

informationsdienst

**59. Jahrgang
Nr. 7/8 – Juli/August 2018**



Seite		Zeichen
2	Erntemilben: Juckattacke im Hochsommer Mit Dr. Axel Christian vom Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz	5.600
4	So wird's ein entspannter Urlaub	4.618
	IMPFTIPP	
6	Studie bestätigt: Viel Impfen schadet nicht	2.484
	KIND UND GESUNDEIT	
7	Kinder: Badeunfällen vorbeugen Infokasten: Daran erkennen Sie ob Ihr Kind sicher schwimmt	4.331 266
	MELDUNG	
9	Schwitzen in Schwarz? Die richtige Kleiderfarbe bei Hochsommerhitze	1.478
	JEDER KANN WAS TUN	
9	Kühle Wohnung ohne Klimaanlage	4.240

SERVICE

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

1

Erntemilben: Juckattacke im Hochsommer

Wer von Erntemilben attackiert wurde, vergisst das so schnell nicht wieder. Die winzigen Parasiten können einen Juckreiz verursachen, der einen in den Wahnsinn treibt. Wir haben Dr. Axel Christian vom Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz dazu befragt und geben Tipps, wie sich die Plage zumindest eindämmen lässt.



Gesogene Erntemilbe (Foto: D. Goernert)

(dgk) Der Stich einer Stechmücke ist lästig, aber der Juckreiz ist meist schnell wieder vorbei. Anders bei der Erntemilbe (*Neotrombicula autumnalis*). Es bilden sich rötliche Pusteln, die manchmal bis zu zwei Wochen lang extrem jucken können. Die gute Nachricht ist: Erntemilben übertragen keine Krankheitserreger.

Die wärmeliebenden Tiere kommen in ganz Mitteleuropa vor. Innerhalb Deutschlands variiert ihre Verbreitung stark: Regionen mit hoher Erntemilbendichte sind beispielsweise das Rheinland sowie Teile Bayerns und Hessens. Auch in Nord- und Ostdeutschland wird sie mittlerweile beobachtet.

„Erntemilben leben in der Streuschicht des Erdbodens von Wiesen, Feldrainen, Parkanlagen, Gewässerrandstreifen oder auch gut besonnten Waldlichtungen mit Gräsern“, erläutert Dr. Axel Christian, Leiter der Sektion Arachnida (Spinnentiere) am Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz und Fachmann für Milben.

Auch im Garten ist man vor den Tieren nicht sicher: „Dorthin können sie durch Komposterde- und Mutterboden-Lieferungen oder Mäuse, Igel und andere Kleinsäuger eingeschleppt werden“, so der Zoologe.

Parasitäre Larven schlüpfen im Hochsommer

Die erwachsenen Erntemilben sind laut Christian für den Menschen weder auffällig noch lästig: „Sie sind versteckt lebende Räuber und ernähren sich von kleinen Gliederfüßern wie beispielsweise Insektenlarven oder anderen Milben.“ Dabei halten sich die Tierchen vorwiegend in der Streu- und oberen Erdschicht auf. „Im Frühsommer legen sie ihre Eier ab, aus denen je nach Witterung im Hoch- und Spätsommer die sechsbeinigen ca. 0,3 mm großen Larven schlüpfen.“

Per Anhalter auf den Wirt

Bei warmem sonnigem Wetter werden diese aktiv und wandern an feuchtwarme Stellen, wo sie gelegentlich auch Massenansammlungen bilden können. Dort warten sie auf das Vorbeikommen eines potentiellen Wirtes: Warmblütler, wie Mäuse, Igel, Kaninchen, Hunde oder Katzen, von denen sie sich einfach aus der Vegetation abstreifen lassen.

