



Rezepte



Tricks

mein Eden

in der Hitze



Tipps



festival
nomen est omen



e d e n

wangen an der aare
26.07.-07.09.2024
festivalnomen.ch



*Ich will eine Welt,
in der die Vögel singen.
Eine Stadt,
die allen Heimat ist.*

*Ich will eine Welt,
in der die Lerchen steigen.
Eine Stadt,
die Arme in die Arme nimmt.*

*Ich will ein Land,
in dem die Steine singen.
Eine Erde,
die allen Mutter ist.*

*Ich will ein Land,
in dem die Tauben steigen.
Eine Erde,
die friedlich mit dem Frieden lebt.*

(Anton Rotzetter, 2016)



Was macht die Hitze mit der Schweiz?

(<https://www.wwf.ch/de/sommerhitze-und-klimawandel>)

Alles nur heisse Luft? Mitnichten! Unsere Sommer bedeuten immer öfter flimmernde, gleissend heisse Luft tagsüber, kein Windhauch auch in der Nacht. Was im harmlosesten Fall zu schlaflosen Nächten und wenig Konzentration im heissen Büro oder Homeoffice führt, ist im schlimmsten Fall ein Todesurteil. Hitze tötet in der Schweiz jedes Jahr Menschen, insbesondere Gebrechliche. Die Hitze hat aber auch indirekte Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Leben: Dürren machen der Landwirtschaft zu schaffen und erhöhen die Waldbrandgefahr, auch in der Schweiz. Und die Hitze wirkt sich auf unsere Natur aus: Fische sterben, wenn Flüsse hitzebedingt wenig Wasser führen. Gletscher schmelzen und verändern den Wasserhaushalt der gesamten Schweiz. Und die Wissenschaft ist sich einig: Die Häufung der Hitzephasen ist eine direkte Folge des Klimawandels).

Das ist bei Kindern und älteren Menschen zu beachten

(<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/richtige-ernaehrung-bei-hitze-so-sorgen-sie-fuer-abkuehlung/>)

Kinder und ältere Menschen können ihre Körpertemperatur nicht so gut regulieren und müssen unbedingt viel trinken. Steigen die Temperaturen auf über 30 Grad Celsius, kann die doppelte Trinkmenge nötig sein. Ältere Menschen haben oft kein Durstgefühl mehr. Ein Tipp ist, die empfohlene Tagestrinkmenge bereitzustellen. Auch Trinkprotokolle, in die man alle Getränke einträgt und am Ende des Tages zusammenrechnet, können helfen, den Überblick zu behalten – ebenso wie entsprechende Handy-Apps, die ans Trinken erinnern.

Richtig Trinken bei Hitze

Am besten sind Getränke mit Zimmertemperatur. Sie löschen besser den Durst und belasten den Kreislauf nicht zusätzlich. Eiskühlte Getränke geben dem Körper das Signal, mehr Wärme zu erzeugen.:

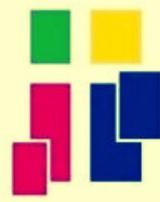
- Mineral- und Trinkwasser
- aromatisiertes Wasser mit Zitronen- oder Orangenscheiben oder Beerenfrüchten, frischer Zitronenmelisse oder Minze oder auch Gurkenscheiben (Gurkenwasser am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen)
- ungesüsste Kräuter- und Früchtetees
- Fruchtsaftschorlen mit einem **Soft-Wasser-Verhältnis von nicht mehr als 1:3**

Wenig oder gar nicht geeignete Getränke während Hitzetagen

- zuckerhaltige Getränke (Limonade, Nektar, Eistee, Malzbier oder Energydrinks)
- nur in Massen und nicht als Durstlöscher: Kaffee, grüner und schwarzer Tee
- absolut tabu: alkoholische Getränke

Was essen bei Hitze?

