
Ratgeber: Mit kühlem Kopf durch die Hitze

Im Sommer wird es im Auto oft zu heiß. Dazu tragen nicht zuletzt die vielen Glasflächen der Fenster und Panoramadächer bei. Da kann es im Innenraum eines Fahrzeugs leicht zu Temperaturen von 60 Grad und mehr kommen. Das gilt beim Start für jedes Autos, auch für die mit Klimaanlage. Die benötigt bei einem aufgeheizten Fahrzeug erst mal eine gewisse Zeit, um die Temperatur wieder zu senken.

Die Hitze im Fahrzeuginnenraum macht jedoch das Fahren nicht nur unangenehm, es setzt auch die Konzentrations- und die Reaktionsfähigkeit des Fahrers herab. Damit erhöht sich das Unfallrisiko. Zudem können die sehr warmen Temperaturen Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wie etwa Bluthochdruck oder Kreislaufproblemen, gesundheitlich zusetzen. Deshalb sollte man sinnvoll gegen zu große Hitze im Auto vorgehen.

Am meisten trägt die Windschutzscheibe zum Erwärmen eines Autos bei. Sie kann aus Sicherheitsgründen jedoch nur geringfügig abgetönt werden – im Gegensatz zu den hinteren Seitenfenstern, die abgedunkelt sein dürfen. Doch schon ein einfaches Stück Pappe als Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe kann da zwar nicht Wunder wirken, aber doch das Aufheizen des Innenraums spürbar verringern. Dazu lassen sich auch die silbrigen Schutzfolien prima nutzen, die im Winter außen angebracht ein Vereisen der vorderen Autoscheibe verhindern sollen. Am besten versucht man zudem, das Auto so abzustellen, dass es nicht oder nicht zu lange in der prallen Sonne parkt.

Ließ sich allerdings kein Schattenplatz finden und das Auto hat sich richtig aufgeheizt, sollten vor dem Losfahren alle Fenster, gegebenenfalls auch das Schiebedach und die Heckklappe, kurze Zeit geöffnet werden, um die größte Stauhitze erst einmal abziehen zu lassen. Wer mag, kann nach dem Start bei geöffneten Fenstern auch noch ein wenig Fahrtwind durchs Auto wehen lassen. Bei klimatisierten Fahrzeugen ist es danach jedoch ratsam, Fenster und Schiebedach zu schließen und die manuelle Klimaanlage kurzzeitig voll aufzudrehen. Nach einigen Minuten wird sie dann wieder niedriger eingestellt. Das kann man bei Klimaautomatiken getrost der Technik überlassen. Um Zug zu vermeiden, dürfen die Düsen mit der Kaltluft auch nicht auf Kopf oder Körper gerichtet werden.

Experten empfehlen eine Temperatur im Innenraum von 21 bis 23 Grad. Weiter sollte der Fahrzeuginnenraum nicht heruntergekühlt werden. Zu einen sollte der Temperaturunterschied zur Außenluft nicht zu groß werden, denn beim Aussteigen kann das den Kreislauf massiv belasten. Der große Temperaturunterschied erhöht außerdem das Risiko einer Erkältung.

Ganz wichtig für Autofahrten in sommerlich heißen Temperaturen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Als Getränke eignen sich am besten Wasser und Tees. Auch die sollten nicht zu kühl sein, da sie sonst das Schwitzen fördern. Am besten kommt man im Auto durch die Sommerhitze, wenn man das Trinken nicht vergisst und öfter eine Pause – möglichst im Schatten – einlegt, raten die Fachleute. Bei den Zwischenstopps heißt es dann für Fahrer wie auch für das Fahrzeug: cool down! (ampnet/Sm)

Bilder zum Artikel

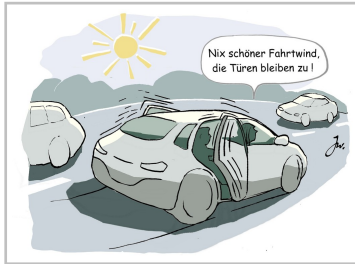


Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut