heben).

Tipp 22: Ab ins Wasser!

Keine Frage: Im Sommer ist ein Platz am Wasser der angenehmste Aufenthaltsort. Wie wäre es also mit einem Ausflug ins Freibad oder an den Strand? Der Badesee um die Ecke tut es auch (wie warm es an Ihrem Badesee wird, sehen Sie hier: www.wetter.de/reisen/badewetter). Keine Wasserstelle in der Nähe? Dann duschen Sie wechselwarm oder füllen Sie die Badewanne mit kaltem Wasser.

Tipp 23: Sommerfrische suchen

Raus aus der Stadt, ab an die Küste! Auf Sylt ist es garantiert angenehmer. Wer es noch kühler mag, muss hoch hinaus: Ab 2.000 Metern Höhe wird es deutlich kühler. Auf der Zugspitze ist es auch im Hochsommer frisch.

Tipp 24: Ordentlich eincremen

Schützen Sie Ihre Haut vor der UV-Strahlung. Cremen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad ein. So wirken die Inhaltsstoffe am effektivsten. Übrigens: Wasserfest heißt nicht handtuchfest! Wer sich nach dem Bad abtrocknet, muss sich auch neu cremen.

Tipp 25: Alkohol weglassen

Hitze und Alkohol - das passt nicht zusammen. Für den Kreislauf ist die Belastung eines Rausches einfach zu groß. Also, Finger weg vom kühlen Bier. Auch wenn es durchaus verlockend wirkt.

Tipp 26: Das Auto stehen lassen

Im Wagen staut sich nur die Hitze. Holen Sie lieber das Fahrrad aus dem Keller und genießen Sie den Fahrtwind auf dem Weg zur Arbeit.

Tipp 27: Pausen einlegen

Sie können nicht auf das Auto verzichten? Dann sollten Sie jede Stunde eine Pause einlegen, um abzukühlen (zusätzlich 0,3 bis 0,5 Liter Wasser trinken). Das ist umso wichtiger, da die fehlende Konvektion (Wärmeabgabe) im überhitzten Auto fatale Folgen für Reaktionsvermögen und Körperkreislauf hat.

Tipp 28: Menthol auftragen

Der Bestandteil vieler ätherischer Öle verdunstet extrem schnell und hinterlässt ein tolles Frischegefühl. Am besten reiben Sie die Kniekehlen, Handgelenke und die Schläfen alle paar Stunden mit Menthol ein.

Tipp 29: Anti-Schweiß-Bad

Sie haben keine Lust, aus allen Poren zu tropfen? Dann hilft Ihnen ein spezielles Bad: 12 Esslöffel Bockshornkleesamen (in Apotheken erhältlich) mit dem lauwarmen Badewasser vermischen. Das beruhigt die Schweißdrüsen.

Tipp 30: Bett neu beziehen

Damit Ihr Bett nicht zur Schwitz-Falle wird, beziehen Sie die Decke und die Matratze mit Bettwäsche aus Satin. Der Stoff bringt einen Cool-Effekt.

Tipp 31: Yoga

Probieren Sie folgende Übung aus: Zunge spitzen oder rollen, leicht aus dem Mund strecken, durch den offenen Mund einatmen, durch die Nase ausatmen. Schon nach wenigen Atemzügen kühlt die Zunge merklich und erfrischend ab, die Körpertemperatur sinkt.

Tipp 32: Eiswürfel clever nutzen

Eigentlich gehören Eiswürfel bei Hitze nicht in den Drink, sondern in die Hand. Streichen Sie sich mit den kalten Quadern über die Stirn oder lassen Sie die Würfel in der Armbeuge zergehen. Wunderbar erfrischend!

Tipp 33: Mineralstoffe ersetzen

Wenn der Schweiß fließt, ist es besonders wichtig Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Ungewöhnlich, aber sinnvoll und effektiv: Tee leicht salzen und abgekühlt genießen. Wohl bekomm's!

Tipp 34: Elektrogeräte abschalten

Klar, der 60-Zoll-Fernseher ist schick anzuschauen - aber er strahlt verdammt viel Hitze ab. Im Sommer können technische Geräte den Raum zusätzlich aufheizen. Schalten Sie alles aus, was Wärme abstrahlt.

Tipp 35: Klimaanlage basteln

Im Sommer wird das Schlafen oft zur Qual. Reißen Sie nachts das Schlafzimmerfenster auf und hängen Sie ein nasses Bettlaken davor. So wird die einströmende Luft gekühlt.

Tipp 36: Auf kalte Duschen verzichten

Sich mit einer kalten Dusche zu erfrischen, ist keine gute Idee. Dann ziehen sich nämlich die Poren der Haut zusammen, sodass Sie nach der Abkühlung noch mehr schwitzen als vorher. Besser: Lauwarm duschen.

Tipp 37: Energizer benutzen

Nach dem Duschen sollten Sie Ihren Körper mit einem gekühlten Bodytonic einreiben. Die Haut fühlt sich danach deutlich kühler an.

Tipp 38: Eiskalte Massage

Tauchen Sie die Spitze eines Finger in eiskaltes Wasser und drücken Sie den Finger dann leicht auf Ihre Schläfe - Sie werden sich sofort etwas frischer fühlen.