

AN DIESEN ARBEITSPLÄTZEN LÄSST SICH DER SOMMER AUSHALTEN

Die coolsten Jobs in Bayern

Die Sommerhitze hat Bayern fest im Griff. Doch mancherorts gibt es Fluchtmöglichkeiten. Besonders Glück haben dieser Tage die, die den Rekordtemperaturen berufsbedingt entkommen können. Wenn auch manchmal nur für ein paar Minuten.

München – Diese Hitze! Mit Spitzentemperaturen von fast 36 Grad war gestern der wohl heißeste Tag des Jahres. Bis zum Wochenende lässt der Sommer aber nicht locker. Auch in Oberbayern sind darum kühlere und schattige Plätzchen gefragt. Die Temperaturen stiegen flächendeckend deutlich über 30 Grad. So waren es in Freising 33,3, in Rosenheim 33,7 und in Garmisch-Partenkirchen sogar 35,6 Grad in der Spitze. Letzteres ist ein Rekord: Noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen war es dort in den ersten zehn Augusttagen so heiß. Wohl dem, der die kommenden Tage in Reichweite einer Abkühlung verbringen kann. Die Meteorologen des Deutschen Wetterdienstes sagen voraus, dass sich die Hitze in Oberbayern heute und in den kommenden Tagen immer wieder in Gewittern entladen kann. Leichte Abkühlung auf tagsüber um die 25 Grad verspricht trotzdem erst das Wochenende.



Unter Eismassen Eiswürfel im Cocktail sind im Sommer wie das Salz in der Suppe. Oskar Wolf, 45, sorgt dafür, dass der Münchner Gastronomie und auch Privatkunden der Nachschub nicht ausgeht. Mit bis zu 14 Tonnen Eiswürfeln, Crushed-Eis und Trockeneis versorgt er die Landeshauptstadt an heißen Tagen – in Packungsgrößen von fünf bis zehn Kilo, bei Großbestel-

lungen auch tonnenweise. „Wir sind derzeit in der Dauerbombardierung“, beschreibt Wolf die aktuelle Auftragslage. „Damit das Eis nicht ausgeht, produzieren wir im Frühjahr vor“, erklärt er. „Es wird ja nicht schlecht.“ Dafür hat die Firma „Keep Cool Ictrade“ große Kühllager. Dort herrschen minus 20 Grad – für die Lagerarbeiter und Kommissionierer eine willkommene Abkühlung. Denn nicht überall in

einer Eisfabrik ist es schön kühl. Eismaschinen produzieren eine Menge Wärme – tropische 35 Grad herrschen in der Produktionshalle, und auch das Büro ist nicht klimatisiert. Beim Arbeiten im Lager ist darum eine Winterjacke Pflicht, damit der Sommerschweiß nicht in eine Erkältung umschlägt. Länger als 20 Minuten darf trotzdem kein Mitarbeiter in den eisigen Hallen bleiben.

JA/FOTO: MARCUS SCHLAF



Unter Wasser Jürgen Börroth, 63, taucht bei Hitze am liebsten ab. Der Weilheimer ist Tauchlehrer bei der Tauchakademie Bayern. „Unter Wasser ist es schön kühl und ich bin schwerelos“, sagt er. „Ins Schwitzen komme ich nur beim Anziehen des Neoprenanzugs.“ Dafür wartet unter Wasser Abkühlung nach Maß: Bis zu 24 Grad hat der Starnberger See, Börroths Revier, an der Oberfläche. In der Tiefe sind es nur vier. Das geht auch im Sommer nur im Neoprenanzug.

JA/FOTO: PRIVAT



Unter den Wolken Auf der Zugspitze steht Marco Kirchner über den Dingen. Auch über der Hitze. Der 40-Jährige aus Weilheim ist Wetterbeobachter für den Deutschen Wetterdienst. Gestern verbrachte er den heißesten Tag des Jahres bei angenehmen 14 Grad auf dem Gipfel von Deutschlands höchstem Berg. „Ich bin sehr froh, dass ich hochfahren durfte“, sagt er. „Die Hitze vertrage ich nicht, ich bin ein Kälte-Fan.“

JA/FOTO: PRIVAT

Ein Mediziner gibt Tipps gegen die Hitze

Hitze ist eine Herausforderung für den Körper. Doch wie kommt er leichter damit klar? Professor Jörg Schelling, Gründungsdirektor des Instituts für Allgemeinmedizin am Klinikum der LMU München und Arzt in einer Gemeinschaftspraxis in Martinsried, hat ein paar Tipps gegen die Folgen der Sommerhitze.

■ „Schätzen Sie Ihre Grenzen realistisch ein, **hören Sie auf Ihren Körper!**“, rät Schelling. Der hat an Hitzetagen nämlich genug damit zu tun, seine Temperatur zu halten. Die Folge: Man ermüdet schneller. Anstrengende Aktivitäten sollte man daher besser lassen. Das gilt besonders für die heißeste Zeit des Tages: zwischen 11 und 15 Uhr. Diese Stunden sollte man am besten im kühlen Haus oder wenigstens im Schatten verbringen. Schelling rät: „Gönnen Sie sich auch ruhig ein kurzes Schläfchen, wenn Sie sich mittags geschafft fühlen.“

■ Die **Kleidung sollte leicht sein** und locker sitzen. „So kommt Luft an die Haut“, sagt Schelling. Dann funktioniert auch die körpereigene Klimaanlage besser: das Schwitzen. Von Synthetikstoffen rät der Experte bei Hitze ab, insbesondere auch bei Unterwäsche. Vor allem Frauen, die zu Blasenentzündungen neigen, sollten andere Materialien wählen – und eventuell auch untertags den Slip wechseln: Denn im feuchtwarmen Klima vermehren sich Keime rasant.