Erntemilben stechen nicht, sie ritzen

Wenn man sich zum Beerenernten in den Garten setzt oder sich auf einer gemähten Wiese ins Gras legt, könne es passieren, dass die orangeroten, mit bloßem Auge kaum erkennbaren Larven auf den Menschen übergehen, erklärt der Fachmann. Sie suchen sich eine dünne

Nr. 7/8 – Juli/August 2018

Hautstelle, beim Menschen z. B. am Knöchel, in der Beinbeuge oder den Achselhöhlen, verankern sich mit den Kieferscheren in der Haut und injizieren Speichelflüssigkeit, die das Gewebe auflöst. Christian: „Dabei entsteht das für diese Milben typische „brunnenartige“ Loch in der Haut in welchem sich Lymphe sammelt, die die Erntemilbe dann aufsaugt“.

Das mehrstündige Saugen wird meist nicht bemerkt, da die von der Milbe abgegebenen Stoffe dies verhindern. Durch die Nahrungsaufnahme schwillt der Körper der Milbe auf seine doppelte Länge an. Nach dem Saugakt lässt sich die Milbenlarve zu Boden fallen. Einige Stunden danach tritt starker Juckreiz auf. Es kommt zu einer Quaddelbildung von etwa 10 mm Durchmesser in deren Mitte meist eine kleine Blutung beobachtet werden kann. Typisch für einen Erntemilbenbefall ist das gleichzeitige Auftauchen zahlreicher Quaddeln, die aber – anders als bei Flöhen – von verschiedenen Tieren stammen.

Gegen den oft langanhaltenden quälenden Juckreiz können juckreizstillende Mittel aus der Apotheke helfen. Darüber hinaus gibt es positive Erfahrungen mit dem Einreiben von Eichenrinde, 70-prozentigem Alkohol oder Franzbranntwein, der mit Menthol versetzt ist.

Was tun bei Befall im Garten

Am liebsten aber würde man die Tiere aus dem Garten verbannen. Haben sie dort allerdings erstmal Fuß gefasst, ist es sehr schwierig, sie wieder los zu werden. Eine chemische Behandlung der Rasenfläche mit sogenannten Acariziden ist weder sinnvoll noch effektiv, weil sich erwachsene Tiere bis zu 40 cm tief in der Erde aufhalten können. Studien haben gezeigt, dass sich die Milbenpopulation schnell wieder erholt. Außerdem würde ein solcher Eingriff die gesamte Bodenfauna nachhaltig schädigen.

Dennoch weiß Christian Rat: „Oft liegt ein Schwerpunkt der Erntemilben in der Nähe der Komposthaufen. Hier kann man vorbeugen, indem der Komposthaufen in einen unzugänglichen Gartenbereich verlagert wird oder geschlossene Komposter verwendet werden.“ Zu den Gartenbeeten könne man Trittplatten verlegen, so dass die Gartenarbeit einschließlich der Ernte von diesen Platten aus erfolgen kann. Vor Erntemilbenattacken könne man sich zudem mit Abwehrmitteln schützen, die auch Zecken- oder Mückenstichen vorbeugen.

Helfen kann auch das Anbringen von doppelseitigem Klebeband an Gummistiefeln und Gartenhandschuhen zur Milbenzeit sowie eine gründliche Dusche nach dem Aufenthalt im Freien. Möglicherweise ist es sinnvoll, Grasschnitt in die Biotonne zu entsorgen. Bei der Kompostierung in professionellen großen Anlagen, die den Abfall aus der Biotonne verwerten, werden hohe Temperaturen erreicht. Diese töten nicht nur Unkrautsamen, sondern auch die Parasiten ab.

Ein Trost sollte aber sein, dass die Tiere nur eine kurze Zeit im Jahr Probleme bereiten. Bereits im frühen Herbst haben sie das parasitische Larvenstadium hinter sich, „Erntemilbenattacken“ braucht dann niemand mehr zu befürchten. Gartenfreunden bleibt also noch die Hoffnung auf einen ungestörten goldenen Oktober.



Dr. Axel Christian erforscht am Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz Raubmilben und Zecken. Die Verbreitung und die Lebensansprüche vieler Milben sind kaum bekannt. Ausgewählte Arten aus unterschiedlichen Regionen der Welt werden bearbeitet, neue Arten beschrieben. Damit werden Grundlagen für ökologische, land- und forstwirtschaftliche oder naturschutzfachliche Untersuchungen gelegt.

