

Ausrüstungsgegenstände als Vorbereitung auf Hitzewelle

Beitrag von „Ben“ vom 27. Juli 2020, 14:53

Habe heute noch zwei Ventilatoren angeschafft.

Bin nämlich draufgekommen, dass ich nur einen besitze und das Ausfallsrisiko zu hoch ist. 😊

Beitrag von „Makoto“ vom 27. Juli 2020, 17:21

Haben die einen Warmluftschalter oder rechnest du ernsthaft mit Sommerwetter?

Beitrag von „Ben“ vom 27. Juli 2020, 20:20

[Zitat von Makoto](#)

Haben die einen Warmluftschalter oder rechnest du ernsthaft mit Sommerwetter?

Morgen sind 37 Grad vorhergesagt. Das ist für mich definitiv "Ventilator Wetter". 😊

Beitrag von „Makoto“ vom 27. Juli 2020, 22:16

Ah, dann ist morgen Sommer 2020 😊😊

Beitrag von „Ben“ vom 27. Juli 2020, 22:48

Ich finde diesen Sommer sehr angenehm.

Ein Sommer "wie damals". 😊

Beitrag von „Imperatrix“ vom 28. Juli 2020, 06:43

[Zitat von Ben](#)

Ich finde diesen Sommer sehr angenehm.

Ein Sommer "wie damals". 😊

Meinst du die prognostizierten 34 Grad heute oder den Gemischtwetter-Sommer bisher?

Beitrag von „Ben“ vom 28. Juli 2020, 08:37

[Zitat von Imperatrix](#)

Meinst du die prognostizierten 34 Grad heute oder den Gemischtwetter-Sommer bisher?

Ich zähle auch die wenigen Hitzetage wie heute zu einem durchschnittlichen Sommer dazu.

Die Hitzewelle der letzten Jahre, wo es über eine Woche jeden Tag 30+ hatte und viele Tropennächte, wo es nachts nicht unter 20 Grad abkühlt, sind für mich kein normales Wetter in Mitteleuropa.

Die Natur freut sich über all die Niederschläge und ich mich ebenso. 😊

Beitrag von „Roekkr3“ vom 28. Juli 2020, 09:34

Same here!
Perfekter Sommer bis dahin!

Beitrag von „Wolpertinger“ vom 28. Juli 2020, 12:50

Zitat von Ben

Ich zähle auch die wenigen Hitzetage wie heute zu einem durchschnittlichen Sommer dazu.

Die Hitzewelle der letzten Jahre, wo es über eine Woche jeden Tag 30+ hatte und viele Tropennächte, wo es nachts nicht unter 20 Grad abkühlt, sind für mich kein normales Wetter in Mitteleuropa.

Die Natur freut sich über all die Niederschläge und ich mich ebenso. 😊

Absolute Zustimmung.

Es kann ruhig mal runterbraten im Sommer; solange abends gelüftet werden kann und es in moderaten Abständen mit Schauer und Gewitter auch wieder abkühlt.

So hat man auch vor Gretl seine Ruhe... 😡

Beitrag von „Imperatrix“ vom 28. Juli 2020, 13:24

[Ben](#) Dann geht's dir eh wie mir. ☹️

Ich bin für tropische Temperaturen nicht geeignet.

Beitrag von „Strauberl“ vom 28. Juli 2020, 15:21

Ich hätt so ein Wetter mit 15-20 Grad Celsius als Maximaltemperatur ... und richtig schön kalte Winter. Träumen wird man ja noch dürfen 😊

Beitrag von „12er_scout“ vom 28. Juli 2020, 19:52

Ich finde diese Diskussion um das Sommerwetter sehr interessant, aber irgendwie geht sie am Titel "neueste Anschaffung" etwas vorbei. Könnte [Ben](#) oder ein anderer Moderator die Beiträge rund ums Wetter vielleicht in einen eigenen Thread (zB "Sommer wie damals vs. Affenhitze") verschieben?

Beitrag von „Ben“ vom 28. Juli 2020, 20:02

[Zitat von 12er_scout](#)

Ich finde diese Diskussion um das Sommerwetter sehr interessant, aber irgendwie geht sie am Titel "neueste Anschaffung" etwas vorbei. Könnte [Ben](#) oder ein anderer Moderator die Beiträge rund ums Wetter vielleicht in einen eigenen Thread (zB "Sommer wie damals vs. Affenhitze") verschieben?

Erledigt. Möchte dem ganzen aber auch einen Prepperrelevanten Touch geben. Deshalb "Ausrüstungsgegenstände als Vorbereitung auf Hitzewelle".

Was kann bzw. sollte man noch bevorraten außer Ventilatoren?