Eine bei Hitze höchst willkommene Flüssigkeitsquelle sind wasserreiche Obstsorten wie Melonen, Erdbeeren, Trauben und Kirschen sowie Gemüsesorten wie zum Beispiel Gurken und Tomaten. An heissen Tagen sind mehrere kleine Mahlzeiten besser als drei grosse. Auch ist es ratsam, bei Hitze die Natriumzufuhr sicherzustellen, da durch das Schwitzen der Salzgehalt im Blut sinkt. Ein salziger Snack gleicht den Verlust von Elektrolyten aus. Besonders schweres und fettiges Essen ist bei hohen Temperaturen eine unnötige Belastung für die Verdauung.



Pastoralraum Oberaargau

mein Eden



in der Hitze

festival
nomen est omen



e d e n

wangen an der aare
26.07.–07.09.2024
festivalnomen.ch





Verhaltensempfehlungen – wie man sich vor Hitze schützen kann

Drei goldene Regeln für Hitzetage

So kommen Sie und Ihre Angehörigen gut durch die heissen Tage! Heisse Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere und (chronisch) kranke Menschen, Kleinkinder, Säuglinge und Schwangere.



Vorausschauend handeln:
Beachten Sie die Hitzewarnungen von MeteoSchweiz



Körperliche Anstrengungen meiden



Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.



Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.



Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf, wenn Sie draussen sind.



Hitze fernhalten, Körper kühlen



Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern, lüften Sie nachts und früh morgens.



Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken auflegen, kalte Fuss- und Handbäder nehmen.



Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien.



Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen



Trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag). Meiden Sie gesüsste und alkoholhaltige Getränke.



Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung. Sprechen Sie mit einer Fachperson über Ihre Ernährung.



Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente mit einer Fachperson ab.

Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Schattigen/kühlen Ort aufsuchen
- Sich hinlegen
- Arzt/Ärztin oder 144 rufen!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG

Bundesamt für Umwelt SAFU

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS

Bundesamt für Meteorologie und
Klimatologie MeteoSchweiz

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG im Rahmen der Informationsaktivitäten
«Schutz bei Hitze». www.hitzewelle.ch © 2024.
Vertrieb: www.bundespublikationen.admin.ch

BBL- Bestellnummer: 311.301.d

Leitfaden der Pro Senectute Schweiz

(<https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/krankheiten/hitze>)

Hitze kann Ihre Gesundheit gefährden

Hitzewellen, Tropennächte oder bereits einzelne Hitzetage können Ihrer Gesundheit schaden. Hitze kann nicht nur Erschöpfung und Hitzschlag auslösen, sondern auch bestehende Beschwerden von Herzkreislauf, Atemwegen, Nieren oder psychische Erkrankungen verschlimmern. **Hohe Temperaturen gefährden insbesondere die Gesundheit von älteren, vulnerablen und pflegebedürftigen Menschen sowie Personen mit chronischen Erkrankungen, Schwangeren und Kleinkindern.**

Überhitzung, Hitzestau, Hitzschlag - das sind die Symptome

- Erhöhte Körpertemperatur
- Hoher Puls
- Ermüdung und Schwächegefühl
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Schwindelgefühl, Gleichgewichtsstörung, Verwirrtheit
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Sofortmassnahmen bei Überhitzung

Treten bei Ihnen Symptome von Überhitzung auf, müssen Sie umgehend handeln: Legen Sie sich hin und kühlen Sie Ihren Körper mit einem feuchten Tuch. Trinken Sie in kleinen Schlucken frisches Wasser. Wenn sich Ihr Zustand nicht bald bessert, kontaktieren Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder den Notruf.

