

Gerade in Ländern, in denen langfristig warmes Wetter eher Mangelware ist, freuen sich viele umso mehr auf sommerliche Ferientage. Doch große Hitze kann auch Gefahren mit sich bringen.

## 1 DIE HEIßE ZEIT

a Was verbinden Sie mit dem Sommer? Kreuzen Sie an.



grillen



baden



Beachvolleyball spielen



Open-Air-Konzerte besuchen



einen Mittagsschlaf halten (Siesta)



im Garten arbeiten



Strandpartys feiern

b Wie lebt man in Ihrem Heimatland im Sommer? Gibt es bestimmte Bräuche oder Rituale? Dinge, auf die sich alle freuen wie z. B. Grillen im Freien oder Beachvolleyball? Was ist typisch für die Sommermonate? Erzählen Sie.

## 2 SOMMERGEFAHREN

a Das Klima in Deutschland wird allmählich wärmer. Wenn man, wie die Deutschen, nicht an hohe Temperaturen gewöhnt ist, steigt die Gefahr von Krankheiten durch Hitze. Was diagnostizieren Ärzte wohl immer häufiger? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.

A Sonne



1  Sonnenbrand



2  Sonnenstich



3  Sonnenhut

B Hitze



1  Hitze-Ohnmacht



2  Hitze-Erschöpfung



3  Hitzeschlag ☺



4  Hitzekrampf



5  Hitzefrei

b Und was empfehlen Ärzte wohl, damit diese Probleme nicht auftreten? Kreuzen Sie an.



1  für Abkühlung sorgen



2  Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor



3  viel Flüssigkeit trinken



4  Kopfbedeckung tragen



5  im Schatten bleiben



6  luftige Kleidung tragen



7  kalte Getränke



8  viel Sport

ÜB: 1 © Thinkstock / iStock / KatarzynaBialasiewicz; 2 © Thinkstock / iStock / AntonioGuillem; 3 © Thinkstock / iStock / kwanchaiatadom; 5 © Thinkstock / iStock / monkeybusinessimages; ÜB: 1.z.v.l.: © Thinkstock / iStock / Kati1313; © Getty Images / E+ / wrags; © Thinkstock / iStock / shark749; © Thinkstock / iStock / http://robin-clouet.fr; 2.z.v.l.: © Thinkstock / iStock / wat; © Thinkstock / iStock / nata\_zhekova; © Thinkstock / iStock / bhofack2; © Thinkstock / iStock / Martiman

### 3 DIE FÜNFTE JAHRESZEIT

#### a Wie lautet das Gegenteil? Ergänzen Sie.

abkühlen • entspannen • erinnern • langweilen • annehmen

überhitzen ↔ abkühlen

abgeben ↔ \_\_\_\_\_

vergessen ↔ \_\_\_\_\_

verkrampfen ↔ \_\_\_\_\_

schockieren ↔ \_\_\_\_\_

#### b Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen, indem Sie a, b oder c ankreuzen. Mehrfachnennungen sind möglich.

Ob daheim oder auf Reisen: Für viele Menschen ist richtig schönes Sommerwetter mit strahlendem Sonnenschein die schönste Zeit im Jahr. In Seen oder im Meer baden, am Strand entspannen, im Freien Sport treiben, grillen und feiern, Outdoor-Veranstaltungen besuchen, im Garten arbeiten: All das gehört für so manchen zu einem perfekten Sommer unbedingt dazu.

Ist er endlich da, der Sommer, vergisst man bei all der Begeisterung leicht mal, dass der eigene Körper große Hitze vielleicht nicht gewöhnt ist und Schutz vor zu viel Sonne braucht. Das kann auch gelten, wenn es einem gar nicht so heiß vorkommt, zum Beispiel, wenn es bewölkt oder windig ist. Die ideale Umgebungs-Temperatur für den menschlichen Körper liegt offenbar bei 25 bis 27 Grad Celsius, so Experten. Denn dann braucht der Körper wenig Energie, um seine eigenen 37 Grad Celsius stabil zu halten. Ist die Luft feucht, wird das schwieriger, weil der Schweiß seine kühlende Funktion nicht mehr so gut erfüllen kann. Ab 35 Grad Celsius Umgebungs-Temperatur wird es immer kritischer: Der Körper bekommt Probleme, genug Wärme nach außen zu transportieren.

Besonders für Kinder sowie kranke und ältere Menschen können hohe Temperaturen eine Gefahr darstellen. Doch auch gesunde Erwachsene sollten vorsichtig sein, vor allem, wenn sie im Freien arbeiten oder Sport treiben. Die Ursachen für gesundheitliche Beschwerden durch Hitze sind eigentlich immer dieselben: Dazu zählt, dass der Körper der Hitze zu lange ohne Abkühlung ausgesetzt ist, dass er zu viel Flüssigkeit verliert, die nicht schnell genug ersetzt wird und/oder dass seine Wärmeabgabe nicht ausreichend funktioniert.

