

16.2.2 Overleef de hitte(golf)

Hoe vind je verkoeling als de zon brandt? Vergeet niet dat je zelf een warmtebron van ca. 37°C bent! Tussen 20 en 25 graden voelen we ons nog comfortabel. Eigenlijk hebben we dan geen kleding nodig, niet om warm te blijven, en niet om zonnewarmte te weren. Wel als bescherming tegen verbranden (en om sociale -mogelijk ook esthetische (? 😊) redenen).

De strijd tegen hittegevoel is een dilemma. Je wilt koelte voelen door jezelf in en/of uitwendig af te koelen, maar door die afgevoerde warmte gaat je **thermostaat** je lichaam opwarmen om de temperatuur voor ons als warmbloedigen leefbaar te houden. We gaan dus op zoek naar een evenwichtsoefening tussen een fris(ser) gevoel zonder onze interne verwarming te verhogen.

Zweten

Afkoelen doe je door te zweten. Het verdampend vocht voert de warmte af.

Drink dus voldoende, minimaal 2 liter water per dag.

Houd je huid rein en de poriën open door je lauwwarm te wassen met milde zeep, en gebruik geen make-up of huidoliën, ook niet als bescherming tegen de zon: blijf liever in de schaduw.

♪ *здравлю одуш. Нїянацлгбдїаг ni ləbbimяvoт :ду-єхдМ*

Kleding

Draag geen knellende maar losse en luchtige kleding.

Vermijd synthetische **stoffen**, ze laten geen lucht door. Kies voor linnen, katoen of fris aanvoelende zijde.

Bescherm je hoofd met een breedgerande lichtgekleurde zonnehoed (of parasol).

Draag je beter **zwart of wit** 📖?

Lichtgekleurde tropenkleding of donkere bedoeïenen gewaden?

Wetenschappers deden de test (1980) met vrijwilligers in de woestijn. De kleur maakte geen verschil, wel de snit. Een losse garderobe creëert een schoorsteeneffect: de hitte tussen gewaad en huid gaat naar boven en zorgt voor een luchtstroom die je verkoelt. Zwart laat minder straling door en beschermt beter tegen verbranden. Wel neemt zwart meer warmte op, maar staat die ook makkelijker weer af. Het wordt dus balanceren tussen lichaamswarmte en omgevingswarmte, en factoren als in de schaduw zitten of in de zon wandelen.

Eten

Tijdens het zweten 📖 verlies je vocht en ook elektrolyten (zouten) die aangevuld moeten worden. Fruitsoorten kunnen dit vocht- en zouttekort aanvullen. Zeer geschikt: watermeloen. Maar ook suikermeloen, banaan, mango, aardbeien, appels, frambozen, blauwe en zwarte bessen.

Hoe harder je maag werkt om koolhydraten en proteïnen (vlees, aardappels en pasta's) te verbranden, hoe meer energie je verbruikt en hoe warmer je lichaam wordt. Eet kleine porties, verdeeld over de dag. Je kiest vanzelf eerder een slaatje dan een zware maaltijd. Pikante pepers verhogen de hartslag en je temperatuur, en stimuleren de zweetklieren. Je kan ze daarom beter beperken of mijden, net als gekruid eten, sigaretten, alcohol en cafeïne.

Warm weer, warm drinken 📖

Gebruik geen ijskoude dranken die je lichaam dan moet opwarmen, lauwwarme kruidenthee is beter om de lichaamsthermostaat in je hersenstam op 'koelen' te houden. Om dezelfde reden neem je geen frisse maar een lauwwarm(e) douche of bad.

Doe muntblaadjes in je kan water. Munt 📖 ervaren we als fris en verkwikkend door de organische verbinding menthol die er in zit.

Houding

Zoek de koelte. Ga naar een schaduwrijk bos. Het is efficiënt. Je merkt het op de parking waar iedereen onder die ene boom wil staan.

Ga lekker zwemmen. Ga naar de kelder of naar de groentenafdeling van het warenhuis. Wind je niet op (over de warmte), stress verhoogt je hartslag. Ontspan, pas je tempo aan. Vermijd het heetst van de dag. Sta vroeger op en houd een siësta 📖 of powernap tussen 12 en 16u.

♫ *40° in de schaduw? Dan blijf ik daar toch niet zitten!*

Houd je huis koel

Vermijd warmtebronnen in huis: oven of het fornuis, laders, (gloei)lampen, motoren en elektronica.

Achter glas krijg je een broeikas-effect. Houd de zon buiten door ramen af te schermen met luifels, parasols, hop (klimt, en is enkel groen in de zomer), bomen, rolluiken, gordijnen, doeken.

Als het 's avonds afkoelt (buiten frisser dan de binnen) kan je ramen openzetten om het huis af te koelen. Zet alle binnendeuren open, ook van kasten waarin de hitte blijft hangen.

Zet de schoorsteenklep open. Koelte produceren (airco) kon 2.400 jaar geleden al in Iran!

↳ Zie Koelte maken

Hang een vochtig gordijn voor het open raam.

Dweil de vloer, zodat die ook kan 'zweeten'.

Plaats bevroren waterflessen voor een ventilator (in een bak of op een schaal om het smeltwater op te vangen). Zout verlaagt de temperatuur waarop water bevriest waardoor het ijs heel koud wordt.

Zet ventilatoren uit als er niemand in de kamer is. De motor genereert warmte. De luchtstroom voert meer vocht van je zweetende huid af waardoor je lichaam afkoelt. Hij draait dus zinloos als er niemand in de kamer is.

Koel gevoel

Voeten lijken warmteregelaars. Als het koud is dragen we dikke sokken. Pootjebaden in een teil water is verfrissend. Gebruik luchtig schoeisel, of loop op blote voeten. Maar verbrand ze niet op een hete ondergrond!

Houd je polsen onder de kraan

Maak je haar nat

Leg een koud washandje in je nek

Vernevelen water (met een spuitbusje) in je gezicht.

Douche met pepermuntzeep

Gebruik een waaier om je koelte toe te wuiven


Gebruik zijden of satijnen kussenslopen en lakens

Stop je kussen in een dichte plastic zak een tijdje in de vriezer

In 2019 waren er 3 hittegolven (+30°C) met oversterfte van 4, 17 en 10% en een regionale piek van 35% in Brussel) vooral bij 65 tot 84-plussers.

*♪ 'Ober, een tandenstoker graag!' 'Ogenblik mijnheer,
ze zijn momenteel allemaal in gebruik.*



Onderzoekers van de Universiteit van Californië hebben een **super witte verf**  ontwikkeld voor daken en muren, die 98 procent van het zonlicht reflecteert. Voor de witte kleur werd voorheen titaniumoxide gebruikt dat ongeveer 85 procent van het zichtbare zonlicht reflecteert, maar ultraviolette- en infraroodstraling opneemt. De nieuwe samenstelling is op basis van goedkoop bariet, en kan huizen op een energiezuinige manier 7,2°C koeler houden.