Quellen:

1. Arne Schöler (2003): *Untersuchungen zur Biologie und Ökologie der Herbstmilbe Neotrombicula autumnalis (Acari: Trombiculidae) im Hinblick auf Bekämpfungsmöglichkeiten sowie zu ihrer Bedeutung als Vektor der Borreliose; Dissertation an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn*
2. Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg: *Herbstmilben, Infoblatt*
3. Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen: *Was tun gegen Grasmilben? unter www.landwirtschaftskammer.de*

2

So wird's ein entspannter Urlaub

Die ganze Welt ist eine Reise wert – da beginnt schon beim Urlaubsort die Qual der Wahl. Das muss nicht sein. Wer öfter im Jahr auf Kurzreise geht, kann Erholung in wechselnden Gefilden suchen. Oder er schöpft in bekannten Regionen Kraft.

(RaIA/dgk) Der Einstieg in den Urlaub beginnt nicht erst mit dem Aussteigen aus dem Flieger, aus der Bahn, dem Bus oder dem eigenen Pkw. Schon beim Packen kann Urlaubsstimmung aufkommen. Wenn nämlich der Badeanzug das Meer, der leichte Blouson die frische Brise oder die Wanderschuhe den Berggipfel in die gute Stube holen. Ohne nervliche Anspannung packt, wer eine Checkliste geschrieben hat, die er in Ruhe abarbeiten kann. Und zwar am besten nicht auf den letzten Drücker, sondern schon einige Tage vor der Abreise. Vorfreude ist die schönste Freude, heißt es. Das muss nicht stimmen, aber Vorfreude bereitet den Genuss vor. Vorsicht ist nur geboten, wenn die Erwartungen zu hochgeschraubt werden. Es reicht, wenn die Neugierde geweckt ist, dann hat fast jedes Urlaubsziel eine gute Chance.

Nicht alles gemeinsam tun

Die Dauer des Urlaubs hat laut *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* einen geringen Einfluss auf den Erholungswert. Mehrmals im Jahr eine Woche zu verduften, kann genauso guttun, wie drei oder gar sechs Wochen am Stück zu verreisen. Die Gestaltung ist viel entscheidender für die schönen Erinnerungen, die man lange nach der Reise immer wieder hervorholen kann. Auch für das entspannte Gefühl, mit dem man den Alltag leichter nimmt, wenn man ausgeruht und gutgelaunt nach Hause zurückkehrt, sind vor allem die Aktivitäten am Urlaubsort verantwortlich.

Die Wünsche an den Urlaub sind sehr individuell. Chillen am Pool oder Höhlenabenteuer erleben, Ausschlafen oder mit den Vögeln aufstehen, die Ostsee oder den Pazifik plätschern hören: Alles, was Spaß macht, ist erlaubt. Liegen die Interessen der Mitreisenden sehr weit auseinander, sollte jeder zum Zuge kommen. Der Akku wird aufgeladen, wenn die Seele nicht unter Urlaubskompromissen leidet. Und wer zu zweit oder in der Gruppe verreist, muss ja nicht jede Minute gemeinsam verbringen. Erklimmt der eine steile Klippen, freut er sich, wenn der andere vom Stadtbummel regionale Leckereien mitbringt. Das gemeinsame Abendessen rundet den Tag gemütlich ab.