■ An heißen Tagen verliere der Körper deutlich mehr Flüssigkeit – durchs Schwitzen, aber auch mit der Atemluft. Um die Speicher wieder aufzufüllen, eignen sich am besten **kühles Wasser oder stark verdünnte Saftschorlen**. Von eiskalten Getränken rät der Mediziner allerdings ab. Gut geeignet sind auch Tees, die man am besten nicht heiß trinkt, sondern abkühlen lässt. Schellings Tipp für alle, deren Durstgefühl nicht sehr ausgeprägt ist –

das ist generell oft in höherem Alter so und auch bei manchen Erkrankungen: „Stellen Sie zwei Flaschen Wasser an einen Ort, an dem Sie tagsüber oft vorbeikommen!“

■ Beim Essen rät der Experte dazu, auf die Signale des Körpers zu hören. Auf **schwere Kost** haben die meisten bei Hitze ohnehin kei-



Unser Experte:

Professor Jörg Schelling ist Gründungsdirektor des Instituts für Allgemeinmedizin am Klinikum der LMU München und zudem Arzt in einer Gemeinschaftspraxis in Martinsried.

FOTO: LAUFFER/LMU-KLINIKUM

nen Appetit. Das holen manche aber abends beim Grillen nach. Gichtpatienten sollten dabei aufpassen: Die Kombination aus Fleisch und Bier könne Gichtanfälle auslösen – ein häufiges Sommerproblem.

■ Menschen mit Vorerkrankungen müssen generell vorsichtiger sein: **Diabetiker sollten ihren Blutzucker öfter prüfen**. Das gilt auch für Patienten mit zu hohem Blutdruck. Der verändert sich bei Hitze, ist meist niedriger als sonst. Dann könne es sinnvoll sein – in Rücksprache mit dem Arzt –, die Dosis der Medikamente anzupassen. Wer aufgrund einer Herz- oder Nierenkrankheit nur eine bestimmte Flüssigkeitsmenge pro Tag zu sich nehmen darf, muss an sehr heißen Tagen eventuell trotzdem etwas mehr trinken – bitte nach Rücksprache mit dem Arzt!

■ Die Temperaturregulation des Körpers funktioniert bei Kindern noch nicht so gut: Sie überhitzen schneller. In den heißesten Stunden des Tages bleiben sie am besten im Haus. Eltern sollten darauf achten, dass ihre **Kinder genug trinken**. Am besten haben sie dazu immer eine Trinkflasche griffbereit.

Anzeige

Über eine Abkühlung im Schwimmbad oder See freuen sich an heißen Tagen alle. Allerdings sollte man **nicht völlig überhitzt ins eiskalte Wasser springen** – bei anfälligen Personen könnte das Herz streiken. Lieber langsam abkühlen! Besonders schonend geht das mit einem kühlen Fußbad, sagt der Experte. Auch ein Eis dürfe es schon mal sein. „An Hitzetagen sollte man ruhig mal Fünfe gerade sein lassen“, sagt Schelling. „Hören Sie einfach auf Ihren gesunden Menschenverstand!“

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD
SCHMUCK- UHREN
Juwelier G. Mayer GmbH
Karlstasse 45
089/595105
WIR SUCHEN DRINGEND MARKENSCHMUCK

SCHMUCKAKTION
Ständiger Barankauf
Markenschmuck
Diamantschmuck
Markenuhren
Haben auch Sie verborgene Schätze?
Verkaufen Sie Ihren hochwertigen Schmuck nicht zum Alltagspreis – er kann mehr wert sein!
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr



Unter Tage Es gibt Tage, an denen kann es Sebastian Koller kaum erwarten, in die Arbeit zu kommen. Tage wie gestern, wenn das Thermometer weit über die 30 Grad steigt. Der 24-Jährige führt Besucher durch das Salzbergwerk in Berchtesgaden. Fünfmal täglich. „An heißen Tagen ist das ein Segen“, sagt er. Denn unter Tage herrschen angenehme zwölf Grad. „Ich genieße den Sommer am liebsten abends“, sagt Koller. Nach Feierabend – wenn die Hitze erträglich ist.

KWO/FKN



Unter dem Sudhaus Maria Schneebichler, 46, schätzt die Runde, die sie viermal täglich durch den Bierkeller der Brauerei Flötzing in Rosenheim dreht. Zurzeit ganz besonders, denn so entkommt die Laborantin für einige Zeit der Gluthitze. Zwischen tausenden Hektolitern, die bei fünf Grad in den Edelstahltanks lagern, überwacht Schneebichler mit dem Brauer-Team den Weg des werdenden Bieres vom Sudhaus bis zur Flasche.

JA/FOTO: PETER SCHLECKER