

**Erledigt**

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

**Beitrag von „derHackfan“ vom 3. August 2018, 10:14**

[Zitat von umax1980](#)

Aber dadurch entziehst du dem Körper sehr schnell Wärme und er reguliert gegen.

Das ist ja auch der Sinn der Sache, der Puls geht hoch und man muss ziemlich tief ein und ausatmen, wie in nach der Sauna geht es um die beiden Extreme zu erfahren, natürlich nicht von Null auf Hundert für den ungeübten.