Im Urlaub etwas für die Gesundheit tun

Deutsche Urlauber finden Sonne, Natur, Zeit für sich selbst oder die Liebsten besonders erholsam. Das jedenfalls fand das Befragungsinstitut Forsa im Sommer 2017 für den DAK-Urlaubsreport heraus. Und: 93 Prozent nutzen nach dieser repräsentativen Bevölkerungsbefragung den Urlaub, um gezielt etwas für ihre Gesundheit zu tun. Viel Schlaf, abwechslungsreiche Ernährung und mehr Bewegung unterscheiden die Auszeit am Ferienort vom Alltag zu Hause. Vom Spaziergang bis zum Fitnesstraining war alles dabei. Die Pläne gehen meistens auf, denn 87 Prozent der befragten Urlauber gaben an, sie hätten sich sehr gut oder doch wenigstens gut erholt. Zwei Altersgruppen konnten besonders gut abschalten und hatten keinen Urlaubsstress: die jungen Menschen bis 29 Jahre und die älteren ab 60. Sie ließen sich auch von schlechtem Wetter den Ferienspaß nicht verderben.

Den eigenen Wünschen nachgeben

Gut dran ist ohnehin, wer nicht die perfekten Wochen erwartet. Denn er kann sich besser einlassen auf das, was die Urlaubstage bringen. Kultur oder Bewegung, Freunde treffen oder die Einsamkeit genießen: Alles hat seinen Platz und seine Zeit. Es ist genauso erholsam, jedes Jahr an denselben Ort zu fahren, wie immer neue Traumorte aufzusuchen. Der Wert der Erholung ist dann besonders hoch, wenn man weiß, was man mag – und dann den eigenen Wünschen nachgeben kann. Diktate von außen, welche Städte, Inseln oder Kontinente man gesehen haben muss, sollte man einfach ignorieren. Ansteckende Anregungen dagegen können neue Welten öffnen. Google und Co. wissen scheinbar alles über Urlaubsorte und Hotels, über Kreuzfahrten und Berggipfel. Der eigene Eindruck aber ist unschlagbar – und nur er ragt in den Alltag und wirkt nach.

Es spricht nichts gegen eine Recherche im Internet. Auch Handy oder Tablet müssen nicht zu Hause bleiben. Klar bleibt allerdings, dass der Urlaub live stattfindet und nicht im Web. Denn etwas hat sich in den vergangenen Jahren verändert: die Erreichbarkeit. Die, so der DAK-Urlaubsreport, führt im Urlaub nicht zwangsläufig zu Stress. Viele Menschen möchten auch in der Ferne Kontakt halten. In allen Altersgruppen werden Fotos und Kommentare in den sozialen Medien geteilt. Und fast ein Drittel schreibt Postkarten, um die Daheimgebliebenen an den Urlaubsfreuden teilhaben zu lassen.

Weitere interessante Themen finden Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, der ab dem 15. Juli kostenlos in der Apotheke bereitliegt.

IMPFTIPP

Studie bestätigt: Viel Impfen schadet nicht

Immer wieder werden Kinderärzte mit der Frage konfrontiert, ob die vielen Impfungen, die Kinder heutzutage bekommen, nicht dem Immunsystem schaden. Eltern befürchten beispielsweise, dass es in der Folge zu vermehrten Infekten kommen könnte.



Dr. Ute Arndt, Immunologin bei Deutschen Grünen Kreuz e. V.

„Wahr ist, dass die Kinder heutzutage gegen mehr Krankheiten geimpft werden als früher,“ sagt Dr. Ute Arndt, Immunologin beim Deutschen Grünen Kreuz e. V., „aber das schadet ihnen keineswegs. Das zeigen auch die Ergebnisse einer aktuellen Studie.“

Für die Untersuchung hatten US-amerikanische Wissenschaftler die Anzahl von Infektionen, die *nicht* durch Impfungen verhindert können, bei viel geimpften Kindern und gar nicht geimpften Kindern miteinander verglichen. Genutzt dafür wurden die Daten von Kleinkindern, die stationär oder notfallmäßig wegen einer nicht-impfpräventablen Infektion behandelt worden waren. Diesen sogenannten „Fall-Kindern“ stellten die Forscher „Kontroll-Kinder“ gegenüber, die keine solche Behandlung erhalten hatten, aber in wesentlichen Merkmalen den anderen Kindern ähnelten. Für beide Gruppen wurde ermittelt, wie viele Impfungen die Kinder erhalten hatten.