So können Sie sich vor der Hitze schützen

Um zu verhindern, dass Ihr Körper bei hohen Temperaturen überhitzt, halten Sie sich an folgende Empfehlungen:

1. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten.
2. Halten Sie sich von Hitze fern, insbesondere um die heisse Mittagszeit.
3. Schützen Sie sich vor direkter Sonneneinstrahlung. Halten Sie sich in kühleren Räumen auf und nutzen Sie Sonnencreme und eine gute Kopfbedeckung.
4. Trinken Sie täglich regelmässig und mindestens zwei Liter Wasser. Nehmen Sie leichtes Essen zu sich.
5. Tragen Sie leichte, luftige Kleidung.
6. Lüften Sie Räume in der Nacht und am frühen Morgen.
7. Legen Sie Termine und Erledigungen auf die frühen Morgenstunden.
8. Weichen Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum aus.
9. Meiden Sie Menschenmassen und Stresssituationen.
10. Legen Sie bei Hitzegefühl ein feuchtes Tuch auf den Nacken oder die Stirn, nehmen Sie ein Fussbad oder eine Dusche. Aber: Verwenden Sie **kein zu kaltes Wasser**.
11. Konsultieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bei Problemen mit der Hitze.



Pastoralraum Oberaargau

mein Eden



in der Hitze

festival
nomen est omen



e d e n

wangen an der aare
26.07.–07.09.2024
festivalnomen.ch





Wenn Wasser etwas langweilig wird

(https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-06/Infused-Water-Rezepte_Druckversion.pdf)

Apfel-Zimt-Wasser

Zutaten: ½ BIO-Apfel (süsse Sorte), ½ Zimtstange, Leitungswasser (1 Liter)

Den BIO-Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zimtstange halbieren. Beides in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Blaubeer-Rosmarin-Wasser

Zutaten: 100g Blaubeeren, 1 Stiel Rosmarin, Leitungswasser (1 Liter)

Blaubeeren und Rosmarin waschen. Beide Zutaten in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Blaubeer-Zitrone-Minze-Wasser

Zutaten: 100 g Blaubeeren, 3 Scheiben BIO-Zitrone, 1 Zweig Minze, Leitungswasser (1 Liter)

Die BIO-Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und halbieren. Blaubeeren und Minze waschen. Alles in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Erdbeer-Basilikum-Wasser

Zutaten: 10 Erdbeeren, 2-3 Blätter Basilikum, Leitungswasser (1 Liter)

Die Zutaten waschen. Erdbeeren halbieren. Alles in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Früchte-Eistee mit Beeren

Zutaten: 5dl Früchtetee, 400ml Apfelsaft, 6 Erdbeeren, 10 Himbeeren

Bereiten Sie 1/2 Liter Früchtetee zu. Lassen Sie den Tee abkühlen. Geben Sie dann den Apfelsaft hinzu. Waschen Sie die Beeren. Halbieren Sie die Erdbeeren. Geben Sie Himbeeren und Erdbeeren in den Tee. Stellen Sie das Ganze für einige Stunden in den Kühlschrank, falls Sie den Tee nicht bereits mit Eiswürfeln heruntergekühlt haben.

Karotte-Apfel-Ingwer-Wasser

Zutaten: ¼ BIO-Apfel, 1 Scheibe BIO-Zitrone, 6 Scheiben BIO-Möhre, 2 Scheiben Ingwer, Leitungswasser (1 Liter)

BIO-Apfel, BIO-Möhre, BIO-Zitrone waschen und in Scheiben schneiden und halbieren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Alles in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Mango-Ingwer-Wasser

Zutaten: 1 geschältes, ca. 3 cm langes Stück Ingwer, 100g Mango in Würfeln, Leitungswasser (1 Liter)

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango in Würfel schneiden. Beides in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Pfefferminz-Apfel-Eistee

Zutaten: 7.5dl Pfefferminztee, 250 Apfelsaft, 1 Zitrone

Kochen Sie $\frac{3}{4}$ Liter Wasser auf und lassen Sie den Pfefferminztee darin ziehen. Lassen Sie den Tee abkühlen. Geben Sie den Apfelsaft hinzu und stellen Sie das Ganze für einige Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren schneiden Sie eine Zitrone auf und geben einige Zitronenspalten hinzu.

