

Ratgeber: Klimaanlage nicht zu kalt einstellen

Bei Außentemperaturen von 30 Grad und mehr wird es auch im Auto schnell heiß. Die Luft im Innenraum kann sich leicht auf über 60 Grad erwärmen. Aufgeheizte Fahrzeuge sollten deshalb vor Fahrtbeginn ordentlich durchgelüftet werden, damit die Innentemperatur nicht mehr als notwendig durch die Lüftung oder Klimaanlage abgekühlt werden muss. Dann sollten diese zunächst einige Zeit auf Umluft laufen – so kühlt das Fahrzeug schneller ab, weil keine warme Luft von außen zugeführt wird. Der ADAC rät, Klimaanlagen generell nicht zu kalt einzustellen – 22 Grad Celsius sind ideal. Zu starkes Herunterkühlen belastet den Kreislauf. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte deshalb nicht allzu groß sein.

Auf Kurzstrecken sollte am besten ganz auf die Klimaanlage verzichtet und lieber die Fenster geöffnet werden. Das spart Kraftstoff. Um das Aufheizen des Innenraums zu vermeiden, können Autofahrer beim Parken einen Sonnenschutz an den Scheiben anbringen. Dieser hält die größte Hitze draußen und schützt Sitze und Armaturen weitgehend vor direkter Sonneneinstrahlung. Auf keinen Fall sollten bei warmem Wetter Kinder oder Tiere im Auto zurückgelassen werden, auch dann nicht, wenn im Schatten geparkt wurde.

Wenn es im Autoinneren zu heiß ist, können gesundheitliche Probleme wie Kreislaufschwäche und Herz-Rhythmus-Störungen die Folge sein. Bei hohen Temperaturen gilt auch während der Fahrt: viel trinken, mindestens drei Liter am Tag. Ideal sind Mineralwasser, verdünnter Obstsaft und kalter Tee. Von Koffein in großen Mengen ist abzuraten, da es nur zu einer kurzfristigen Besserung des Wachheitsgefühls führt. Besonders wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr für Kinder.

Lässt sich die Reisezeit flexibel einteilen, rät der Club in den frühen Morgen- bzw. Abendstunden in den Urlaub zu starten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr sollte mit Kindern an Bord am besten ein schattiges Plätzchen aufgesucht werden. (ampnet/jri)