

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Fax 06131 2069-69 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. September 2025

Natürliche Abkühlung – so schützen wir uns besser vor Hitze

Der Sommer klingt ab – doch auch im September können uns noch höhere Temperaturen treffen. Mit dem Klimawandel nehmen Hitzewellen zu, besonders in Städten, wo wir uns einfache Kühlung oft buchstäblich verbaut haben. Wie lassen sich kommende Hitzeperioden abmildern? Es gibt wirksame Wege, gegenzusteuern.

Hitzeinseln in der Stadt: Warum es immer wärmer wird

In dicht bebauten Gebieten kann es bis zu zehn Grad heißer sein als am Stadtrand. Ursache ist der sogenannte Hitzeinseleffekt: Beton, Asphalt und versiegelte Flächen speichern Sonnenwärme. So bleibt es auch nachts heiß, weil die gespeicherte Wärme nur langsam abgegeben wird. Häufig schränken dichte Bebauung, hohe Gebäude oder Barrieren wie Lärmschutzwände den Zustrom frischer, kühlerer Luft ein. Die Folge: Noch heißere Tage und mehr Tropennächte – und damit eine wachsende Belastung in Städten.

Dauerhafte Hitze kann Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen sowie psychische Belastungen, etwa Konzentrationsschwäche, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit, verursachen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke. In besonders heißen Sommern steigt sogar die Sterblichkeit. Hitze ist längst eine ernstzunehmende Gesundheitsgefahr – vor allem in urbanen Räumen.

Klimaanlagen? Nur bedingt eine Lösung

Klassische Klimaanlage verschaffen zwar Abkühlung in Innenräumen, doch sie haben mehrere Nachteile: Sie verbrauchen viel Energie, erzeugen dadurch meist zusätzlich CO₂ und heizen durch ihre Abwärme die Umgebung zusätzlich auf. In dicht bebauten Vierteln verstärken sie so den Teufelskreis aus Hitze, Stromverbrauch und – noch mehr Klimaanlage.

Mehr Hitze auch auf dem Land

Auch außerhalb von Städten entstehen zunehmend Hitze-Hotspots – meist weniger ausgeprägt als in den Zentren, aber dennoch spürbar. Besonders dort, wo Wälder gerodet, große Monokulturen wachsen, Feuchtgebiete trockengelegt oder Böden versiegelt wurden, fehlen natürliche Kühlmechanismen.

Wie wir Stadt und Land abkühlen können

Wenn die Temperaturen steigen, können Bäume, andere Pflanzen und Wasserflächen unsere Umgebung auf natürliche Weise kühlen – ohne zusätzlichen Energieverbrauch. Diese Art der Kühlung funktioniert durch ein Zusammenspiel mehrerer Prozesse: Pflanzen spenden Schatten. Der schützt Böden, Wege und Gebäude vor direkter Sonneneinstrahlung, sodass sich besonders in dicht bebauten Stadtvierteln versiegelte Flächen nicht so stark erwärmen. Gleichzeitig geben sie über ihre Blätter Wasser an die Umgebung ab. Diese Verdunstung entzieht der Luft Wärme, wodurch ein natürlicher Kühlungseffekt entsteht. Im Schatten eines Baumes ist es daher kühler als im Schatten eines Sonnenschirms.

Als „Verdunster“ wirken auch wasserreiche Lebensräume wie Moore, Auen oder begrünte Wiesen, die wie ein Schwamm Wasser speichern. Diese Feuchtigkeit geben sie nach und nach ab – ein Puffer für das Mikroklima, gerade in zunehmend trockenen Sommern.

Damit kühlere Luft aus der Umgebung in bebaute Gebiete strömen kann, braucht es Schneisen oder „Frischluftkanäle“ – Parks, Gärten und begrünte Flächen, die den Luftaustausch fördern.

Praktische Tipps

Das können Sie für sich selbst tun

- **Schatten und kühle Orte aufsuchen:** Grüne Strecken durch Parks oder entlang von Wasserläufen bieten angenehme Abkühlung – im Vergleich zu versiegelten Straßen, die sich aufheizen. Wenn Sie die Auswahl haben, kann sich auch ein kleiner Umweg lohnen.
- **Frische Luft ins Haus holen:** In den frühen Morgenstunden oder am Abend bringt Lüften wohltuende Kühle, während geschlossene Rollläden und Vorhänge tagsüber die Hitze ausperren. Pflanzen am Fenster unterstützen zusätzlich.
- **Grün statt Grau:** Bäume und Sträucher im Garten, begrünte Dächer und bepflanzte Balkone und Terrassen schaffen Schatten und verbessern das Mikroklima rund ums Haus. Schon kleine Begrünungen, etwa ein schattenspendendes Rankgerüst mit Kletterpflanzen, zeigen Wirkung.
- **Versickerung und Verdunstung fördern:** Offene Beete, Rasenflächen oder wasserdurchlässige Pflasterungen lassen Regen versickern und tragen zur natürlichen Kühlung bei. Je weniger Versiegelung, umso besser. Auch Garagenzufahrten oder Terrassen lassen sich wasserdurchlässig gestalten.
- **Wasser bewusst nutzen:** Gießen Sie in den kühleren Stunden und verwenden Sie dafür am besten Regenwasser. Ein kleiner Teich schafft, wenn möglich, ein Stück Natur vor der Haustür.
- **Helle Materialien wählen:** Reflektierende Farben auf Wegen oder Dächern heizen sich weniger auf – das senkt die Temperatur im direkten Umfeld.