Pfirsich-Vanille-Wasser

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Pfirsich, $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, Leitungswasser (1 Liter)

Den Pfirsich waschen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote aufschneiden. Beides in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Rote Trauben-Frucht-Eistee

Zutaten: 5dl Früchtetee, 500 ml roter Traubensaft, $\frac{1}{2}$ Zitrone

Kochen Sie $\frac{1}{2}$ Liter Wasser auf und lassen Sie darin die Teebeutel einige Minuten ziehen. Lassen Sie den Tee abkühlen. Giessen Sie ihn über jede Menge Eiswürfel, damit er weiter herunterkühlt. Geben Sie den Traubensaft hinzu. Pressen Sie eine halbe Zitrone aus und geben Sie den Saft ebenfalls hinzu.

Wassermelone-Rosmarin-Wasser

Zutaten: 6 mittelgrosse Würfel Wassermelone, 1 Rosmarinzweig, Leitungswasser (1 Liter)

Die Wassermelone in Würfel schneiden. Den Rosmarinzweig waschen. Beides in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Zitronen-Gurken-Wasser

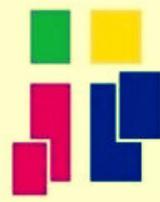
Zutaten: 3 Scheiben BIO-Zitrone, 5 Scheiben BIO-Gurke, Leitungswasser (1 Liter)

Die BIO-Zitrone und BIO-Gurke waschen, in Scheiben schneiden und halbieren. Beides in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Zitronen-Thymian-Wasser

Zutaten: Schale einer $\frac{1}{2}$ BIO-Zitrone, 2 Thymianzweige, Leitungswasser (1 Liter)

Die BIO-Zitrone waschen und die Schale spiralförmig schälen. Die Thymianzweige waschen. Beide Zutaten in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.



Pastoralraum Oberaargau

mein Eden



in der Hitze

festival
nomen est omen



e d e n

wangen an der aare
26.07.–07.09.2024
festivalnomen.ch





Hitze – was kann ich tun?

(<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>)

Ausgleich von Flüssigkeitsverlust

Vermehrtes Schwitzen kann zu hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten führen und das Erweitern der Blutgefässe lässt den Blutdruck fallen. Dadurch droht das Herz-Kreislaufsystem zu überlasten und es können hitzebedingte Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzschlag oder Sonnenstich entstehen.

- Nehmen Sie ein elektrolythaltiges Getränk zu sich (dies sind Getränke, die Natrium, Kalium, Magnesium und Glucose enthalten (wie mit Wasser verdünnter Apfelsaft oder Sportgetränke).

Behandlung bei hitzebedingten Krankheitssymptomen (Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Sonnenstich)

Handeln Sie wie folgt:

- Einen kühlen oder schattigen Ort aufsuchen
- Sich hinlegen
- Den Körper mit feuchten Tüchern kühlen
- Frisches Wasser trinken
- Ein elektrolythaltiges Getränk zu sich nehmen (dies sind Getränke, die Natrium, Kalium, Magnesium und Glucose enthalten (wie mit Wasser verdünnter Apfelsaft oder Sportgetränke).

Wenn Sie oder eine andere Person sich nach kurzer Zeit nicht besser fühlen, rufen Sie unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin oder 144.

Ernährung

Aufgrund der Wärmeregulation ist mehr Blut in der Peripherie und weniger im Verdauungstrakt. Die Verdauung stellt eine zusätzliche Belastung für den Kreislauf dar. Essen Sie mehrfach täglich kleine, leichte Mahlzeiten wie Salat, Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Melonen und Ananas haben einen besonders hohen Wasser- und Mineralstoffanteil. Sie schmecken erfrischend und helfen, bei Hitze den Flüssigkeits- und Elektrolytenhaushalt auszugleichen.

- Kleinere, leichtere und häufigere Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.
- Empfohlen: stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten.
- Meiden: fett- und zuckerreiche, schwer verdauliche Nahrung.
- Für ältere Personen genügend Proteine im Speiseplan einplanen.
- Verderbliche Nahrungsmittel im Kühlschrank aufbewahren.

