



## **ADAC: Innen nicht zu kalt, wenn´s draußen heiß ist**

ADAC: Innen nicht zu kalt, wenn´s draußen heiß ist  
Bei Außentemperaturen von 30 Grad und mehr wird es auch im Auto schnell heiß. Die Luft im Innenraum kann sich leicht auf über 60 Grad erwärmen. Aufgeheizte Fahrzeuge sollten deshalb vor Fahrtbeginn ordentlich durchgelüftet werden, damit die Innentemperatur nicht mehr als notwendig durch die Lüftung oder Klimaanlage abgekühlt werden muss. Dann sollten diese zunächst einige Zeit auf Umluft laufen - so kühlt das Fahrzeug schneller ab, weil keine warme Luft von außen zugeführt wird. Der ADAC rät, Klimaanlagen generell nicht zu kalt einzustellen - 22 Grad Celsius sind ideal. Denn zu starkes Herunterkühlen belastet den Kreislauf enorm. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte deshalb nicht allzu groß sein. Auf Kurzstrecken am besten ganz auf die Klimaanlage verzichten und lieber die Fenster öffnen. Das spart Kraftstoff. Um das Aufheizen des Innenraums zu vermeiden, können Autofahrer beim Parken einen Sonnenschutz an den Scheiben anbringen. Dieser hält die größte Hitze draußen und schützt Sitze und Armaturen weitgehend vor direkter Sonneneinstrahlung. Auf keinen Fall Kinder oder Tiere im Auto zurücklassen, auch dann nicht, wenn im Schatten geparkt wurde. Wenn es im Autoinneren zu heiß ist, können gesundheitliche Probleme wie Kreislaufschwäche und Herz-Rhythmus-Störungen die Folge sein. Bei hohen Temperaturen gilt auch während der Fahrt: viel trinken, mindestens drei Liter am Tag. Ideal sind Mineralwasser, verdünnter Obstsaft und kalter Tee. Von Koffein in großen Mengen ist abzuraten, da es nur zu einer kurzfristigen Besserung des Wachheitsgefühls führt. Besonders wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr für Kinder. Deshalb immer darauf achten, dass diese ausreichend trinken. Lässt sich die Reisezeit flexibel einteilen, rät der Club in den frühen Morgen- bzw. Abendstunden in den Urlaub zu starten. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr mit Kind und Kegel am besten einen schattigen Platz aufsuchen.

### **Pressekontakt**

ADAC

81373 München

adac.de  
presse@adac.de

### **Firmenkontakt**

ADAC

81373 München

adac.de  
presse@adac.de

1903 in Stuttgart gegründet, ist der ADAC kontinuierlich zum größten europäischen Automobil-Club herangewachsen. Über 14 Millionen Mitglieder sprechen für sich. Wir helfen, wir informieren und wir vertreten engagiert die Interessen der Autofahrer. Gleichzeitig mit den wachsenden Aufgaben und der damit verbundenen Verantwortung, hat der ADAC immer darauf geachtet, die innere Struktur effizient zu gestalten und weiter zu entwickeln. Mit 14 Millionen Mitgliedern ist der ADAC der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte Automobilclub der Welt, nach AAA, America Automobile Association, 30 Millionen Mitglieder