Hitzekrämpfe, Hitze-Ohnmacht, Sonnenstich, Hitze-Erschöpfung, Hitzschlag ...: Die möglichen gesundheitlichen Probleme nach zu viel Hitze und Sonne sind vielfältig. Wer Warnzeichen wie Kreislaufbeschwerden an sich bemerkt, sollte sofort reagieren, sich einen schattigen Ort suchen, dort mehrere Stunden ausruhen, den Körper kühlen, genug trinken (keinen Alkohol!) und im Zweifel zum Arzt gehen, ins Krankenhaus fahren oder den Notarzt rufen. Denn im Extremfall „Hitzschlag“ – wenn der Körper mehr Wärme aufnimmt, als er abgeben kann – besteht Lebensgefahr.

Lebensgefährlich ist aber auch, wenn man sich zu schnell abkühlt, und zum Beispiel überhitzt ins kalte Wasser springt. So ein Temperaturschock kann zu Muskelkrämpfen und ernststen Kreislaufproblemen führen.

Im Einzelfall oft wenig ernst genommen, durch seine langfristig möglichen Folgen aber gefährlich ist natürlich auch der Sonnenbrand. Übrigens: Selbst, wenn man Sonnenbrand vermeidet und Sonnencreme verwendet, ist man nicht automatisch vor allen negativen Konsequenzen von zu viel Sonne und UV-Strahlung\* sicher.

\* UV-Strahlung: ultraviolettes Licht, Teil des Sonnenlichts, für den Menschen unsichtbar

Am besten lässt man es erst gar nicht so weit kommen und stellt sein Verhalten auf die Hitze ein. Was bei hohen Temperaturen sinnvoll ist, leben die Bewohner wärmerer Regionen vor. Nicht umsonst ist es zum Beispiel in südeuropäischen Ländern wie Spanien, Italien oder Griechenland üblich, sich zur besonders heißen Mittagszeit für einige Stunden zurückzuziehen. Für die Arbeit sowie Tätigkeiten im Freien nutzt man dort, wenn möglich, die frühen Morgenstunden sowie den späten Abend.

Auch die richtige Kleidung ist wichtig, und auch hier kann man sich an den Menschen in sehr heißen Ländern orientieren: Sie tragen oft lange Kleidung, denn sie schützt den Körper vor der Sonne. Sie sollte luftig weit sein und aus geeigneten Materialien bestehen, sodass kein Wärmestau entsteht und der Schweiß optimal nach außen transportiert werden kann. Ein heller Hut oder eine andere Kopfbedeckung sowie ausreichendes Trinken sind Pflicht, Sonnencreme mit angemessenem Lichtschutzfaktor ebenso. Wer dann noch auf „schweres“ Essen verzichtet und lieber mehrere leichte Mahlzeiten zu sich nimmt, hat schon mal einiges getan, um gesund durch die heißen Tage zu kommen.

- 1 Zu einem perfekten Sommer gehört für die meisten Deutschen ...
    - a  Sonne.
    - b  baden.
    - c  Open-Air-Veranstaltungen.
  - 2 Welche negative Konsequenz der Hitze wird oft unterschätzt?
    - a  ein Hitzschlag
    - b  ein Sonnenbrand
    - c  ein Hitzekrampf
  - 3 Der menschliche Körper hat Schwierigkeiten, die eigene Körpertemperatur stabil zu halten, wenn ...
    - a  die Luft trocken ist.
    - b  die Luft heißer als 35°C ist.
    - c  die Luft feucht ist.
  - 4 Menschen, die in sehr heißen Ländern leben, ...
    - a  tragen oft enge Kleidung.
    - b  tragen keine Kopfbedeckung.
    - c  tragen Kleidung aus leichten Materialien.
- c Was ist richtig, was ist falsch? Kreuzen Sie an.

	Richtig	Falsch
1 Für alle Menschen ist der Sommer die schönste Zeit im Jahr.		
2 Es gibt eine Außentemperatur, bei der der menschliche Körper optimal funktioniert.		
3 Sonnenbrände sind ungefährlich.		
4 Viel trinken hilft gegen Kreislaufbeschwerden.		
5 Bei einem Hitzschlag sollte man auf jeden Fall den Notarzt rufen.		

#### 4 SOMMERBRÄUCHE

In vielen Ländern ist es üblich, vor allem in der heißen Jahreszeit einen Mittagsschlaf zu halten oder zumindest zu ruhen. Dafür wird am Abend länger gearbeitet. Fänden Sie so etwas auch in Deutschland sinnvoll? Warum ja, warum nein? Diskutieren Sie im Kurs.



5 DAS IDEALE WETTER

- a Stellen Sie sich vor, Sie könnten das Wetter beeinflussen. Wie ist ihrer Meinung nach in einem idealen Land das Wetter? Scheint das ganze Jahr über die Sonne? Gibt es Jahreszeiten? Wie warm oder kalt ist es jeweils? Gibt es Regen, Schnee oder Nebel? Notieren Sie Stichpunkte.
- b Erstellen Sie nun eine Kollage des Wetters in Ihrem idealen Land. Präsentieren Sie die Kollage im Kurs.



---

LÖSUNGEN

2a A 1, 2 B 1, 3, 4

2b 1, 2, 3, 4, 5, 6

2 A9 B7 C11 D2 E3 F1 G8 H5 I6 J12 K4 L11

3a abgeben – annehmen

vergessen – erinnern

verkrampfen – entspannen

schockieren – langweilen

3b 1a, b, c 2b 3b, c 4c

3c 1F 2R 3F 4R 5R