

Erledigt

Wohnung kühlen ohne Klimaanlage und andere Tipps gegen die Hitze ;)

Beitrag von „Nightflyer“ vom 3. August 2018, 09:14

nasse Tücher vorm Fenster helfen schon, aber ist recht aufwendig, alle halbe stunde sind die wieder trocken.

Mir hilft viel Trinken, ich komme auf gut 4 Liter Wasser und Tee am Tag, nichts schweres oder fettige essen, und öfter kurz unter die lauwarme Dusche. Nicht kalt, das hilft nur kurz und dann schwitzt man um so mehr.

Hin und wieder Arme und Nacken kühlen mit kaltem Wasser und nassem Handtuch

Und natürlich Fenster zu und Jalousien runter wenn die Sonne kommt.
Ventilator läuft Tag und Nacht