

=> Der Grillmeister sollte prinzipiell Handschuhe tragen, denn es kann immer passieren, dass schnell Hand angelegt und heiße Gegenstände angefasst werden müssen. **txn**

Cool bleiben mit Wasser

Wasser kühlt, auch wenn die Temperaturen steigen

Wetterfhigkeit ist keine Launenhaftigkeit. Mehr als die Hälfte aller Bundesbürger sagen von sich, dass sie wetterfhig sind. Und deshalb gilt es, den Körper schon vorzeitig auf warmes Wetter vorzubereiten. Mehr und besseres Trinken ist dafür die wichtigste Maßnahme. Und Mineralwasser das beste Mittel. Denn Mineralwasser enthält Mineralien und Spurenelemente, die dem Körper durch Schwitzen verloren gehen.

Medizin-Meteorologen beschäftigen sich wissenschaftlich mit den Auswirkungen des Wetters auf den Menschen. Sie erforschen dabei auch die Folgen von steigenden Temperaturen und UV-Sonneneinstrahlung. Bewertet wird die thermische Belastung mithilfe der gefühlten Temperatur. Dabei fließen auch Akklimatisationswerte mit ein, das heißt: Der Körper gewöhnt sich an Temperaturen. So erscheinen 32 Grad Celsius im Frühjahr manchem wrmer als im Sommer. Andere Parameter sind beispielsweise Wind, Luftfeuchtigkeit und die Strahlungstemperatur der Sonne.

Zwischen thermischem Wert und gefühlter Temperatur können fünf bis sechs Grad Unterschied bestehen. Man muss sich das so vorstellen, als ob man auf der Schattenseite einer Straße geht - oder auf ihrer Sonnenseite. Oder im Hochgebirge im T-Shirt am Gipfelkreuz sitzt, obwohl es in Wirklichkeit dort oben recht frisch ist, aber die Strahlungsintensität gleichzeitig höher ist. Schon 25 Grad können also vom Körper als sehr warm empfunden werden. Und er reagiert entsprechend, fängt an zu schwitzen. Die Folge: Flüssigkeitsmangel und die damit verbundenen Beschwerden: Kreislauf, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Schwäche, Unruhe, Schwindel. Vor allem ältere Menschen sprechen prompt darauf an. Wer rechtzeitig ausreichend trinkt, wird die Hitze besser vertragen.

Der Deutsche Wetterdienst hat deshalb einen „Hitzewarndienst“ eingerichtet. Via Internet (www.dwd.de) informiert er über Wärmebelastungen. Starke wie durch hohe Temperaturen über mehrere Tage, relativ hohe Luftfeuchtigkeit, geringe Windbewegung und intensive Sonneneinstrahlung. Die gefühlte Temperatur klettert auf über 32 Grad Celsius. Oder gar extreme Wärmebelastungen durch sehr hohe Temperaturen über einen längeren Zeitraum, wenn nur eine geringe nächtliche Abkühlung eintritt. Die gefühlte Temperatur steigt auf über 38 Grad Celsius. Ein Link führt zu: „Sommerhitze – Was ist zu tun?“ Darunter ein Rat: „Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke – auch ohne Durst: Wasser, Fruchtsaft...“. Mineralwasser gehört zu den empfohlenen Getränken. Vor allem natriumreiches, um den Salzverlust beim Schwitzen auszugleichen. Solche Hitze警告ungen und Anregungen zum Trinken sollen vermeiden, was im Hitzejahr 2003 passiert ist: Rund 35.000 Todesfälle in Europa waren damals mit Hitze assoziiert. Und durch die globale Erwärmung könnte es künftig öfter solche Hitzewellen geben. **nie**

Sonnenbrillen von Oakley

Optiker Schneider
Netzschkau Markt 3

Gelegenheits- und Familien-Anzeigen

sind im örtlichen Mitteilungsblatt am Sinnvollsten.

Der heiße Draht zu Ihrer Anzeige: **037600/3675**

WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT Gartenstadt e.G. Reichenbach  seit 1910

Wie wäre es mit einer Wohnung bei uns!



- ruhige und autonome Wohnlage im Wrmeringgebiet
- teilweise Gartensitzung
- alle Wohnanlagen mit Zentralheizung, Bad mit Wannen-Dusche und Fliesen
- Dauerwohnerrecht wird zugesichert
- gute Einkaufsmöglichkeiten

Straße	Nr.	Lage	Zim.	Wfl.	Garten
Damaschkestr.	99	EG re.	2	42,00	ja
H.-Dindas-Str.	19	3. OG	3	61,80	
Schreiberstr.	27	2. OG li.	2	45,50	
H.-Beimler-Str.	15	3. OG li.	3	60,10	Balkon
Schönbacher Marksteig	31	EG li.	2	42,00	ja
Zwickauer Str.	158	1. OG li.	2	48,20	
Zwickauer Str.	160	1. OG re.	2	48,00	

Nähere Auskünfte bitte unter **Telefon (03765) 1 39 12** bzw. persönliche Vorsprache in unserer Geschäftsstelle **Rosenstraße 5**
e-mail: gartenstadt.reichenbach@t-online.de · www.gartenstadt-reichenbach.de