

# Survival im Sommer: Extreme Hitze ohne Klimaanlage überstehen

Ich gehe stark davon aus, dass auch du bereits einen extrem heißen Sommer erlebt hast, in dem die Temperaturen manchmal sogar bis zur 40 Grad Celsius Marke anstiegen.

Den Alltag in einer solchen Hitze zu überstehen, ist schwer genug. Wenn dann auch noch die geliebte Klimaanlage oder der Ventilator wegfällt, kann es kritisch werden.

Du hast vermutlich auch schon in manchen Sommern von Hitzetoten gehört. Dabei macht es natürlich einen Unterschied, wo du dich gerade befindest und unter welchen Voraussetzungen oder innerhalb welches Szenarios dich die Hitze trifft.

Die Absicht dieses Blogs ist es, dich **bestmöglich auf verschiedene Extremsituationen vorzubereiten**, oder aber dir eine Stütze bei der Selbsthilfe zu bieten.

Damit das funktioniert, wird dieser Ratgeber das Überstehen in extremer Hitze in seiner Ganzheit betrachten. Das bedeutet also sowohl während des Alltags, als auch im Outback, der Wüste oder anderen sehr heißen Gegenden.

Du wirst in den nächsten Abschnitten lernen, was nötig ist, um extreme Hitze zu überstehen – ganz gleich, wo und in welchem Szenario du dich befindest.

## Extreme Hitze im Alltag überstehen

Bevor wir dich in die gnadenlose Wüste oder ein karges Brachland stecken, beginnen wir mit der Standardsituation, die dich sicher in absehbarer Zeit einmal betreffen wird.

Du befindest dich in deiner Wohnung oder deinem Haus und hast keine Klimaanlage zur Verfügung, während die Außentemperatur vielleicht um die 40 Grad Celsius beträgt.

Je nachdem wie deine aktuelle Wohnsituation aussieht, kannst du manche Dinge umsetzen, andere wiederum nicht. Versuche, wie auch bei anderen Artikeln in diesem Blog, das herauszufiltern und mitzunehmen, was für dich nützlich und hilfreich erscheint.

## Die Beschaffenheit deines Hauses

Etwas, worauf du nur bedingt Einfluss hast, ist die Position deines Hauses oder deiner Wohnung.

Steht dein Haus, ganz ohne externen Schutz, in der prallen Sonne, wird es sich im Laufe des Tages selbstverständlich aufheizen. Dasselbe gilt auch für Dachgeschosswohnungen. Ist das der Fall, wirst du erst einmal wenig dagegen tun können.

Besitzt du ein Haus, kannst du es durch Pflanzen von Bäumen ein wenig mit Schatten versorgen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, spezielle Hitzeschutzfolien an den Fenstern anzubringen.



## **Mach die Schotten dicht!**

Bei brütender Hitze solltest du auf jeden Fall versuchen, deine Wohnung mit Schatten zu versorgen.

**Lasse dafür die Rollos so weit herunter, dass die pralle Sonne nicht mehr in die Wohnung scheint.**

Erwischst du den richtigen Zeitpunkt, nämlich bevor die Sonne anfängt, deine Innenräume förmlich zu grillen, kann das einen Unterschied von bis zu 10 Grad Celsius ausmachen!

Im Optimalfall lässt du dennoch einen kleinen Spalt geöffnet, schließe die Rollläden also nicht vollständig. Auf diese Weise gelangt nach wie vor etwas Frischluft in deine vier Wände.

Ja, diese Luft wird vermutlich nicht gerade kühl sein, doch dient diese Maßnahme einem notwendigen Zweck.



Ist es in deiner Wohnung sehr warm, wirst du zwangsläufig anfangen zu schwitzen. Die Luftfeuchtigkeit steigt, du schwitzt noch ein wenig mehr und verlierst eine Menge an Flüssigkeit.

Abgesehen davon wird es eines Tages einfach unangenehm, wenn die Luftfeuchtigkeit dauerhaft so hoch ist, als befändest du dich in einer Sauna – oder wie Tarzan im Dschungel.

Du möchtest die extreme Hitze schließlich nicht nur überstehen, sondern dabei auch Unannehmlichkeiten vermeiden.

