

Prima Klima an heißen Tagen

Der Sommer ist da und mit ihm die Hitze. Was in der Freizeit gefällt, ist konzentrierter Arbeit in der Zahnarztpraxis aber nicht unbedingt zuträglich. Wie können Mitarbeiter also auch an Sommertagen einen kühlen Kopf bewahren?

in der Praxis noch bis zu 28°C warm werden – eine Tatsache, die für das Praxispersonal auf der Südseite oder in der Dachetage wenig tröstlich ist. Und wenig effizient: Während der Mensch bei 20°C zu 100 Prozent leistungsfähig ist, ist er bei 28°C nur noch zu 70 Prozent belastbar.

Was hilft gegen die Hitze?

Zunächst einmal sei dem Praxispersonal das klassische Lüften in den frühen Morgenstunden empfohlen, wenn die Luft noch frisch ist. Danach sollten die Fenster aber rasch geschlossen werden, damit die Hitze des Tages unbedingt draußen bleibt. Bei geschlossenem Fenster eignen sich außerdem Rollos in allen Varianten oder Markisen, um das Sonnenlicht eiskalt abblitzen lassen.

Ventilatoren funktionieren eher im Empfangsbereich, nicht jedoch in den Behandlungsräumen, da der kontinuierliche Luftzug samt Geräusch nicht von jedem als angenehm wahrgenommen oder gut getragen wird. Besser haben sich Klimaanlage oder sogenannte Kühldecken bewährt. Die Temperatur dieser speziellen Raumdecken wird via Wasserkühlung konstant unter der Raumlufttemperatur gehalten und sorgt damit für Erfrischung ohne Kopfschmerzpotenzial.

Günstige Alternativen zum Coolbleiben

Rein rechtlich ist der Arbeitgeber zur Einhaltung der Arbeitsschutzrichtlinie verpflichtet und dement-

sprechend dazu, einen ordnungsgemäßen Arbeitsplatz zur Verfügung zu stellen. Nicht jede Praxis verfügt jedoch über die Gegebenheiten für eine Klimaanlage oder Kühldecke. Was kann daher jeder Einzelne tun, um dem Sommer trotz Hitze auch am Arbeitsplatz etwas abzugewinnen?

1. Ausreichend trinken

Über den Tag verteilt sollten etwa drei Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, denn schon ein Temperaturanstieg um fünf Grad sorgt bei mäßiger körperlicher Arbeit für einen zusätzlichen Flüssigkeitsbedarf von 1,5 Litern. Zu bevorzugen sind Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees, die zum Ausgleich des Elektrolythaushalts leicht gesalzen werden können. Eiskaltes und Kaffee als Durstlöcher sind ungeeignet, da sie das Schwitzen eher befördern.

2. Leicht essen

An heißen Sommertagen arbeitet der Kreislauf auf Hochtouren. Daher gilt es, den Organismus nicht unnötig mit schweren Speisen zu belasten. Gefragt sind vielmehr Gemüse und leicht verdauliches wie Fisch oder Hühnerfleisch. Auch Süßfrüchte und leichte Suppen geben dem Körper das, was er jetzt dringend braucht: Wasser und Mineralien! Schnitzel und Pommes müssen warten.

3. Auf kühlen Sohlen

Praxismitarbeiter laufen und stehen viel und lange. Um unnötig schwitzenden Füßen vorzubeugen, einfach am Vorabend Einlegesohlen zu Hause im Kühlschranks aufbewahren, bei Arbeitsbeginn einlegen und tagsüber vom kühlenden Effekt profitieren.

4. Auf Zehenspitzen

Die Muskel-Venen-Pumpe muss bei Hitze besonders arbeiten, das Ergebnis sind schwere Beine, die im Praxisalltag ganz und gar nicht förderlich sind. Sollte das Hochlegen der Beine auch in der Pause nicht möglich sein, einfach immer wieder 10–20 Mal in den Zehenspitzenstand gehen.

