

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 5: Dem Rheuma die Krallen zeigen

Artikel: Kühler Kopf im Auto
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557694>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kühler Kopf im Auto

Vor einigen Jahren noch war eine Klimaanlage im Auto ein luxuriöses Extra. Inzwischen gehört das Kühlaggregat mehr und mehr zum Standard, und nicht erst im Jahrhundertssommer 2003 bewies es seinen Nutzen. Damit «schön kühl» nicht zu «erkältet» wird, heisst es aber: Gewusst wie.

Mit drei Freundinnen war Brigitte an einem heissen Sommertag im Auto unterwegs. Wie schön, dass der fast neue Wagen eine Klimaanlage hatte – das machte die Fahrt bei Temperaturen über 30 °C doch gleich angenehmer. Weniger erfreulich allerdings war das Befinden der Freundinnen am nächsten Tag. Zwei waren erkältet, eine hatte rote, tränende Augen und Brigitte selbst einen steifen Nacken.

Kann das von der Klimaanlage kommen? Ja, es kann – allerdings ist in aller Regel nicht die Klimaanlage an sich schuld,

sondern unsachgemässe Bedienung oder falsche Einstellungen. Wer also komfortabel gekühlt Auto fahren möchte, sollte wissen, wie er mit dem modernen Zubehör umgeht.

Problem Zugluft

Natürlich kommt es nicht durch die kühle Temperatur als solche zur Erkältung. Das Gebläse der Klimaanlage erzeugt aber Verdunstungskälte und damit einen permanenten Luftzug. Sitzen wir relativ still, wie im Auto oder im Büro, kann solch ein Luftzug einen anhaltenden Käl-

Im Sommer kommt die Zeit der Cabrios – und der Klimaanlagen im Auto.

tereiz auf bestimmte Körperpartien erzeugen, vor allem auf solche, die nicht durch Kleidung geschützt sind wie Gesicht und Hals.

Dann kühlt die Haut ab, die Gefässe ziehen sich zusammen, die Durchblutung wird schlechter. Das bahnt Erregern den Weg. Bei kaltem «Zug» auf die Gesichtshaut oder den Nacken werden die Nasenschleimhäute schlechter durchblutet, und schon hat ein Virus leichteres Spiel. Beanspruchen wir unseren Körper und sein Immunsystem dann noch zusätzlich, indem wir häufiger aus dem

gekühlten Innenraum in die aufgeheizte Aussenluft wechseln, heisst es bald «Hatschi!»

Steifer Hals, tränende Augen

Kühle Zugluft erhöht auch die Spannung der Muskulatur. Oft ist sie allerdings nur ein Auslöser und nicht die Ursache des Problems: Wenn die Muskeln nicht in Form sind, befinden sie sich von vornherein in einem erhöhten Spannungszustand und sind deshalb besonders anfällig. Die schmerzvolle Folge ist oft ein steifer Nacken. Auch die Augen können unter der Luftdusche leiden: Trocknet die Bindehaut des Auges aus, brennen und tränen die Augen und werden lichtempfindlich. Die schlimmste Folge kann eine Bindehautentzündung sein.

Klimaanlagen-Know-how



Sparsam sein 1: Stellen Sie die Klimaanlage nicht zu kühl ein. Eine Innentemperatur von etwa 23 °C ist ideal zum Fahren. Bei hohen Aussentemperaturen die Klimaanlage auf 25 °C einstellen, da zu grosse Temperaturunterschiede wiederum die Gesundheit belasten.



Sparsam sein 2: Stand das Auto in der Sonne, fahren Sie nicht gleich los. Öffnen Sie alle Türen (auch die Heckklappe) und lassen Sie die aufgeheizte Luft für wenige Minuten entweichen, bevor Sie einsteigen. Lassen Sie dann während der ersten Fahrtminuten bei offenen Fenstern und voller Gebläseleistung der Klimaanlage die Innenluft abkühlen.



Sparsam sein 3: Nach etwa drei Minuten Fenster (und Schiebedach) wieder schliessen und die «Umluft»-Taste betätigen. Dann wird nur noch die Luft des Wageninneren umgewälzt, dadurch kühlt die Luft schneller ab. Nach weiteren fünf Minuten die Funktion «Umluft» wieder ausschalten.



Die Kühlluft soll nie direkt auf den Körper zielen. Die beste Dauerkühlung erreicht man über die Defrosterdüsen der Frontscheibe.



Tragen Sie beim Autofahren mit Gebläse eine Sonnenbrille, die Ihre Augen vor Zugluft schützt. Achten Sie darauf, dass empfindliche Körperstellen bedeckt sind. Schon ein leichter Seidenschal hilft gegen Zugluft.



Klimaanlagen erzeugen trockene Luft. Halten Sie Ihre Abwehr aufrecht und ihre Schleimhäute feucht, indem Sie genügend trinken – auch wenn Sie dann vielleicht öfter mal anhalten müssen.