## **Lüftung, Wind und Verdunstungskälte**

Wenn es besonders heiß ist, kann ein bisschen Wind bereits Wunder bewirken. Sollte es draußen also nicht nur warm sein, sondern sich Wind bemerkbar machen, lüfte dein Heim ordentlich durch!

Auch wenn dieser Wind vielleicht nicht so kühl ist, wie du es dir wünschst, wird er sich angenehm anfühlen und einen weiteren Faktor stärken: Verdunstung.

Wenn Flüssigkeit verdunstet, absorbiert es die Hitze und verdampft schließlich. Du weißt sicher, wie angenehm es sich anfühlt, wenn eine kühle Brise Wind deine von Schweiß bedeckte Haut trifft.





Diesen Effekt kannst du optimieren, indem du dir etwa eine Sprühflasche nimmst und deine Haut mit Wasser benetzt.

So verschafft dir die Verdunstungskälte eine angenehme Kühlung und das Wasser absorbiert die Hitze in deinem Körper.

## **Verdunstungskälte für die Wohnung**

Nicht nur dein Körper kann von Verdunstungskälte profitieren, sondern gleich deine gesamte Wohnung. Wie bei der Versorgung mit Schatten gilt hier: Wenn du es geschickt anstellst, kannst du die Temperatur innerhalb deiner vier Wände um 5 bis 10 Grad Celsius senken.

Alles, was du dafür brauchst, ist ein Tuch, Wasser und etwas, woran du das Tuch aufhängen kannst.

Befeuchte das Tuch regelmäßig und hänge es an einen Wäscheständer, die Tür oder das Fenster.

Das Tuch sollte relativ groß sein, damit der Verdunstungseffekt auch die gewünschte Wirkung und Kühlung erzielt. Die Verdunstung des Wassers kühlt nämlich die Raumluft und das sogar großflächig.

Allerdings musst du darauf achten, dass die Luftfeuchtigkeit im genutzten Raum nicht allzu hoch wird. Ist es in dem entsprechenden Zimmer zu schwül, solltest du einmal vollständig stoßlüften.

## **Ab ins Kellergeschoss!**

Falls du es innerhalb deiner Wohnung oder in den oberen Geschossen deines Hauses überhaupt nicht mehr aushältst, bleibt dir noch eine Alternative: ab in den Keller mit dir!

Hast du die Möglichkeit, dich weiter nach unten zu begeben, also in Kellerräume oder das Erdgeschoss, dann tue das. Weiter unten ist es nämlich viel kühler als weiter oben.

Hast du vielleicht ein eigenes Grundstück, auf dem sich eine nutzbare Aushöhlung oder ein [Erdkeller](#) befindet, kannst du selbstverständlich auch diese nutzen.



## **Geh schwimmen!**

Das kannst du nun wortwörtlich oder im übertragenden Sinne deuten.

Falls dir möglich, nutze einen Pool, einen See oder das örtliche Schwimmbad, um dir eine Abkühlung zu gönnen. Solange du nicht unbedingt in eine heiße Badewanne steigst, wird das Wasser stets kühler sein als die Außenluft.

Hast du keine Möglichkeit, dich beim Schwimmen abzukühlen, kannst du auch die abgespeckte Methode nutzen: Nimm dir eine Sprühflasche und benetze deine Haut mit kühlem Wasser!



