

Ratgeber: Die Schattenseiten des Sommers

Der Sommer hat für Autofahrer auch seine Schattenseiten. Bei direkter Sonneneinstrahlung kann sich der Innenraum des Wagens auf über 60 Grad Celsius aufheizen. Autofahrer werden dann rasch müde, unkonzentriert und aggressiv. Die Hitze führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, auch das Unfallrisiko steigt stark an. Der ADAC rät daher, pro Tag bis zu drei Liter Wasser, Saftschorle oder Tee zu trinken, dabei aber keine eisgekühlten Getränke zu sich zu nehmen. Der Körper ist dann damit beschäftigt, die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu erwärmen, worauf verstärktes Schwitzen und womöglich Magenbeschwerden folgen können.

Luftige und helle Kleidung aus Baumwolle eignet sich im Sommer am besten. Wer Ledersitze im Auto hat sollte keine kurzen Hosen oder Röcke tragen, da die Sitze sich stark aufheizen. Das kann dann schnell schmerzhaft und unangenehm werden. Der ADAC empfiehlt, längere Autofahrten in den Morgen- oder Abendstunden anzutreten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr sollte man dagegen im Schatten rasten.

Mit der Klimaanlage sollte der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur nicht mehr als sechs Grad Celsius betragen. Auf Kurzstrecken ist es sinnvoll, die Klimaanlage auszulassen und stattdessen die Fenster zu öffnen. Generell sollten bei einem stark erhitzten Auto vor Fahrtantritt alle Fenster geöffnet werden, um einmal gut durchzulüften. Auch auf längeren Fahrten ist es während der ersten Minuten ratsam, die Fenster offen zu lassen, bevor man die Klimaanlage einschaltet.

Beim Parken in der Sonne sollte ein Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe angebracht werden. Das schafft zumindest etwas Abhilfe. Kindersitze können mit einem hellen Tuch abgedeckt werden, damit sie nicht zu heiß sind, wenn man den Nachwuchs hineinsetzen möchte. Aber auch wer sein Auto im Schatten abstellt, muss beachten, dass die Sonne mit der Zeit wandert und so doch Sonnenstrahlen direkt auf das Fahrzeug treffen können.

Auf jeden Fall gilt bei starker Hitze: Niemals Kinder und Tiere im Fahrzeug zurücklassen.
(ampnet/nic)