Informationen zu Hitzeprävention

- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>
- <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/krankheiten/hitze.html>

Informationen über die Wetter-Bedingungen

- <https://www.alert.swiss/>
- <https://www.meteoschweiz.admin.ch>

Krankheitssymptomen hitzebedingt (Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Sonnenstich)

- Schwäche und Müdigkeit
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Hohe Körpertemperatur
- Starkes Schwitzen
- Erhöhter Puls

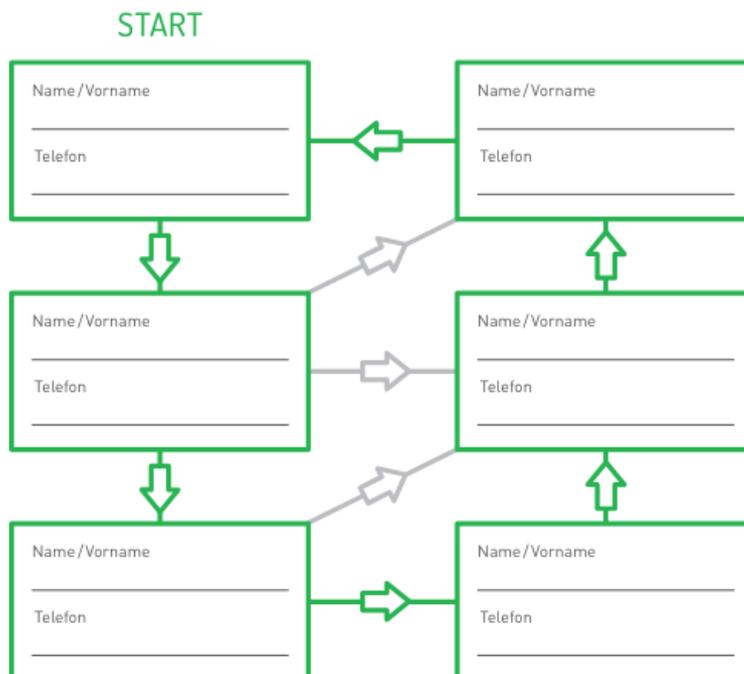
Wie handeln, siehe Punkt «Behandlung von hitzebedingten Krankheitssymptomen».

Kontakte halten

- Chat-Gruppe bilden und täglich einen Gruss, eine kurze Mitteilung oder ein Emoji posten.
- Täglicher Austausch oder Telefonate mit einer oder mehreren vertrauten Personen führen (z. B. aus der Nachbarschaft, aus der Familie, Vereinsspännli ...)
- Telefonketten bilden (

Die Idee hinter den Telefonketten basiert auf dem aus der Schulzeit bekannten Klassenalarm: Die Teilnehmenden einer Telefonkette rufen sich reihum an. Sie erkundigen sich nach dem gegenseitigen Wohlbefinden und tauschen Neuigkeiten aus. Jeder und jede kann eine Telefonkette ins Leben rufen. Die Aufgabe als Telefonkettenchef:in ist, die Telefonkette zu organisieren. Sie suchen mindestens drei Teilnehmende (Verwandte, Bekannte, Nachbar:innen ...) und erklären den Ablauf. Bei Fragen oder Unsicherheiten steht der/die Telefonkettenchef:in zur Verfügung. Sie kontrollieren, ob die Anrufe innerhalb der festgelegten Zeitspanne tatsächlich getätigt wurden.

Ablauf Telefonkette:



Kühles Zuhause

- Öffnen Sie Fensterläden und Fenster in den frühen Morgen- und späten Abendstunden, wenn die Aussentemperatur niedriger ist als die Innentemperatur.
- Beschatten Sie tagsüber die geschlossenen Fenster mit Fensterläden oder Storen.
- Schalten Sie nicht zwingend benötigte elektrische Geräte aus.