„Wenn Impfungen tatsächlich das Immunsystem schwächen und Infektionen begünstigen würden, müssten in der „Fallgruppe“ mehr Kinder sein, die viele Impfungen erhalten haben“, erläutert Arndt. Das war aber nicht der Fall. Zwischen den beiden Studiengruppen gab es bezüglich der Impfungen keinen Unterschied.

Arndt: „Das Ergebnis zeigt, dass das Risiko für nicht-impfpräventable Infektionen durch Impfungen weder erhöht noch verringert wird. Eltern brauchen sich also im Hinblick darauf keine Sorgen machen“.

Auch Mehrfachimpfstoffe, die vor bis zu sechs Erkrankungen schützen, überfordern den Körper nicht. „Das kindliche Immunsystem kann diese Antigenmenge bewältigen – es muss sich schließlich tagtäglich mit einer vielfach größeren Menge von Antigenen aus der Umgebung auseinandersetzen, als dies bei Impfungen der Fall ist,“ so die Immunologin. Darüber hinaus enthalten moderne Kombinationsimpfstoffe viel weniger Bestandteile des Erregers oder Antigene als ältere Impfstoffe, ein Beispiel dafür ist der Impfstoff gegen Keuchhusten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, wenn möglich, Kombinationsimpfstoffe. „Sie sind eine Erleichterung für Kinder und Eltern, denn so lässt sich nicht nur die Zahl der Spritzen deutlich verringern, sondern auch die Menge der unvermeidbaren Begleitstoffe in den Vakzinen.“

Quellen:

1. Jason M. Glanz et al. (2018): Association Between Estimated Cumulative Vaccine Antigen Exposure Through the First 23 Months of Life and Non-Vaccine-Targeted Infections From 24 Through 47 Months of Age; JAMA, 319(9):906-913. doi:10.1001/jama.2018.0708
2. Robert Koch-Institut: Antworten des Robert Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts zu den 20 häufigsten Einwänden gegen das Impfen; abgerufen am 5.6.2018 unter www.rki.de

3. *Ärzte Zeitung online vom 04.05.2018: Viel Impfen schadet dem Immunsystem nicht unter www.aerztezeitung.de*

4

KIND UND GESUNDHEIT

Kinder: Badeunfällen vorbeugen

Sommerzeit ist Badezeit und an heißen Tagen herrscht in Schwimmbädern und an Stränden ein unübersichtliches Getümmel. Besonders für Kinder – aber auch für Senioren – kann das Badevergnügen zur Gefahr werden.



Foto: DLRG

(dgg) Mitte Juni machte eine traurige Nachricht die Runde: Die 19 Monate alte Tochter von US-Skistar Bode Miller und seiner Ehefrau Morgan ist in einem Swimming-Pool ums Leben gekommen. „Ertrinkungsfälle sind bei Kindern unter 15 Jahren nach Transportmittelunfällen die zweithäufigste Unfallart mit tödlichem Ausgang“, warnte Achim Haag, Präsident der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V.

Auf einen Todesfall kommen zudem vermutlich noch einmal fünf bis zehn „Beinahe-Ertrinkungsunfälle“. Diesen Kindern kann zwar durch intensivmedizinische Maßnahmen häufig das Leben gerettet werden, jedoch sind die Langzeitresultate fatal: Schwere neurologische Schäden sind oftmals die Folge. Die Mehrzahl der Ertrinkungsunfälle ereignet sich im häuslichen Umfeld, bei Kleinkindern vor allem im Gartenteich, im Pool oder einem nahegelegenen Bach. Für ältere Kinder liegen die Hauptgefahrorte in Badegewässern oder in Schwimmbädern.

Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten kleine Kinder daher selbst an flachen Gartenteichen oder Pools nie aus den Augen lassen und sich später von den Schwimmkünsten der Anfänger nicht vorschnell beeindruckt lassen. Denn „Ich kann schon schwimmen“ sagen Kinder stolz, sobald sie nur ein paar Schwimmzüge beherrschen. Aber auch Kinder mit dem „Seepferdchen“-Abzeichen müssen weiter beaufsichtigt werden. Für dieses Schwimmabzeichen brauchen die Kleinen lediglich 25 Meter schwimmen können und einen Gegenstand aus einem bauchtiefen Wasser mit einer Hand heraufholen. Das reicht nicht aus für ein sicheres Schwimmen, vor allem nicht, wenn Unvorhergesehenes passiert, z. B. im Getümmel im Schwimmbad. Erst das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer) entspricht den Anforderungen des sicheren Schwimmens.

Kann Ihr Kind sicher schwimmen?

Das heißt laut DLRG...

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können,
- in Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können,
- mindestens Paket- und Kopfsprung zu beherrschen,
- sich unter Wasser orientieren zu können

Allgemeine Tipps zur Wassersicherheit von Kindern

Kinder sind nicht in der Lage, die gesamte Tragweite ihres Handelns zu überschauen. Sie benötigen daher am Wasser, egal ob am Gartenteich, im Schwimmbad oder am See, eine stets aufmerksame Aufsicht.

Darauf sollten Sie achten:

- Versuchen Sie Gefahrenpunkte vorausschauend auszumachen.
- Gewöhnen Sie Ihre Kinder früh ans Wasser und führen Sie sie ab einem Alter von vier Jahren an das Schwimmen heran.
- Lassen Sie Ihre Kinder am Wasser nie aus den Augen.
- Bleiben Sie bei kleinen Kindern stets in „Griffweite“. Wechseln Sie sich bei der Aufsicht ab, damit Sie sich selbst auch entspannen können.
- Kinder müssen genau wissen, was erlaubt und was verboten ist. Erinnern Sie Ihre Kinder an Verhaltensregeln und Sicherheitsmaßnahmen.
- Bleiben Sie in Ihrer Aufsicht immer aktiv, auch wenn es eine offizielle Badeaufsicht im Schwimmbad gibt oder falls Ihr Kind Schwimmflügel trägt. Es genügen wenige Augenblicke, in denen etwas passieren kann.
- Luftmatratzen, aufblasbare Ringe oder Gummitiere sind für Nichtschwimmer gefährlich, weil sie eine trügerische Sicherheit vermitteln. Das gleiche gilt in Bezug auf Schwimmsitze für Kleinkinder oder Babys.
- Holen Sie Kinder aus dem Wasser, sobald sie frieren.

Auch Oma und Opa sind gefährdet

Besondere Vorsicht ist für eine weitere Altersklasse geboten. Insgesamt sind laut Deutscher Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) im vergangenen Jahr 404 Menschen in deutschen Gewässern ertrunken. Rund 36 Prozent der Ertrunkenen waren 55 Jahre alt oder älter. Die Gründe sind vielfältig. Senioren geht schneller die Kraft aus, einige der älteren Menschen können laut DLRG nur schlecht oder gar nicht schwimmen. Andere leiden unter nicht erkannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sich bei der Anstrengung im Wasser bemerkbar machen können. Und nicht wenige überfordern sich durch einen falsch verstandenen Fitnessgedanken.

Schwimmer, und das gilt auch für Jugendliche – vor allem, wenn noch Alkohol im Spiel ist – unterschätzen häufig die Distanzen und überschätzen die eigene Leistungsfähigkeit. Sind sie einmal zu weit rausgeschwommen, haben sie bei Erschöpfung kaum noch eine Chance, denn selbst erfahrene Schwimmer sind irgendwann erschöpft und ausgekühlt.

Quellen:

1. *Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V., Pressemeldung vom 4.6.2018: Kinder vor Wassergefahren schützen*
2. *Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V., Pressemeldung vom 27.2.2018: Mindestens 404 Todesfälle durch Ertrinken*

MELDUNG

Schwitzen in Schwarz?

Die richtige Kleiderfarbe bei Hochsommerhitze

(dgk) Was haben viele Berliner und Beduinen gemeinsam? Sie tragen gerne Schwarz. Bei Letzteren ist dies eine lange Tradition, bei Berlinern cool – oder wird es beim Tragen schwarzer Klamotten im Sommer doch eher heiß?