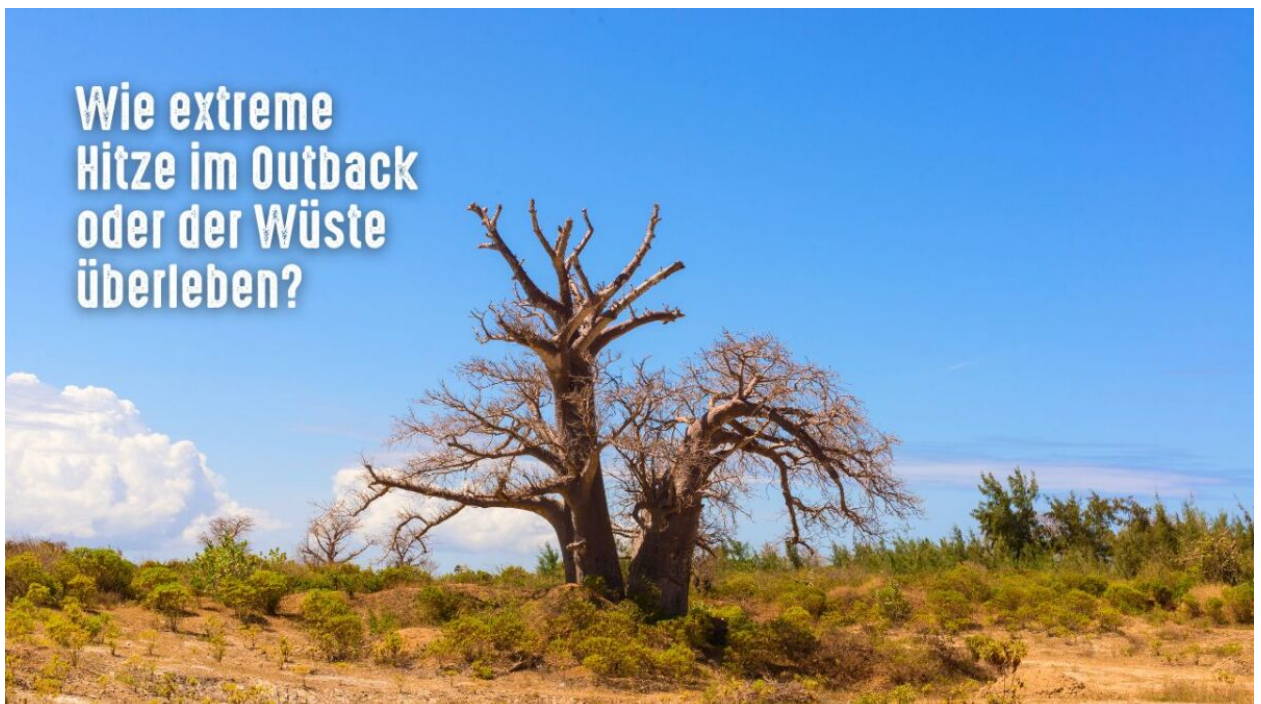


## **Extreme Hitze im Outback oder der Wüste überleben**

Extreme Hitze in der eigenen Wohnung oder im Alltag zu überstehen, ist schwer genug.

Wie sieht es allerdings in einer Ausnahmesituation aus, bei der du dich in freier Wildbahn, womöglich sogar im Outback oder einer Wüstenregion befindest?

Zwar gibt es Sofortmaßnahmen, die der Bekämpfung von Hitze im Alltag ähneln, doch solltest du noch weitere wichtige Dinge beachten.



## Achte auf die Mittagssonne

Insbesondere dann, wenn du dich in einer Wüstenregion befindest, solltest du unbedingt vermeiden, während der prallen Mittagssonne unterwegs zu sein.

Suche dir, sofern möglich, einen schattigen Platz und verweile dort, bis die Sonne ihren Zenit verlassen hat. Ferner solltest du dafür sorgen, dass du so viele Hautstellen wie möglich bedeckst, im Optimalfall mit relativ weiter und langer Kleidung.

Bist du der Mittagssonne nämlich zeitweise schutzlos ausgeliefert, kann das einen Hitzestau in deinem Körper verursachen. Zuerst wirst du die Orientierung verlieren, bis du schließlich an der Hitze stirbst. Keine schönen Aussichten, oder?

Biete der Sonne also zu jeder Zeit so wenig Angriffsfläche wie möglich. Ob du das mit Kleidungsstücken, anderen Gegenständen oder einem natürlichen Sonnenschutz tust, spielt dabei keine große Rolle. Verwende das, was dir gerade zur Verfügung steht, denn es geht um dein Überleben und die Zeit spielt gegen dich!

Lies auch

[Warum tragen Menschen in der Wüste so viel Kleidung? – Und wieso auch du diese tragen solltest, wenn es heiß ist](#) – In der Wüste trägt die Bevölkerung lange schwarze Gewänder, meist aus dicken Stoffen. Warum tragen sie kein T-Shirt und stattdessen schwarze Kleidung?