Mineralverlust ausgleichen

Achten Sie auf eine genügende Salzversorgung. Durch Schwitzen ergibt sich im Körper ein Salzverlust. Salzhaltige Lebensmittel helfen den durch das Schwitzen verursachten Mineralverlust auszugleichen, z. B. mit natriumhaltigem Mineralwasser, einer lauwarmen Bouillon oder Suppe.

Notfall-Liste

Gut lesbare Liste mit Telefonnummern von Ansprechpersonen und/oder einer Gesundheitsfachperson bei sich tragen, zu Hause gut sichtbar bereitlegen und/oder auf dem Handy speichern.

Notruf-Nummern

- 144 (Ambulanz)
- 112 (europäischer Notruf)
- 1414 (rega)

Parkierte Autos

Lassen Sie Kinder und Haustiere nie in parkierten Autos.

Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Schutzfaktor (≥ 30), die vor UVB und UVA-Strahlen schützen, grosszügig und wiederholt auftragen.

Trinken

Damit der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen ist, sollten Sie regelmässig und ausreichend trinken. Am besten sind lauwarme Getränke. Verzichten Sie bei hohen Temperaturen auf eiskalte Getränke. Diese belasten den Organismus zusätzlich, da er die zu kalte Flüssigkeit auf normale Körpertemperatur aufheizen muss. Er benötigt dazu Energie, wir schwitzen noch mehr und verlieren so wieder Flüssigkeit.

- Trinken Sie reichlich und regelmässig Wasser, verdünnten Fruchtsaft oder ungesüssten Tee.
- Trinken Sie auch, wenn Sie kein Durstgefühl haben.
- Vermeiden Sie Alkohol, Koffein und Süssgetränke.

Unterwegs

- Tragen Sie eine leichte, helle Kopfbedeckung und Sonnenbrille.
- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Benutzen Sie Sonnenschutzmittel (siehe Punkt «Sonnenschutz»)
- Vermeiden Sie während der grössten Mittagshitze Aufenthalte im Freien und verlegen Sie Ihre Aktivitäten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Vermeiden Sie übermässige körperliche Anstrengung und Leistungssport. Achten Sie während oder nach sportlichen Betätigungen darauf, den Salzverlust auszugleichen.
- Nutzen Sie Abkühlmöglichkeiten auch unterwegs: Erfrischen Sie sich an einem öffentlichen Brunnen (Unterarme unter den kalten Wasserstrahl halten).
- Nutzen Sie öffentlich zugängliche Räumlichkeiten für eine Erholungspause am Schatten oder im Kühlen, **z. B. in Kirchen**. Hohe Gebäude mit dicken Steinmauern bleiben auch bei Höchsttemperaturen schön kühl. Massive Gebäude brauchen eine längere Zeit, um sich der Umgebungstemperatur anzugleichen.

Ventilation - die Luft im Zimmer bewegen

Ein Ventilator im Zimmer kann die Temperatur zwar nicht senken, hilft aber, die Luft in Bewegung zu halten. So verdunstet Schweiß auf der Haut schneller und kühlt den Körper. Den Luftstrom aber nicht direkt auf Hals und Kopf lenken, sonst drohen Erkältung und Muskelverspannungen. Am besten den Ventilator nicht dauerhaft, sondern nur ab und zu laufen lassen.

Verdunstungskälte nutzen

- Wenn Wasser verdunstet, entsteht Kälte. Dieser Effekt lässt sich im (Schlaf-)Zimmer nutzen, wenn ein grosses Tuch feucht auf einen Wäscheständer gehängt wird. Die Verdunstung des Wassers kühlt die Raumluft. Das funktioniert aber nur, wenn es nicht zu schwül im Raum ist. Steigt die Luftfeuchtigkeit stark an, kurz stosslüften. Darauf achten, dass Tücher nicht völlig austrocknen, denn dann heizen sie sich mit auf.
- Im Büro wirkt es erfrischend, aus einer im Kühlschrank aufbewahrten Sprühflasche gelegentlich etwas Wasser ins Gesicht und auf die Arme zu sprühen.