Tipps, um ohne Kreislaufkollaps durch die Bruthitze zu kommen.

1. Luft kühl halten durch intelligentes Lüften !
2. Blut kühlen

**Zu a.)** Brütende Hitze bedeutet meist wolkenlosen Himmel. Auch nachts hält keine Wolke das Abstrahlen der Wärme in den Weltraum auf und die Luft kühlt enorm ab. Also auf der Sonnenuntergangsseite (W) querlüften und so die Wohnung kühlen. Die Sonnenaufgangsseite (O) geschlossen halten und verdunkeln, damit morgens kein Sonnenstrahl in die Wohnung dringt.  
Das auch morgens beibehalten !

Aber auch, sobald die Außentemperatur über der des Raumes liegt, die Fenster schließen und gegebenenfalls verdunkeln. (Also keine warme Luft oder Sonnenstrahlen rein lassen !)

Hat man nur Ostfenster, diese verdunkeln und geschlossen halten, damit keine Wärme oder Sonnenstrahlung herein gelangt ! (Wie nachts)  
Auf jeden Fall vermeiden, dass Sonne in die Wohnräume kommt.

Auch wenn dadurch der Luftzug warmer Luft zum Erliegen kommt. Bewegte (auch warme ) Luft hat zwar einen sogenannten Wind- Chill- Effekt, da die feuchte, schweißbeladene Luft nahe des Körpers abtransportiert wird. Aber dieser Effekt ist bei solchen Temperaturen rein psychologisch,  
denn die warme Luft erwärmt den Raum und die „Kühlung“ ist eine Illusion.

Hat man also Morgensonne, warten bis die Sonne gewandert ist, dann sollte man,  
auf der nun schattigen Seite, lüften. Das kann man den Rest des Tages auch geöffnet lassen,  
da die Sonne ja nicht mehr rein scheint.

Ein wenig zur Physik: Das Sonnenlicht kommt nahezu ungehindert durch das Fensterglas.  
Von ihm beschienene Oberflächen erwärmen sich und geben Wärmestrahlung ab.  
Diese kann nicht durch das Glas und heizt somit den Raum mehr und mehr auf.

Das A und O ist also, das Sonnenlicht auszusperren. Alleine durch diese Art zu lüften, konnte ich  
die Innentemperatur um bis zu 7 ° C im Vergleich zur Außentemperatur senken  
(gemessen auf meinem Balkon, der sich „aufheizt“).

**Zu b.)** Um effektiv das Blut und damit den Körper zu kühlen, schauen wir was unser Körper macht und verstärken den Effekt des Schwitzens (künstlich)

Dazu am besten ein Handtuch nass machen und ordentlich auswringen, so dass es zwar feucht  
aber nicht tropfnass ist!  
Dieses dann, wie eine Stola, über die Schultern hängen. Durch die Verdunstung des Wassers,  
wird das Handtuch und damit unser Körper gekühlt.  
Dadurch, dass die Brustwirbelsäule und damit der Brustkorb gekühlt werden, werden auch das Herz und das Blut gekühlt. Dieses strömt nun gekühlt durch den Körper und kühlt somit alles.

Durch die Kühlung des Herzens, strömt nun auch „kaltes“ Blut in den Kopf und kühlt somit das Gehirn. Ich kenne nichts Effektiveres, und ich hab sogar schon bei 34 ° Außentemperatur  
leicht „gefröstelt“.   
Sicher spürt man die drückende Luft, doch man selbst bleibt „cool“.

Wer „mehr“ braucht, kann die Haare „nass“ (feucht) machen. Die Verdunstung sorgt dann für einen kühlen Kopf.

Für längerfristige Kühlung, macht man eine enganliegende Mütze nass und wringt sie auch aus.  
Die feucht/ nasse Mütze kühlt dann eine Weile den Kopf.

Achtet etwas mehr auf Eure Körpertemperatur und ihr findet schnell raus, ob und wann der Vorgang wiederholt werden soll.