

Ratgeber: Bei Hitze kühlen Kopf bewahren

Bei hohen Temperaturen können Autofahrten schnell zur Qual werden. Ein Auto kann sich bei direkter Sonneneinstrahlung auf über 60 Grad Celsius aufheizen. Fahrzeugführer werden dann rasch müde und unkonzentriert. Die Hitze führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, auch das Unfallrisiko steigt stark, warnt der ADAC.

Wer die Temperatur im Auto mit der Klimaanlage zu stark herunterkühlt, kann Kreislaufprobleme bekommen. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte deshalb nicht mehr als sechs Grad Celsius betragen. Auf Kurzstrecken ist es sinnvoll, auf die Klimaanlage zu verzichten und stattdessen die Fenster zu öffnen. Grundsätzlich sollten bei einem stark aufgeheizten Auto vor Fahrtantritt alle Fenster geöffnet werden, um einmal gut durchzulüften. Auch auf längeren Fahrten ist es während der ersten Minuten ratsam, die Fenster zu öffnen, bevor man die Klimaanlage einschaltet. Der Automobilclub empfiehlt zudem, längere Autofahrten möglichst in den Morgen- oder Abendstunden anzutreten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr sollte man dagegen im Schatten rasten.

Wer sein Auto in der Sonne parken muss, sollte einen Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe anbringen. Das schafft zumindest etwas Abhilfe. Kindersitze können darüber hinaus mit einem hellen Tuch abgedeckt werden. Aber auch wer sein Fahrzeug im Schatten abstellt, muss beachten, dass die Sonne mit der Zeit wandert und so das Fahrzeug erreichen kann. Auch deshalb gilt: Niemals Kinder und Tiere im Fahrzeug zurücklassen.

Viel trinken ist auch bei langen Autoreisen besonders wichtig. Pro Tag am besten bis zu drei Liter Wasser, Saftschorle oder Tee. Eisgekühlte Getränke sollten allerdings gemieden werden. Der Körper ist dann damit beschäftigt, die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen. Die Folgen sind verstärktes Schwitzen und womöglich Magenbeschwerden, teilt der ADAC mit. (ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Die Klimaanlage sollte richtig eingestellt sein.