So kommt Ihr Handeln der Gemeinschaft und der Zukunft zugute

- **Grünflächen fördern:** Bäume, Sträucher und Fassadenbegrünungen verbessern nicht nur das Mikroklima auf dem eigenen Grundstück, sondern auch in der Nachbarschaft. Ebenso tragen Grünflächen auf Schulhöfen, Spielplätzen und im öffentlichen Raum zu einem besseren Klima bei – Ihr Engagement in Elternbeiräten, Quartiers- oder Vereinsprojekten kann solche Vorhaben voranbringen. Auch kleine Beiträge, wie bepflanzte Baumscheiben in der Straße, sind nützlich und schaffen Lebensräume für Tiere – von Insekten bis Vögeln.
- **Stadtbäume retten:** Schon ein paar Eimer Wasser helfen Stadtbäumen, gut über heiße Tage zu kommen. Baumpatenschaften bieten hier eine einfache Möglichkeit zum Mitmachen.
- **Wasser in die Landschaft zurückholen:** Flächenentsiegelung, Teiche oder Feuchtgebiete tragen dazu bei, dass Wasser im natürlichen Kreislauf bleibt. Ihr Engagement bei der Anlage oder Pflege solcher Bereiche fördert ein kühleres und artenreicheres Umfeld.
- **Luftschneisen mitgestalten:** Grüne Korridore, Parks und Schattenplätze halten Städte lebenswert. Wer sich bei der Planung von Bauprojekten für solche Ideen starkmacht, wirkt an einer hitzeresilienten Stadtentwicklung mit.
- **Möglichst auf Klimaanlage verzichten:** Klimaanlage verbrauchen viel Strom und heizen die Umgebung zusätzlich auf. Natürliche Kühlung dagegen schützt Mitmenschen und Klima.
- **Klimafreundlich unterwegs sein:** Jeder Weg ohne Auto, zu Fuß oder mit dem Fahrrad, spart Emissionen, wirkt langfristig der weiteren Erwärmung entgegen – und hält nebenbei fit.
- **Wissen weitergeben:** Gespräche über die Wirkung von natürlicher Kühlung – ob in der Nachbarschaft, bei der Arbeit, im Elternbeirat oder im Sportverein – machen das Thema greifbar und regen andere zum Nachmachen an.
- **Engagieren Sie sich – es gibt viele Möglichkeiten:** Bürgerinitiativen, Urban-Gardening-Projekte und Stadtteilgruppen bieten Gelegenheit, eigene Ideen einzubringen und aktiv werden. Auch Naturschutzorganisationen, die sich gezielt für die Renaturierung zerstörter Lebensräume wie Moore, Wiesen und Wälder einsetzen, freuen sich über Unterstützung.

Fazit

Mehr Grün ist nicht nur schöner, sondern kluge Vorsorge: Begrünte Dächer und Fassaden, Bäume, Wasserflächen oder entsiegelte Flächen kühlen Städte, verbessern die Luftqualität und fördern die Artenvielfalt. Wer jetzt pflanzt oder begrünt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Gesundheit und das Klima von morgen: Denn der nächste Sommer kommt bestimmt – und jeder Quadratmeter hilft!

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Webseite der LZG sowie als Podcast auf den gängigen Plattformen.

Weiterführende Links zum Thema

Allgemeine Verhaltensregeln bei Hitze

<https://www.lzg-rlp.de/de/event/hitzefrei-reicht-nicht-wenn-s-dem-koerper-zu-heiss-wird.html?day=20250601×=1748728800,1749938399>

https://klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2022/10/20220809-Factsheet-Hitze-Verhaltensregeln_ML.pdf

<https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge>

Zum Hitzeinsel-Effekt in Städten

https://www.umweltbundesamt.de/monitoring-zur-das/handlungsfelder/bauwesen/bau-i-1_bau-i-2/indikator#besondere-warmebelastungen-in-grossstaedten

https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/klimaforschung/klimawirk/stadtpl/projekt_waermeinseln/projekt_waermeinseln_node.html

Zusammenhänge zu Hitze und Trockenheit

<https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/fuenf-ueberraschende-wahrheiten-ueber-hitze-und-duerre/>

https://www.thuenen.de/de/themenfelder/waelder/waelder-im-klimawandel/waldschaeden-durch-trockenheit-und-hitze?utm_source=chatgpt.com

Was wir in Städten gegen Hitze tun können

<https://nationalgeographic.de/umwelt/2022/07/hitzeinseleffekt-warum-es-in-unseren-staedte-so-heiss-ist-und-was-dagegen-hilft/>

<https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/hitze-in-der-innenstadt-mehr-baeume-schatten-noetig>

<https://www.merkur.de/leben/garten/mini-massnahmen-verbessern-das-gartenklima-schnelle-expertentipps-zr-93829077.html>

Studien, Anregungen und Beispiele für mehr Stadtbäume und mehr Grün in der Stadt

<https://fiona.uni-hamburg.de/3573328e/sik-enwicklungskonzept-stadtbaeume.pdf>

<https://www.augsburger-allgemeine.de/geld-leben/energiekolumne-natuerlich-kuehlen-so-schafft-man-sich-mit-pflanzen-eine-natuerliche-klimaanlage-im-garten-102969594?utm>

<https://www.m-i-n.net/baeume-gegen-hitze/https://www.gruen-ist-leben.de/meta-menue/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/kletterkuenstler-als-natuerliche-klimaanlage-fuer-die-stadt/>

<https://www.gruen-ist-leben.de/meta-menue/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/kletterkuenstler-als-natuerliche-klimaanlage-fuer-die-stadt/>

Gärten naturnah gestalten und dabei „klimafit“ machen:

<https://naturgarten.org/>

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/klimagarten/26028.html?utm>

Ein Beispiel zur Beratung für StadtNatur aus Hamburg - als Vorbild für andere Städte:

<https://moinstadtnatur.de/>