

# Hilfe bei Hitze

## Sieben Tipps für einen entspannten Sommer

**Schwimmen, auf der Wiese entspannen, Würstchen grillen: Das sind die schönen Seiten heißer Tage. Sonnenbrand, Schweißströme, Zeckenstiche: Das ist die Kehrseite der Saison. Die un'leben-Redaktion hat Experten der Universität, des Universitätsklinikums und des Studentenwerks Freiburg gefragt: Wie kommt man möglichst gut durch den Sommer?**

### Wie behandelt man Computer bei hohen Temperaturen?



„Damit Computer nicht kaputt gehen, muss man sie wie eine Tafel Schokolade behandeln“, sagt Prof. Dr. Gerhard Schneider, Direktor des Rechenzentrums der Universität Freiburg. Das bedeutet: Man soll sie bei sommerlichen Temperaturen nicht zu lange den Sonnenstrahlen aussetzen und sich möglichst, dies gilt freilich nur bei Laptops, nicht draufsetzen. Außerdem sei das Reinigen der Lüftung eine sehr gute Möglichkeit, den Computer unbeschadet über den Sommer zu bringen. Einfach mit einem Staubsauger auf niedriger Stufe den über die Zeit angesammelten Staub und Dreck beseitigen. „Denn nur ein sauberer Lüfter ist auch ein guter Lüfter.“ Eine aktivierte Stromsparfunktion hilft zudem, das Gerät während Eiskaffee-Pausen abkühlen zu lassen. Studierenden, die in der

Universitätsbibliothek in der Stadthalle mit extremer Sonneneinstrahlung auf den Laptop zu kämpfen haben, rät Schneider augenzwinkernd „eine Decke über den Kopf zu ziehen“ – angesichts sozialer Ausgrenzung sei das allerdings nicht immer zu empfehlen. Da hilft also nur noch, den Sitzplatz zu wechseln.

### Welche Speisen sind im Sommer zu empfehlen?



„Der Körper funktioniert wie ein Heizkraftwerk – und im Sommer braucht er einfach nicht so viel Energie“, sagt Carsten Höting, Koch und Leiter der Mensa Rempartstraße. Sein Tipp: Bei hohen Temperaturen auf fettreiche Speisen verzichten – mit der mediterranen Küche könne man hingegen nichts falsch machen: „Gerichte mit Gemüse, Fisch, Geflügel und Olivenöl liegen nicht so schwer im Magen.“ Steht zum Beispiel ein Picknick am Baggersee an, empfiehlt der Koch Speisen, die sich gut transportieren lassen und sich auch bei Hitze lange halten: etwa saisonales Obst und Gemüse, italienischen Brotsalat, hart gekochte Eier oder Mini-Salami. Gerichte mit Mayonnaise haben außerhalb des Kühlschranks dagegen eine kurze Lebensdauer. Und sollte man bei heißen Temperaturen keine Lust auf ein üppiges Mittagessen haben, rät Höting zu einem Milchshake: „Einfach Erdbeeren, Joghurt, Milch und ein bisschen Banane mixen. Das gibt Energie und erfrischt.“

### Wie kann man die Haut vor Sonnenbrand schützen?



Handtuch unter den Arm und ab zur Dreisam – manchmal ist das die einzige Möglichkeit, einen heißen Sommertag in Freiburg auszuhalten. Aber wie kann die Haut ein Sonnenbad unbeschadet überstehen? Laut Prof. Dr. Christoph Schempp von der Freiburger Universitätsklinik gibt es drei unverzichtbare Wege: die pralle Sonne zur Mittagszeit zwischen 11 und 14 Uhr meiden, Kopf und Haut bedecken und Sonnencreme auftragen – und zwar schon 20 Minuten, bevor es in die Sonne geht. Aber Vorsicht: „Die Wirkung von Sonnenschutzmitteln wird überschätzt“, sagt der Dermatologe. „Die Verteilung auf der Haut ist unregelmäßig, durch Schwimmen oder Schwitzen reibt sich die Creme schnell ab.“ Sonnenschutz funktioniert aber auch von innen: „Wenn man viel frisches Obst und Gemüse isst, wird im Körper ein Depot von Antioxidantien gespeichert.“ Diese Stoffe, die vor allem in gelben und grünen Obst- und Gemüsesorten enthalten sind, helfen dem Organismus dabei, die freien Radikale, die beim Sonnenbaden entstehen, besser abzuwehren. Sollte die Haut nach einem Aufenthalt in der Sonne gerötet sein, brennen oder jucken, verschafft frisch gepresster Zitronensaft, der auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird, erste Linderung.