Beitrag von „12er_scout“ vom 28. Juli 2020, 20:06

Vor allem für heiße Tage sollte man Elektrolytgetränke bevorraten. Ich habe in letzter Zeit immer einige Dosen von Isostar gekauft, wenn die beim Hofer in Aktion waren. Jetzt habe ich ca. 10 Dosen zu Hause, da das Pulver ja auch nicht wirklich schlecht wird.

Beitrag von „Makoto“ vom 28. Juli 2020, 20:21

Wenn du 2 Plastikflaschen mit Wasser füllst, einfrierst und die gefrorenen Wasserflaschen vor den Ventilator stellst, kühlt er noch besser!

Beitrag von „Redneck“ vom 29. Juli 2020, 01:08

Wenn man 3 Zuckertüten aufmacht und hinten an den Ventilator klebt kann man beobachten wie sich ein Arbeitskollege beim Einschalten in Zuckerwatte verwandelt. Kühlt zwar deswegen nicht mehr, aber der letzte Streich von ihm war frech und Rache ist in diesem Fall wirklich süß ☹☹
Muahahaha

Beitrag von „Roekkr3“ vom 29. Juli 2020, 09:29

[Zitat von Makoto](#)

Wenn du 2 Plastikflaschen mit Wasser füllst, einfrierst und die gefrorenen Wasserflaschen vor den Ventilator stellst, kühlt er noch besser!

Jein - kurzfristig ja, mittel- und langfristig machst du es schlimmer, da dadurch die Luftfeuchtigkeit zunimmt und es sogar schlimmer macht.

Beitrag von „Roekkr3“ vom 29. Juli 2020, 09:40

Zitat von 12er scout

Vor allem für heiße Tage sollte man Elektrolytgetränke bevorraten. Ich habe in letzter Zeit immer einige Dosen von Isostar gekauft, wenn die beim Hofer in Aktion waren. Jetzt habe ich ca. 10 Dosen zu Hause, da das Pulver ja auch nicht wirklich schlecht wird.

Der Nachteil von solchen gekauften Elektrolytgetränken (abgesehen vom uverschämten Preis) ist der hohe Zuckeranteil.

Zucker macht das Blut dicker, dadurch muss dein Herz mehr arbeiten um das Blut durch den Körper zu pumpen - was dann für Ermüdung sorgen kann.

Einfach auf 1 Liter Wasser 1 bis 2 EL Traubenzucker (immer noch deutlich weniger als die Fertigprodukte), 1 bis 2 TL Salz, 2 EL Zitronensäure, 1 Tablette Magnesium (nur 1x Tag, wenn mehr getrunken wird - dann Magnesium bei den anderen Flaschen weglassen).

Beitrag von „PippiLotta“ vom 29. Juli 2020, 10:07

In meinem Rucksack u somit als EDC hab ich immer eine Mini Getränkeflasche (0,33 l Kinderflasche) dabei. 0,5 l ist mir auf Dauer „zu schwer & sperrig“ 😞

Ich fahre ja mit den Öffentlichen u man weis ja nie ob und wie lange man feststeckt 😊

Beitrag von „Imperatrix“ vom 29. Juli 2020, 10:30

Zitat von Roekkr3

Der Nachteil von solchen gekauften Elektrolytgetränken (abgesehen vom uverschämten Preis) ist der hohe Zuckeranteil.

Zucker macht das Blut dicker, dadurch muss dein Herz mehr arbeiten um das Blut durch den Körper zu pumpen - was dann für Ermüdung sorgen kann.

Einfach auf 1 Liter Wasser 1 bis 2 EL Traubenzucker (immer noch deutlich weniger als die Fertigprodukte), 1 bis 2 TL Salz, 2 EL Zitronensäure, 1 Tablette Magnesium (nur 1x Tag, wenn mehr getrunken wird - dann Magnesium bei den anderen Flaschen weglassen.

2 EL Zitronensäure ist imho recht viel. Meinst du ev. 2 TL?

Beitrag von „derLuki“ vom 29. Juli 2020, 11:22

Hat jemand von euch einen Ventilator mit Wasservernebler für draußen? Wie sind eure Erfahrungen?

Beitrag von „Makoto“ vom 29. Juli 2020, 11:39

[Zitat von Roekkr3](#)

Jein - kurzfristig ja, mittel- und langfristig machst du es schlimmer, da dadurch die Luftfeuchtigkeit zunimmt und es sogar schlimmer macht.

Wie meinst du das?

Das Wasser ist ja "eingesperrt", die Luft kühlt ab und es ist ja die warme Luft, die viel Feuchtigkeit speichert und die Luft "schwül" macht.

Habe ich dich missverstanden?

Beitrag von „paperprepper“ vom 29. Juli 2020, 11:50

Ich hab mir einige Rettungsdecken besorgt, die werden die Sonneneinstrahlung reflektieren.