Kühler Kopf fährt sicherer

Damit die Fahrt in der Sommerhitze keine solch unangenehmen Folgen hat, sollte man die Tipps beherzigen, die im Kasten links aufgeführt sind. Dann fährt es sich angenehm – und sicherer.

Denn auch zu grosse Hitze in einem so kleinen Raum wie dem Auto ist nicht ungefährlich. Im Haus bei unseren mitteleuropäischen Temperaturen an 364 Tagen im Jahr überflüssig, ist eine Klimaanlage im Auto also nicht nur angenehmer Luxus.

Die Temperatur im Wagen liegt schon an durchschnittlich warmen Tagen um fünf bis 15 °C über den Aussenwerten. Durch den Gewächshauseffekt der Rundumverglasung wird es bei ein paar Grad mehr schnell unerträglich heiss. Parkt man in der Sonne, kann das Thermometer in weniger als zehn Minuten auf 60 bis 70 Grad steigen.

Die Folgen der Hitze: Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Informationsaufnahme und -verarbeitung lassen nach. Reaktionsvermögen und -geschwindigkeit nehmen ab, Stress und Aggressionsnei-

gung dagegen zu. Bei hohen Aussentemperaturen, so eine Studie der deutschen Bundesanstalt für Strassenwesen, steigt das Unfallrisiko noch stärker an als bei nasser Strasse. Überhitzte Autofahrer sind gestresste, aggressive und unsichere Fahrer. Das gilt nicht nur für den Menschen auf dem Fahrersitz. Besonders kleinere Kinder werden durch längere Fahrstrecken bei sommerlichen Temperaturen stark belastet. Im stehenden Auto kann die hohe Temperatur für kleine Kinder in kürzester Zeit sogar lebensgefährlich werden.

Klimaanlage fit halten

Auto-Klimaanlagen gibt es in verschiedenen Ausführungen. Eine Standardklimaanlage, wie sie bei Neuwagen oft schon zur Serienausstattung gehört, wird manuell eingestellt. Wird es im Auto wärmer – durch die Erwärmung des Motors, durch Sonneneinstrahlung oder durch steigende Aussentemperaturen – muss immer wieder nachgeregelt werden. Eine Klimaautomatik hält dagegen die einmal eingestellte Temperatur konstant, nachregeln ist nicht nötig. Noch höheren Komfort bieten die Mehrzonen-Klimaanlagen der teureren Fahrzeugklassen. Damit können alle Passagiere, auch die auf dem Rücksitz, Temperatur und Luftverteilung unabhängig regeln.

Für alle Versionen aber gilt: Klimaanlagen sollten regelmässig gewartet werden. Mindestens alle zwei Jahre sollten sie von einem Fachbetrieb überprüft werden. Auch in der kühlen Jahreszeit sollte man sie einmal pro Woche einschalten, damit sie nicht «austrocknet». Dann werden die Dichtungen spröde, die Anlagen undicht und das umweltschädliche Kältemittel entweicht.

Die Klimaanlage lebt

Nicht nur dem Geldbeutel und der Umwelt zuliebe, sondern auch für die

eigene Gesundheit ist die regelmässige Wartung vonnöten: Bakterien, (Schimmel-)Pilze und Pollen führen in den Filtern und Rohren der Klimaanlagen ein unbemerktes Eigenleben. In der feuchten Umgebung des Verdampfers fühlen sie sich besonders wohl. Werden die Filter längere Zeit nicht gewechselt oder die Klimaanlage nach Monaten zum ersten Mal wieder eingeschaltet, springen uns all diese Mikroorganismen mit dem Luftstrom sozusagen ins Gesicht.

Klimaanlage und Umwelt

Der Umweltschutz ist der wunde Punkt beim Auto-Kühlaggregat. Zum einen verbraucht es Energie: Die Hersteller geben einen durchschnittlichen Zusatzverbrauch von einem halben Liter auf 100 Kilometer an, berechnet auf einen normalen Fahr-Mix und übers Jahr gesehen. Zum anderen tragen die Kältemittel, teilhalogenierte Fluor-Kohlenwasserstoffe (HFKW) zum Treibhauseffekt bei. Anders als beim Kühlschrank zu Hause entweichen bei der Auto-Kühlanlage ständig geringe Mengen Kühlflüssigkeit. Dieser Verlust beträgt pro Auto und Jahr durchschnittlich 70 Gramm. Das hört sich nicht dramatisch an, aber: Ein Kilogramm dieses Kältemittels hat den gleichen Effekt wie 1,3 Tonnen Kohlendioxid.

Die Hersteller arbeiten bereits an der Entwicklung alternativer Kältemittel – und sie tun gut daran. Denn die Europäische Kommission arbeitet bereits an einem Vertragsentwurf, nach dem von 2008 an die Mittel mit hohem Treibhauspotenzial durch umweltfreundlichere ersetzt werden sollen.



Werden Sie nicht zum Pinguin: Bei hohen Aussentemperaturen die Klimaanlage nicht zu kalt einstellen – das ist gesünder.