Eine interessante Frage: Ist es überhaupt sinnvoll, bei gleißendem Sonnenschein schwarze Kleidung zu tragen? Schließlich weiß jeder, der schon mal ein in der Sonne stehendes schwarzes Auto angefasst hat, dass das ziemlich heiß werden kann. Ein helles Auto erwärmt sich dagegen deutlich weniger.

Der Grund: Schwarze Gegenstände absorbieren das Licht des gesamten Spektrums und reflektieren es nicht. Doch die aufgenommene Energie kann nicht verloren gehen – sie wandelt sich in Wärme um, weshalb sich die Oberflächen schwarzer Gegenstände in der Sonne heiß anfühlen. Ein weißer Gegenstand dagegen reflektiert fast die gesamte Strahlung und heizt sich somit weniger auf.

Forscher haben jedoch herausgefunden, dass lange schwarze Kleidung nicht als wärmer empfunden wird als andersfarbige – allerdings nur, wenn sie sehr locker sitzt. Dann nämlich lässt sie Luft zwischen den Lagen hindurchströmen, die die Wärme abtransportiert und die Haut so kühlt. Bei enger Kleidung macht die Farbe sehr wohl einen Unterschied: Ein schwarzes T-Shirt, das direkt auf der Haut liegt, erwärmt sich spürbar stärker, als ein weißes.

Unser Tipp für heiße Tage lautet daher: Hauptsache luftig, dann ist die Farbe egal.

Quellen:

1. Deutsche Welle: *Zu heiß für schwarze Kleidung?* www.dw.com/de/zu-hei%C3%9F-%C3%BCr-schwarze-kleidung/a-5130543
2. Spektrum.de vom 16.04.2018: *Warum speichert Schwarz Wärme?*
3. <https://mitvergnuegen.com/2017/warum-tragen-berliner-eigentlich-so-viel-schwarz>

JEDER KANN WAS TUN

Kühle Wohnung ohne Klimaanlage

Auch ohne Klimaanlage kann man im Sommer die Wohnung kühlen. Hier finden Sie Tipps, wie sich in jeder Wohnung die Temperatur um einige Grad senken lässt, wenn im Sommer die Hitze unerträglich wird.

(dgk) Bereits im Juni konnte man brütende Hitze erleben, besonders in Innenbereichen der Städte. Dort kann es im Sommer bis zu zehn Grad wärmer sein als im Umland. Die städtischen Hitzeinseln entstehen, weil sich Beton und Asphalt viel stärker aufheizen als Grünflä-

chen. Außerdem fehlt die Kühlung durch verdunstendes Regenwasser, wenn dieses von versiegelten Flächen direkt in die Kanalisation fließt.

Kein Wunder also, dass gerade in den Städten viele Menschen über Hitze klagen und immer häufiger Klimaanlage genutzt werden. Das Problem: Sie verstärken das Phänomen der städtischen Hitzeinseln, denn sie kühlen nur das Innere der Gebäude, produzieren durch den Betrieb aber unterm Strich mehr Wärme. Zudem sorgen sie durch ihren hohen Energieverbrauch für mehr Treibhausgase und befeuern so auch noch die Erderwärmung. Selbst eine kleine Kühlanlage mit zum Beispiel 880 Watt verbraucht mehr Strom als 100 Energiesparlampen.

Mobile Klimageräte: Hohe Kosten für geringe Kühlung

Mobile Klimageräte, wie sie häufig in Baumärkten angeboten werden, sind keine Alternative, denn die Geräte sind alles andere als Superkühler. Dafür sind sie echte Stromfresser. Selbst wenn ein durchschnittliches Klimagerät nur an 30 Hitzetagen im Jahr läuft, ergibt sich ein zusätzlicher Stromverbrauch von 220 kWh pro Jahr. Zum Vergleich: Ein moderner Kühlschrank, der das ganze Jahr läuft, liegt bei 200 kWh.