Hat letztes Jahr ganz gut funktioniert und der Goldton gibt den Räumen beinahe was sakrales.



Im Freien kommt immer öfter ein Strohhut mit, weil das Haupthaar immer dünner wird.

Muss mir einmal so einen Pilgerschirm anschauen, ob das für mich was ist.

Beitrag von „Ben“ vom 29. Juli 2020, 12:01

[Zitat von paperprepper](#)

Ich hab mir einige Rettungsdecken besorgt, die werden die Sonneneinstrahlung reflektieren.

Aufpassen, das kann ganz schön ins Auge gehen wenn du jemanden damit blendest. Radfahrer, Autofahrer und Co.

Beitrag von „paperprepper“ vom 29. Juli 2020, 14:14

[Zitat von Ben](#)

Aufpassen, das kann ganz schön ins Auge gehen wenn du jemanden damit blendest. Radfahrer, Autofahrer und Co.

Auf der Südseite reflektiert das in den Garten. Auf der Westseite flache Einstrahlung, gibt es auch eine sehr flache Reflexion hoch über der anliegenden Straße.

Es gibt so viele reflektierende Flächen, Glasfassaden Titandächer etc. da kann sich Autofahrer auch nicht ausreden, der muss sein Verhalten immer den Gegebenheiten anpassen, denke ich einmal. Wäre interessant ob es einschlägige Urteile gibt?

Beitrag von „derLuki“ vom 29. Juli 2020, 16:22

[Zitat von paperprepper](#)

Ich hab mir einige Rettungsdecken besorgt, die werden die Sonneneinstrahlung reflektieren.

Hat letztes Jahr ganz gut funktioniert und der Goldton gibt den Räumen beinahe was sakrales. 😎

Im Freien kommt immer öfter ein Strohhut mit, weil das Haupthaar immer dünner wird.

Muss mir einmal so einen Pilgerschirm anschauen, ob das für mich was ist.

Ich würde da Gebäudefolie nehmen, die kann man ordentlich anbringen und hat einen zertifizierten UV Schutz. Und für den Fall der Fälle auch legal wenn sich ein Verkehrsteilnehmer geblendet fühlt, wobei ich nicht glaube das sich darauf ein Verkehrsteilnehmer rausreden kann.

Beitrag von „Ben“ vom 29. Juli 2020, 17:03

[Zitat von paperprepper](#)

Es gibt so viele reflektierende Flächen, Glasfassaden Titandächer etc. da kann sich Autofahrer auch nicht ausreden, der muss sein Verhalten immer den Gegebenheiten anpassen, denke ich einmal. Wäre interessant ob es einschlägige Urteile gibt?

Bzgl. Urteile weiß ich nichts, aber ein ehemaliger Arbeitgeber von mir musste seine Folie von den Fenstern wieder entfernen, weil sich pausenlos Autofahrer bei der Hausverwaltung beschwert haben, dass sie extrem geblendet werden bei der Einfahrt zum Industriepark.

Ich persönlich möchte nicht von einem Gericht klären lassen, ob eine ins Fenster gehängte Rettungsdecke Schuld an einem Unfall gewesen sein könnte. Dann doch lieber professionell eine Folie anbringen lassen, dann kann man die Folienfirma in die Pflicht nehmen.

Beitrag von „paperprepper“ vom 29. Juli 2020, 18:59

[Zitat von derLuki](#)

Ich würde da Gebäudefolie nehmen, die kann man ordentlich anbringen und hat einen zertifizierten UV Schutz. Und für den Fall der Fälle auch legal wenn sich ein Verkehrsteilnehmer geblendet fühlt, wobei ich nicht glaube das sich darauf ein Verkehrsteilnehmer rausreden kann.

Ich will den Sonnenschutz gar nicht dauerhaft anbringen, im September oder Oktober soll er wieder weg da mag ich die Sonneneinstrahlung.

Gerade hab ich runtergeschaut, ein fetter BMW der im Baumschatten parkte hat mich intensiv geblendet, physikalisch eigentlich unmöglich aber nur durch unseren neuen Dachausbau erklärbar wo jede menge Glas und Metalle die zur Reflexion neigen verbaut sind. Wenn man schaut was Autos so an Chromteile angepappt haben da mach ich mir wegen meiner Knitterfolie keine Sorgen.

Die Faltkanten der Rettungsdecke haben im Fenster richtig Stylish ausgesehen und der Gesamtinvest von 6 -12 € passt in mein Budget.

Beitrag von „Roekkr3“ vom 30. Juli 2020, 09:21

[Zitat von Imperatrix](#)

2 EL Zitronensäure ist imho recht viel. Meinst du ev. 2 TL?

Nein, gewiss nicht.

Auf 10 Liter setze ich 150 g Zitronensäure an.