## Sorge für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Befindest du dich in extremer Hitze, muss die Flüssigkeitszufuhr immer gewährleistet sein.



Wanderst du also gerade durch Wüste oder in überdurchschnittlich heißen Gefilden, kann eine

Vernachlässigung dieses Grundsatzes fatale Folgen für dich haben.

### **Egal, ob du etwas tust und was du tust, dein Körper verbraucht Flüssigkeit.**

Bei extremer Hitze wirst du schwitzen, das lässt sich nicht vermeiden. Starkes Schwitzen bedeutet ein erhöhter Flüssigkeits- und Mineralienverlust. Beides solltest du stets ausgleichen können.

Wenn du dir also bewusst darüber bist, dass du dich in einem derartigen Gebiet aufhalten wirst, **trage stets genügend Wasser bei dir** und suche dir ansonsten andere Möglichkeiten, an Wasser zu gelangen.

Eine Möglichkeit besteht darin, nach Wasser zu graben oder nach klassischen Oasen zu suchen.

Allerdings solltest du realistisch bleiben: Sich unvorbereitet in einer derartigen Region aufzuhalten, ganz gleich, welches Szenario sich gerade abspielt, ist purer Selbstmord.

Sorge also bereits im Voraus dafür, dass deine Wasserversorgung gewährleistet ist.

Lies auch

[Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen – der ultimative Wasser-Guide](#) – Wasser finden ist eine der wichtigsten Survival-Fähigkeiten. In dem Artikel lernst du alles über das kostbare Wasser: wie du es findest, sammelst und filterst.