### Wie kann man umweltfreundlich im Freien grillen?



Bei der Grillkohle solle man auf die Herkunft achten und möglichst solche aus nachhaltiger Waldwirtschaft verwenden, sagt Prof. Dr. Ulrich Schraml vom Arbeitsbereich Forst- und Umweltpolitik. Besonders geschickt sei es, mit dem Kauf der Kohle regionale und kulturelle Projekte zu unterstützen, wie den Erhalt der alten Meiler, mit denen Köhler Holzkohle herstellten. „Um einen Waldbrand zu vermeiden, müssen Hinweise der Forstbehörden beachtet werden“, so der Forstwissenschaftler. Sie zeigen an, welche

Grillplätze offiziell freigegeben sind. Je nach Jahreszeit und Lage der Grillplätze ist das Grillen im Freien in Baden-Württemberg eingeschränkt. Ganz schlechte Noten bekommt der Einweggrill. „Es ist ohnehin die erträglichste Form, ein Stück Fleisch oder eine Tofu-Wurst zuzubereiten“, sagt Schraml. Steigern ließe sich der Verlust an kulinarischem Anstand aber noch dadurch, dass der Grill anschließend in der Natur liegen bleibe und Ratten sowie Füchse anziehe. „Das städtische Forstamt gibt jedes Jahr eine Unmenge Geld aus, um diesen Müll wieder einzusammeln.“ Am Ende fehle dieses Geld der Stadtkasse und damit dem Bürger.

### Welche Sportarten eignen sich für den Sommer?



Der Kopf rot wie eine überreife Tomate, den Körper ins enge Trikot gepresst, der Puls schlägt im Takt eines Presslufthammers: So sind im Sommer unzählige Hobbyradler in der prallen Mittagshitze unterwegs, bevorzugt an den steilsten Schwarzwaldhängen. Gesund ist das nicht. „Wer Ausdauersport betreibt, sollte im Sommer weniger intensiv trainieren als sonst – und am besten früh morgens, wenn Hitze und Ozonbelastung noch gering sind“, empfiehlt Dr. Katrin Röttger vom Institut für Sport und Sportwissenschaft. Disziplinen, von denen sie im Sommer abrät, gibt es nicht, dafür aber welche, die sich besonders gut eignen: „Schwimmen und Aqua-Fitness sind optimal, egal zu welcher Tageszeit.“ Allerdings sollte auch hier mindestens eine halbe Stunde trainiert werden, um einen Effekt auf das Herz-Kreislauf-System zu erreichen. Wer aber so lange am Stück kraulen oder gar auf dem Rücken schwimmen will, sollte die heißesten Stunden ebenfalls meiden, um anderen Störfaktoren auszuweichen: den vielen weiteren Badegästen, die dann im Becken gemütlich ihre Runden drehen.

### Wie schützt man sich vor Zeckenstichen?



„Einen sicheren Schutz gegen Zeckenstiche gibt es nicht“, sagt Prof. Dr. Sebastian Rauer vom Universitätsklinikum Freiburg. Helfen könne geschlossene Kleidung, am besten eine lange Hose, über die die Socken gezogen sind. Dennoch sei es ratsam, sich auf Zecken, die sich womöglich in der Kleidung verstecken, abzusuchen oder die Kleidung nach dem Spaziergang auf der Wiese zu wechseln. „Sprays helfen nur eingeschränkt. Sie bieten keinen hohen Schutz“, sagt der Mediziner. Zeckenstiche seien ernst zu nehmen und Infektionen müssten nach dem Erscheinen der Symptome behandelt werden. Etwa 10 bis 20 Prozent der erwachsenen Zecken tragen Borrelien, also Bakterien, die eine Infektion auslösen. 0,1 bis 5 Prozent können die gefürchtete Frühsommer-Meningoenzephalitis übertragen, eine Entzündung von Gehirn und Gehirnhäuten. „Das Risiko lässt sich nicht genau beziffern.“ Panik sei dennoch nicht angesagt, betont Rauer. Schließlich sei viel Lebensqualität darin, sich im Frühjahr und Sommer auf einer Blumwiese auszustrecken. Besser sei es dennoch, eine Decke drunter zu legen.

### Welche Tipps gibt es fürs Lernen an heißen Tagen?



Ob Thesen, Formeln oder Vokabeln: Nichts will mehr in den Kopf hinein, wenn der sich so anfühlt, als ob gleich das Hirn unter der Schädeldecke platzt. Lernende sollten daher die kühlen Stunden des Tages nutzen, sagt Prof. Dr. Alexander Renkl – besonders die am Abend. Denn wer kurz vor dem Einschlafen lernt, prägt sich die Inhalte oft besser ein, erklärt der Experte für Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie. Außerdem kann es helfen, sich beim Lernen immer in die gleiche Stimmung zu versetzen – am besten in eine, die auch bei der Prüfung herstellbar ist. Denn der Lernende „verknüpft“ sie gewissermaßen mit den Inhalten, die er sich erarbeitet. Muss er sein Wissen später abrufen, tut er sich damit leichter, wenn er sich zuvor erneut in seine Lernstimmung versetzt hat. Allerdings ist bei dieser Methode Vorsicht geboten: „Wer vor Prüfungen zwei oder drei Weißbier trinkt, weil die zur angenehmen Lernumgebung an schönen Sommerabenden gehört haben, erzielt wahrscheinlich eher ungünstige Ergebnisse.“



# REWE Freiburg – Die große Auswahl für jeden Tag und jeden Geschmack!

Jeden Tag ein bisschen besser. **REWE**