

---

Medien-Information – München, 2. August 2018

---

## Hitzewelle zur Hauptreisezeit – wenn das Auto zur Sauna wird! ERV-Expertentipps für den Familienurlaub

---

**Mit Bayern und Baden-Württemberg haben nun auch die letzten Bundesländer Sommerferien. Aber egal, ob auf dem Weg in den Urlaub oder bereits auf der Rückreise – die heißen Temperaturen machen allen schwer zu schaffen. Vor allem unterwegs mit Kindern, sollten einige Vorbereitungen getroffen werden. Denn die Kleinen können etwa dreimal so viel Wärmeenergie aufnehmen wie Erwachsene und durch die geringere Körperoberfläche geben sie diese auch nicht so schnell wieder ab. Welche Tipps und Hilfsmittel es gegen die Hitze gibt, weiß Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung).**

### 1. Vor dem Start

Das richtige Timing ist wichtig: So sollten längere Fahrten eher in den Morgen- und Abendstunden eingeplant werden. Lässt es sich nicht vermeiden, ist zur Mittagshitze zwischen zwölf und 15 Uhr eine Pause im Schatten ratsam. Um die Kinder während der Fahrt vor der starken Sonneneinstrahlung optimal zu schützen, sollten die hinteren Seitenfenster mit UV-Filterfolie beklebt werden. „Diese schirmen zusätzlich gegen die hitzeverantwortliche Infrarotstrahlung ab“, weiß die ERV-Reiseexpertin. Auch die richtige Kleidung kann Abhilfe verschaffen: Lieber luftig und nicht zu eng, heißt die Devise. So zirkuliert die Luft besser und der Körper kann seinen Wärmehaushalt besser regulieren. Grundsätzlich gilt, dass helle Farben das Sonnenlicht reflektieren und sich nicht so schnell aufheizen wie dunkle.

### 2. Die richtigen Snacks

Für eine längere Reise sollte unbedingt ausreichend Trinken mit eingeplant werden – am besten den doppelten Tagesbedarf. Cola & Co. bleiben beim Packen der Brotzeit-Box lieber zuhause. „Wasser, verdünnte Obstsäfte sowie ungezuckerte

Kontakt:

ERV Pressestelle  
Tel. 089/4166-1510  
Fax 089/4166-2510  
presse@erv.de  
www.erv.de

Europäische Reiseversicherung AG  
Pressestelle  
Rosenheimer Straße 116  
81669 München

---

Frucht- und Kräutertees sind bei heißen Temperaturen die bessere Alternative“, erklärt Birgit Dreyer. Wichtig: Auch wenn es im ersten Moment erfrischt, (eis-)kalte Getränke fördern das Schwitzen zusätzlich. Frisches Obst wie Melonen oder Beeren und Gemüsesnacks helfen den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Recht deftiges oder üppiges Essen belastet den Organismus hingegen.

### **3. Zur Erfrischung zwischendurch**

Etwas Linderung bringt ein nasses Tuch im Nacken. Einmal angefeuchtet, hält es in der Kühltasche seine Temperatur für den Frische-Kick zwischendurch. Auch eine Wärmflasche kann so zweckentfremdet werden. Einfach kaltes Wasser einfüllen und dann in den Kühlschrank legen. „Auf der Fahrt können damit die Füße erfrischt werden“, so die ERV-Expertin. Ein beliebter Tipp sind auch belebende Körpersprays mit Thermalwasser oder ätherischen Ölen wie etwa China-Öl oder Teebaum-Öl. Aber Vorsicht: Babys und Kleinkinder sollten auf keinen Fall mit den konzentrierten und teils scharfen Ölen in Berührung kommen.

### **4. Hyperthermie – die gefährliche Pause im Auto**

Eine große Gefahr birgt die vermeintlich kurze Pause, um zu tanken oder neue Getränke zu kaufen. In keinem Fall sollten dann die Kleinen alleine im Auto gelassen werden. Selbst bei normalen Sommertemperaturen um die 24 Grad Celsius heizt sich das Auto binnen zehn Minuten auf über 30 Grad Celsius auf. Auch leicht geöffnete Fenster bringen hier nichts, denn diese können den extremen Hitzestau nicht so schnell ausgleichen. Bei den aktuellen Bedingungen steigen die Temperaturen in der selben Zeit sogar auf rund 45 Grad Celsius und dann wird es richtig gefährlich. Denn ab einer Körpertemperatur von 42 Grad Celsius versagt der menschliche Organismus. Die Organe werden nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt, mit der Folge, dass Herz- und Kreislauf versagen. „Daher sollte man immer schnell reagieren, sollte man ein Kind bei diesen Temperaturen im geparkten Auto sehen“, warnt Dreyer.

Folgende Schritte sollten dabei beachtet werden:

- Ausschau nach einer dazugehörigen Person halten, ist hier niemand auffindbar umgehend die Polizei oder den Notruf kontaktieren.
- Gegen die Scheibe klopfen, um den Zustand des Kindes zu bestimmen, wie etwa, ob es noch ansprechbar ist oder auf das Klopfen reagiert.

- 
- Reagiert das Kind nicht mehr oder nur noch apathisch, herrscht Lebensgefahr und die Scheibe darf eingeschlagen werden. Tipp: Am besten weitere Passanten um Hilfe bitten.

Weitere Reisetipps für den Familienurlaub – sei es was mit in die Reiseapotheke gehört oder ob die Freunde der Kinder mitversichert sind, gibt es unter [www.erv.de](http://www.erv.de).

---

#### **Über die ERV**

Die ERV, Experte für Reiseversicherungen, überzeugt durch ihre Kundenorientierung, einen hohen Qualitätsanspruch und ein erstklassiges Serviceangebot. Seit 110 Jahren prägt die ERV die Geschichte des Reiseschutzes. Als einer der führenden Reiseversicherer weltweit ist die ERV in über 20 Ländern vertreten. Sie ist Marktführer in verschiedenen europäischen Kernmärkten, darunter auch in ihrem deutschen Heimatmarkt. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.  
Mehr unter [www.erv.de](http://www.erv.de)

---

#### **Disclaimer**

Diese Pressemitteilung enthält in die Zukunft gerichtete Aussagen, die auf derzeitigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung der ERV beruhen. Bekannte und unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächliche Entwicklung, insbesondere die Ergebnisse, die Finanzlage und die Geschäfte unserer Gesellschaft wesentlich von den hier gemachten zukunftsgerichteten Aussagen abweichen. Die Gesellschaft übernimmt keine Verpflichtung, diese zukunftsgerichteten Aussagen zu aktualisieren oder sie an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.