Doch es gibt eine Reihe von umweltverträglicheren und günstigeren Möglichkeiten, für eine behaglichere Temperatur zu sorgen.

Aufhängen feuchter Handtücher oder Laken

Am bekanntesten ist die Methode, feuchte Handtücher oder Baumwoll-Bettlaken aufzuhängen. Der Trick dabei: Beim Trocknen wird der Luft Wärme entzogen. Diese Wärme kühlt nicht nur das feuchte Handtuch, sondern auch die Umgebungsluft – durch die sogenannte „Verdunstungskälte“ kann man auf diese Weise die Wohnung kühlen.

Ventilator

Ventilatoren sind die erste Wahl, wenn die Hitze unerträglich wird. Auch sie verbrauchen Strom, aber dieser macht nur einem Bruchteil des Stromverbrauchs einer Klimaanlage aus und entspricht etwa ein bis zehn Energiesparlampen. Der Ventilator ist somit eine nachhaltigere Alternative als eine Klimaanlage und kann auch mehr, als nur die Luft zu verwirbeln, gerade im Zusammenspiel mit den oben genannten feuchten Laken.

Lüften und Abdunkeln

Verhindern Sie, dass Sonnenstrahlen und Wärme in die Wohnung eindringen. Dabei hilft ein außen angebrachter Sonnenschutz, wie Roll- oder Fensterläden, sowie richtiges Lüften. Tagsüber sollten alle Fenster und Türen geschlossen bleiben, um die warme Außenluft möglichst auszusperrten. Erst abends, wenn es draußen abgekühlt ist, Fenster und Türen weit öffnen - wobei Querlüftung (Durchzug) am meisten bringt.

Bei Innen-Rollos sollte man darauf achten, dass sie eine reflektierende Sonnen- und Wärmebeschichtung haben, sonst erwärmen sie die Luft diesseits des Fensters.

Elektrogeräte nicht im Standby-Modus lassen

Elektrogeräte wie Stereoanlage, Fernseher und Computer, die sich im Standby-Modus befinden, geben Wärme ab. Sie sorgen für zusätzliche ein bis zwei Grad, die vermieden werden können. Das gänzliche Ausstellen spart außerdem Strom – und damit Geld.

Langfristige Lösungen: Wohnung dämmen, Dächer begrünen

In Dachgeschosswohnungen lässt eine schlechte Isolierung die Raumtemperatur im Sommer schnell auf über 35 Grad ansteigen. Gegen eine schlechte Dämmung helfen leider auch die besten Tricks nicht viel. Doch bei vielen alten Häusern kann eine Dämmung auch nachträglich vorgenommen werden. Von einer solchen profitiert man doppelt: Die Dämmung verhindert nicht nur Hitze im Sommer, sondern auch Wärmeverluste im Winter.

Eine raffinierte und schöne Maßnahme ist die Begrünung von Dächern und Fassaden: Während sich ein Bitumendach im Sommer auf bis zu 70 Grad Celsius aufheizt, bleiben begrünte Dächer mit circa 30 Grad Celsius deutlich kühler. Und ein grünes Kleid aus Blauregen oder Weinranken verhindert nicht nur effektiv das Aufwärmen der Hauswände, sondern sieht auch noch schön aus.

Quellen:

1. *Utopia: Wohnung kühlen ohne Klimaanlage – Tipps und Tricks*; unter www.utopia.de
2. *Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) e.V. Regionalverband Südlicher Oberrhein: Klimaanlage - Klimagerät: Teuer, klimaschädlich und umweltbelastend?* unter www.bund-rvso.de
3. *Das Erste, W wie Wissen vom 16.09.2015: Natürliche Klimaanlage für die Stadt*; unter www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/natuerliche-klimaanlage-fuer-die-stadt-100.html

SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter
www.dgk.de/Aktuelles**

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- ⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140
- ⇒ Per E-Mail unter heike.stahlhut@dgk.de