5. Erfrischendes Nass

Kaltes Abbrausen der Handgelenke wirkt Wunder und unterstützt das Herz-Kreislauf-System, das an heißen Tagen Schwerstarbeit leisten muss. Auch ein kal-

7. Gesicht wahren

Das Schwitzen macht natürlich nicht an Schläfen, Stirn oder Oberlippe halt. Damit auch ein schwüler Sommertag dem professionell-dezenten Make-up nichts anhaben kann, sollte auf ein flüssiges Produkt zurückgegriffen werden. Denn das verläuft nicht. Sollte das Gesicht doch einmal glänzen, schaffen entsprechende Kosmetik-Pads Abhilfe.

Schöner Nebeneffekt

Natürlich macht die Sommerhitze auch vor Praxisräumen nicht halt.

Eiswürfel mal anders

Ein garantiert Highlight für die Party unter Kollegen sind die „Frozen Smiles“: In der Eisform haben vier eiskalte Zahnreihen Platz. Die Ablage besteht aus lebensmittelechtem synthetischen Kautschuk und kommt auch als Geschenk mit Sicherheit ziemlich cool an.



ter Lappen im Nacken verspricht wohlthuende Abkühlung.

6. Menthol oder China-Öl

Das schnell verdunstende Menthol kann alle paar Stunden auf Schläfen, Handgelenke und Kniekehlen gerieben werden. Die Verdunstungskälte wirkt wie ein Kühlakku und obendrein riecht es angenehm frisch. Ähnlich funktioniert das China-Öl: Auf einen nassen kalten Waschlappen 3–5 Tropfen träufeln und auf mögliche Körperstellen legen. Das kostet kaum Zeit und kann schnell zwischendurch aufgetragen werden.

Doch irgendwie hat sie auch ihre guten Seiten. Schließlich kann man sich so auch unter Kollegen ein wenig wie im Urlaub fühlen und mit den entsprechenden Tricks Abgeschlagenheit vermeiden oder wenigstens mindern. Und mit dem obligatorischen Eis nach Feierabend sollte man sich Folgendes auf der Zunge zergehen lassen: Wissenschaftler aus Utrecht haben herausgefunden, dass bei steigenden Temperaturen auch das Verständnis füreinander steigt, sich das Miteinander verbessert und damit auch die Arbeitsatmosphäre. Das ist doch mal eine gute Nachricht aus dem Sommer. ■

Chicken-Wrap mit Erdbeeren und Kresse

Für 2 Wraps eine Handvoll Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie und ½ Frühlingszwiebel hacken, mit 2 EL fettarmem Frischkäse, 2 EL körnigem Senf und ½ EL Honig verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. ¼ Salatgurke und 75 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. 2 Tortillafladen mit Frischkäsemix bestreichen, Rucola, 125 g Geflügelbrustaufschnitt, Gurken, Erdbeeren und etwas Kresse darauf verteilen und die Wraps aufrollen. (ca. 200 kcal pro Portion)



Couscous-Salat mit einer frischen Zitronen-Joghurt-Sauce

Für 2 Portionen ca. 200 g Instant Couscous mit 300 ml kaltem Wasser einweichen. Anschließend 1 rote oder gelbe Paprikaschote, ½ Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, 1 Tomate sowie ½ Packung Schafkäse in kleine Würfel schneiden und anschließend unter den Couscous mischen. Nach Belieben noch etwas gehackte glatte Petersilie hinzugeben. Für die Sauce ca. 180 g Joghurt mit dem Saft einer kleinen ungespritzten Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Frisch gehackte Kräuter, z.B. glatte Petersilie, oder wenn es schnell gehen muss eine Kräuterpackung aus der Tiefkühltruhe, dazugeben. Die Sauce separat zum Salat transportieren/servieren. (ca. 470 kcal pro Portion)



Minze-Eistee mit Johannisbeeren

Für 4 Portionen 2 Bund grüne Minze waschen, zwei Stiele beiseitelegen. Die restliche Minze mit 2 Liter Wasser aufkochen und anschließend abkühlen lassen. 400g schwarze Johannisbeeren von Stielen zupfen und gründlich waschen. Zusammen mit Limettensaft von 1 Limette und 3 EL Rohrzucker pürieren und in den kalten Minzetea mischen. Eistee auf 4 Gläser verteilen, Eiswürfel zugeben und mit Minzeblättchen garnieren. (ca. 70 kcal pro Portion)