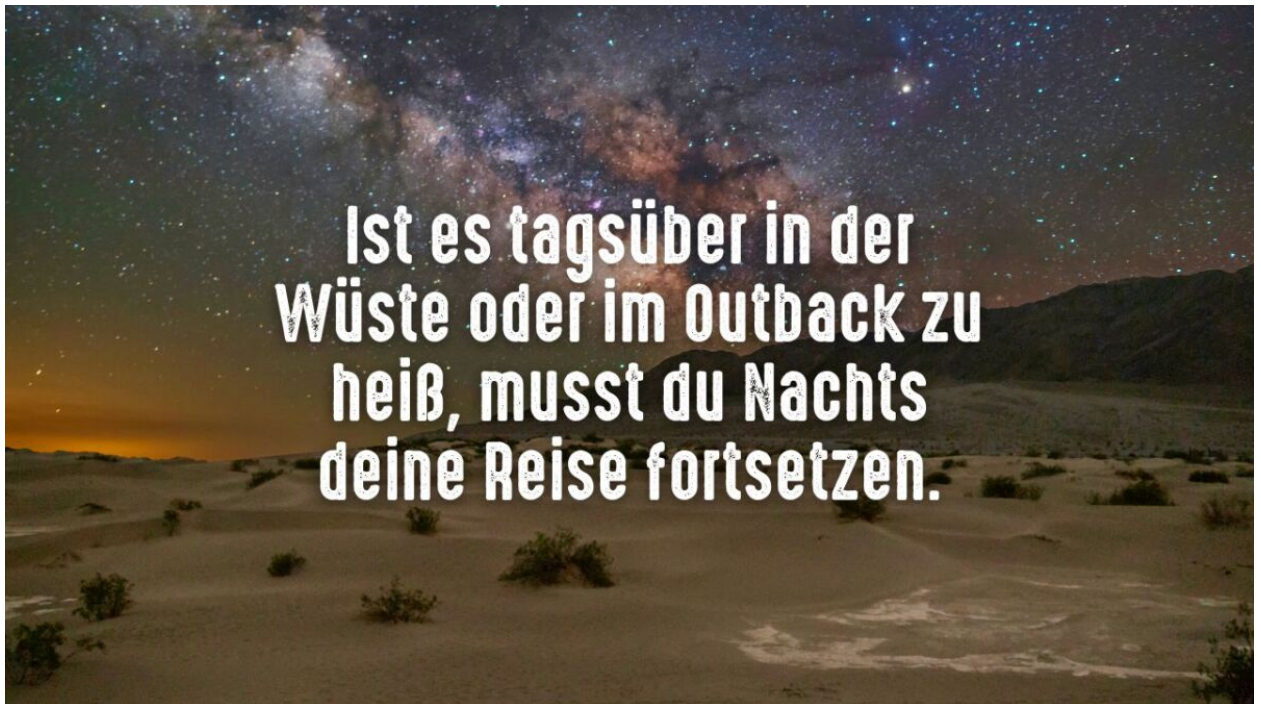
### **Bevorzuge Nachtaktivität**

Befindest du dich inmitten einer [Survival-Situation](#) und musst dich durch Wüstengebiete oder das Outback bewegen, solltest du das hauptsächlich in der Nacht tun.

**Tagsüber ist es schlicht und einfach zu heiß, die Gefahr der Dehydrierung oder Überhitzung zu groß und der Energieverbrauch zu hoch.**

Suche dir über den Tag also lieber einen geschützten Ort, an dem du verweilst und die extreme Hitze des Tages überstehst.





Ruhe dich aus, schlafe oder kümmere dich um Dinge, die nicht viel Bewegung von dir verlangen.

Ist der Tag vorbei und die Sonne neigt sich dem Horizont zu, kannst du weiterziehen oder dich auf die Suche nach Nahrung und Wasser machen.

Grundsätzlich gilt: Die brutale Mittagshitze eignet sich keinesfalls für Wanderungen. Lasse es also lieber bleiben, sofern andere Möglichkeiten für dich bestehen.

### **Verlasse einen sicheren Ort nur, wenn es nicht anders geht**

Hast du in der Wüste einmal einen Ort gefunden, an dem du dich länger aufhalten kannst, solltest du es dir zweimal überlegen, wenn du diesen wieder verlassen willst.

Insbesondere dann, wenn du etwa durch Graben Wasser entdeckt hast – das dich (hoffentlich) zeitweise versorgt.

Du weißt selbst, wie schwierig es ist, in der Wüste einen lohnenswerten Wasservorrat zu finden. Ist das also geschehen, solltest du darüber nachdenken, dort zu bleiben, zumindest für eine Weile.



Selbstverständlich hängt alles mit deinen Absichten zusammen. Möchtest du einen Ort erreichen und musst die Wüste dafür durchqueren, kannst du dort erst einmal ausruhen und Kräfte sammeln.

Möchtest du auf dich aufmerksam machen und hoffst, dass man dich findet, solltest du an deiner geschützten Wasserstelle bleiben und versuchen, an Vorräte zu gelangen, während du auf dich aufmerksam machst.

Das kannst du vornehmlich durch ein Lagerfeuer tun, das dir am Mittag als Rauchzeichen und in der Nacht als Wärmespende dienen kann.

Lies auch

[Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer \(18 Möglichkeiten\)](#) – Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer? Lerne jetzt mit meinen 18 Möglichkeiten wie du ein Feuer auch ohne Feuerzeug oder Streichhölzer entzündest.

## **Fazit: Überhitzung und Dehydrierung sind bei extremer Hitze immer deine Todfeinde Nr. 1**

Sämtliche Tipps, welche ich dir in Bezug auf das Überleben bei extremer Hitze geben kann, hängen stets damit zusammen, eine Dehydrierung und Überhitzung zu verhindern.

Ganz gleich, ob es das Tragen weiter Kleidung, das Aufsuchen von Schatten oder die Wasserversorgung ist – besonders auf diese Aspekte solltest du ein Augenmerk legen.

Selbstverständlich ist das Überstehen extremer Hitze in der eigenen Wohnung deutlich leichter und mit weniger Gefahren verbunden, als im Falle einer Überlebenssituation in der Wüste oder dem Outback. Dennoch gelten auch hier dieselben Grundsätze.

**Wichtig ist, dass du während einer Hitzeperiode auf deinen Körper hörst.**

Du spürst, wenn dein Körper Flüssigkeit benötigt oder du dich zu lange in der Sonne aufgehalten hast.

Trotz dieses Ratgebers, solltest du nicht damit beginnen, eine Wissenschaft daraus zu machen.

Höre auf deine Instinkte, lerne deinen Körper zu verstehen und agiere danach.

---

## Über den Autor des Ratgebers

**Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>