Mein Rezept für 10 Liter:

- 400 g Dextrose
- 150 g Zitronensäure
- 150 g Natron

- 15 TL Kochsalz

Wenn man es etwas süßer haben will, kann man noch Fruktose reinkippen. Für etwas mehr Kick, ein Tag vorher die 10 Liter Wasser mit Ingwer ansetzen.

Das Magnesium nehme ich in Briefform oder Tabletten (ESN sind da zB sehr gut) separat mit wenn ich Touren mache.

Beitrag von „12er_scout“ vom 31. Juli 2020, 12:56

[Zitat von Roekkr3](#)

Der Nachteil von solchen gekauften Elektrolytgetränken (abgesehen vom uverschämten Preis) ist der hohe Zuckeranteil.

Zucker macht das Blut dicker, dadurch muss dein Herz mehr arbeiten um das Blut durch den Körper zu pumpen - was dann für Ermüdung sorgen kann.

...

Grundsätzlich gebe ich dir voll und ganz recht, aber ich kaufe nur bei Aktionen ein und verwende nicht das angeführte Mischverhältnis von Pulver zu Wasser, sondern nehme mindestens ein Drittel weniger Pulver, da mir das Getränk ansonsten zu süß wird.

Es siegt einfach die Bequemlichkeit des Fertigproduktes gegenüber dem Selbstlaborat. Ich werde deine Mischung aber mal austesten.

Beitrag von „derLuki“ vom 1. August 2020, 14:06

Warum nicht alkoholfreies Bier? 😊

[Alkoholfreies Bier als Sportlergetränk?](#)

Beitrag von „Bardo Thodol“ vom 3. August 2020, 22:59

[Zitat von derLuki](#)

Warum nicht alkoholfreies Bier? 😊

[Alkoholfreies Bier als Sportlergetränk?](#)

Dazu fällt mir ein Witz ein, den ich hier sicher nicht posten werde 😊😂

Hat jedenfalls etwas mit dem Geschmack dieses Gesöffs zu tun.

Ich bin prinzipiell jemand, der gerne mal ein Bier trinkt. Bei alkoholfreiem Bier hingegen verkrampfen die Gesichtsmuskeln und verweigert der Schluckreflex!

Da lieber einen Apfelsaft (gerne auch gemischt mit Weißbier) oder auch ein isotonisches Getränk (mit ca. 50% mehr Wasser als angegeben).

Beitrag von „Yoshi“ vom 4. August 2020, 08:43

[Zitat von Roekkr3](#)

Nein, gewiss nicht.

Auf 10 Liter setze ich 150 g Zitronensäure an.

Mein Rezept für 10 Liter:

- 400 g Dextrose
- 150 g Zitronensäure
- 150 g Natron

- 15 TL Kochsalz

Wenn man es etwas süßer haben will, kann man noch Fruktose reinkippen. Für etwas mehr Kick, ein Tag vorher die 10 Liter Wasser mit Ingwer ansetzen.

Das Magnesium nehme ich in Briefform oder Tabletten (ESN sind da zB sehr gut) separat mit wenn ich Touren mache.

Alles anzeigen

Pfuh... Dextrose ist Zucker... 40g/Liter ist eh schon ein Hammer. Wenn du da einen Liter trinkst, bist eh schon fast auf dem doppelten empfohlenen WHO Tageskonsum.

Ich trinke ca. zwei Liter Leitungswasser an normalen Tagen, wenns heiß ist, können das auch mal vier werden.

Bier nur nach getaner Arbeit am Abend, Wein in Gesellschaft, Kaffee in der Arbeit.

Beitrag von „Makoto“ vom 4. August 2020, 09:11

Zitat von Yoshi

Pfuh... Dextrose ist Zucker... 40g/Liter ist eh schon ein Hammer. Wenn du da einen Liter trinkst, bist eh schon fast auf dem doppelten empfohlenen WHO Tageskonsum.

Ich trinke ca. zwei Liter Leitungswasser an normalen Tagen, wenns heiß ist, können das auch mal vier werden.

Bier nur nach getaner Arbeit am Abend, Wein in Gesellschaft, Kaffee in der Arbeit.

Das passt auch so!

Isotonische Getränke machen bei Extrembelastungen und schweren Durchfallerkrankungen Sinn, sonst genügen vitalstoffreiche Ernährung und Wasser.

Vor Jahren habe ich in Südfrankreich an einem Sommerlehrgang teilgenommen, eine Woche lang wurde auf einer Wiese von 6 Uhr früh bis 18 Uhr trainiert, es gab eine Frühstückspause und eine zweistündige Mittagspause und Makoto kam ganz schön an die Grenze 😋

Am Wiesenrand standen riesige Fässer mit einem Zitronen-Salz-Zucker-Wasser zur freien Entnahme, das hat damals wirklich Sinn gemacht 😊