



Presseinformation

21. Juli 2022, PI 48

Achtung heiß!

ADAC gibt Tipps gegen Sommerhitze im Auto

Für die kommenden Tage sind weiterhin hochsommerliche Temperaturen vorhergesagt. Dabei kann sich der Innenraum von Autos schnell in einen Backofen verwandeln. Dies hat Auswirkungen auf die Insassen: alle werden müde und unkonzentriert, es drohen gesundheitliche Probleme, das Unfallrisiko steigt. Der ADAC Hessen-Thüringen gibt Tipps, wie man die Sommerhitze im Auto erträglicher machen kann.

Bei direkter Sonneneinstrahlung wird es im Auto schnell sehr heiß. Temperaturen von 60 Grad Celsius sind keine Seltenheit. Selbst leicht geöffnete Fenster machen keinen Unterschied: Bei einer Außentemperatur von 28 Grad Celsius wird es im Auto schon nach 20 Minuten bis zu 42 Grad warm, bei geschlossenen Fenstern bis zu 45 Grad. Cornelius Blanke, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen betont: „Lassen Sie nie Kinder, andere Mitfahrer oder Tiere im Auto zurück, Hitze im Auto ist lebensgefährlich!“

Vor der Fahrt gut durchlüften. Alle Türen und Schiebedach öffnen, damit das von der Sonne aufgeheizte Fahrzeug auskühlen kann. Danach alles wieder gut schließen und die Lüftung anfangs und nur für kurze Zeit auf die höchste Stufe stellen. Vorsicht: Lenkrad, Schaltknäuf sowie Sitze können sehr heiß sein.

Während der Fahrt

Die Klimaanlage im Auto hilft, die Temperatur im Auto zu regulieren. Der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur sollte nicht mehr als sechs Grad betragen. Wird zu stark heruntergekühlt, kann dies zu Kreislaufproblemen und Erkrankung der Atemwege führen. Die Lüftungsdüsen sollten daher so eingestellt sein, dass der Luftstrom nie direkt auf Körper oder Gesicht trifft, sondern über die Schultern der vorne sitzenden Personen zieht.

Viel trinken ist bei Autoreisen besonders wichtig. Pro Tag am besten bis zu drei Liter Wasser, Saftschorle oder Tee, aber nicht eisgekühlt.

Für einen optimalen UV-Schutz können die hinteren Seitenfenster mit einer speziellen Sonnenschutzfolie beklebt werden, auch mobile Lösungen mit Saugnäpfen sind eine gute Alternative. „Denken Sie bei längeren Autofahrten an sonnigen Tagen an ausreichenden UV-Schutz durch geeignete Kleidung oder Sonnenschutzcreme“, rät Cornelius Blanke.

Parken

Wer sein Auto abstellt, sollte nach Möglichkeit ein schattiges Plätzchen suchen. „Was viele Autofahrer vergessen: Die Sonne wandert im Uhrzeigersinn weiter,

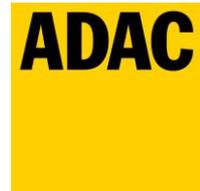
**ADAC
Hessen-Thüringen e.V.**

Unternehmenskommunikation

Lyoner Straße 22
60528 Frankfurt
T +49 69 66 07 85 00
F +49 69 66 07 85 49

presse@hth.adac.de

- > adac.de/hth
- > [facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)



deshalb den Lauf der Sonne mit einbeziehen“, erklärt Cornelius Blanke. Ein Sonnenschutz hinter der Windschutzscheibe, oder auch ein Thermo-Scheibenschutz außen auf der Scheibe hilft, die Hitze im Auto zu reduzieren. Übrigens: vor allem aufgeheizte dunkle Oberflächen im Innenraum tragen wesentlich zur Erwärmung bei, mehr als die Fahrzeuglackierung. Aus diesem Grund, und um Verbrennungen zu vermeiden, sollten Sitze, insbesondere Kindersitze, und Lenkrad mit einem hellen Tuch abgedeckt werden.

Der ADAC Hessen-Thüringen empfiehlt, längere Autofahrten in den Morgen- oder Abendstunden anzutreten. Während der größten Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr ist eine erholsame Pause im Schatten sinnvoll.

Anhang: Infografik Hitzeentwicklung im Auto

Pressekontakt

Manuela Simon

T +49 69 66 07 85 08

manuela.simon@hth.adac.de