Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Sommer, Sonne, Sonnenschein: so kommen Sie gut durch die heißen Tage

Mi, 15.06.2022 - 11:32

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Die wohl ersehnteste Jahreszeit ist schon da. Doch was tun wenn die Wetterfrösche „hochsommerliche Temperaturen“ von über 35 Grad ankündigen? Hier einige Tipps, um gut durch diese heißen Tage zu kommen.

Falls möglich, die Hitze erst gar nicht ins Haus zu lassen

- Nachts lüften, am besten in der zweiten Nachthälfte, weil es da am kühlsten ist. Möglichst eine ordentlichen Durchzug herstellen!
- Tagsüber sind Fenster und Türen hingegen konsequent geschlossen zu halten.
- Unbedingt verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas fallen! Fenster sind von außen zu verschatten (Jalousien, Markisen, Raffstores).
- Stundenlanges Kochen im Sommer vermeiden, möglichst abends vorkochen, anschließend Nachtkühle in die Küche lassen.
- Ein Ventilator schafft Linderung, wenn die Luft stickig wird.
- Generell gilt: Je kleiner der Temperaturunterschied zwischen der Innen- und der Außentemperatur, desto geringer ist die Gefahr von Erkältungen und Kreislaufbeschwerden.
- Auch der Einsatz von Sonnenschutzfolien kann bei der Vermeidung einer Überhitzung behilflich sein.
- Klimageräte sollten nur in Extremfällen zum Einsatz kommen: sie verursachen hohe Energiekosten, und viele Menschen klagen über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen (Infekte der Atemwege, generelles Unwohlsein). Vor dem Kauf empfiehlt es sich, Testurteile durchzulesen (diese liegen in der VZS sowie in verschiedenen Bibliotheken auf).

Essen und Trinken

- Das deutsche Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, an heißen Tagen viel Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken, und zwar schon bevor sich der Durst meldet: mindestens 1,5 Liter pro Tag. Hierfür eignen sich Thermosflaschen, damit man immer frisches Wasser bei sich hat und gleichzeitig das Klima vor unnötigen Plastikabfall schützen kann.
- Auf alkoholische Getränke sollte man lieber verzichten.
- Als Mahlzeiten bieten sich erfrischende, kalte Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte an; auch sollte man auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.

Aufenthalt im Freien

- Wer sich im Freien aufhält, sollte auf jeden Fall den Kopf bedeckt halten. Lose, helle und leichte Kleidung hilft, den Körper frisch zu halten. Für eine schnelle Erfrischung sorgen eventuell kalte Tücher auf der Stirn oder eine kühle Dusche zwischendurch.
- Siesta einhalten. Falls möglich, sollte die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten verbracht werden, da hier die Sonne besonders intensiv strahlt.
- Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sonnenbrillen sind angesagt. Die Sonnencreme sollte sehr großzügig und mehrmals am Tag aufgetragen werden (auch wenn es sich um eine wasserfeste Sonnencreme handelt). Aber welche soll man wählen? Jede Creme ist anders und muss je nach Hauttyp und Empfindlichkeit ausgewählt werden, wobei auf den Etiketten auf bestimmte Inhaltsstoffe, die gesundheitlich fragwürdige Stoffe sind, zu achten ist. Auf der Webseite der Konsumentenzeitschrift Altroconsumo können verschiedene Tipps und einen Produkttest von Sonnencremes und -sprays mit hohem und sehr hohem Lichtschutzfaktor eingesehen werden. Bei dem Test wurde geprüft, ob die Sonnenschutzmittel so gut schützen, wie auf dem Etikett angegeben wird, sowie die kosmetischen Eigenschaften, die Umweltauswirkungen und die Informationen auf dem Etikett. Außerdem sollte man beim Sonnenbad auf Kosmetika verzichten und vorsichtig bei der Einnahme von Medikamenten sein, da gewisse Wirkstoffe die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.
- Grundsätzlich sollte man nach Möglichkeit die heißesten Stunden im Schwimmbad (hier der aktuelle Schwimmbäder-Preisvergleich der VZS), am Badesee oder in höheren Lagen verbringen, um der ärgsten Hitze zu entkommen. Kinder und Senioren sollten die heißesten Stunden am besten in kühlen Räumen verbringen.