



Die Sommerzeit ist schön. Im Büro oder den eigenen vier Wänden können Sonne und Hitze jedoch zur Belastung werden. Diese Tipps sorgen für einen kühlen Kopf.

Wärmeschutz von Büros und Wohnräumen

- **Fenster** schon am **Morgen**, bevor die ersten Strahlen ins Gebäude gelangen **beschatten**. Geschlossene Fensterläden und Jalousien verhindern die zusätzliche Erwärmung der Raumluft.
- **Nachts zu lüften** ist die effektivste Massnahme, um im Sommer frische, kühle Luft in die Räume zu bekommen. Am wirksamsten ist es, die **Fenster** während **zwei bis vier Stunden** an verschiedenen Gebäudefronten offen zu halten (querlüften/stosslüften). Am **kühlsten** ist die **Luft** jeweils vor **Sonnenaufgang**.
- Dauerlüften ist nur sinnvoll, wenn die Aussenluft kühler als die Raumlufttemperatur ist. Tagsüber kann durch gekippte Fenster Luft ungehindert den Raum aufwärmen.
- Geräte, Bildschirme und Lampen, die nicht benutzt werden, wenn immer möglich ausschalten. Ihre **Abwärme heizt** den Raum zusätzlich **auf**.
- Ein **Ventilator** erzeugt einen kräftigen Luftstrom und bewirkt dadurch ein **kühlendes Gefühl** auf der Haut. Im Gegensatz zum Durchzug lässt sich so ein Gerät nach persönlichen Vorlieben dosieren und zielgerichtet einstellen. Ventilatoren sind günstig und brauchen viel weniger Strom als Klimageräte.
- **Tip**: Wählen Sie eine Person, die für den Sonnenschutz zuständig ist. Sie kümmert sich um die Beschattung und das Stosslüften in Sitzungszimmern und Gemeinschaftsräumen.

Sonnenschutz für den Körper

- Schatten ist der beste Sonnenschutz. In der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr sollte die pralle Sonne gemieden werden.
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Filter und Kleidung tragen, die möglichst viel Haut bedeckt.
- Sonnenschutzmittel rechtzeitig, grosszügig und wiederholt auf ungeschützte Haut auftragen (mindestens LSF 25).

Hitze

Bei Hitze verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Kinder sind für Austrocknung besonders anfällig. Für heisse Tage gilt daher:

- Genügende und regelmässige Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Liter pro Tag, am besten Wasser. Körperliche Anstrengung kann den Flüssigkeitsbedarf wesentlich steigern.
- Leichte, kalte Mahlzeiten essen, eventuell etwas stärker gesalzen als üblich, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Stadt St. Gallen
Umwelt und Energie

Vadianstrasse 6
CH-9001 St. Gallen
Telefon +41 71 224 56 76
www.umwelt.stadt.sg.ch