

Gemeinschaft: Soziale Aspekte

Hitzeschutz und Abkühlung an heißen Sommertagen

Dormagen | Martin Klemmer | 29.06.2026

Heiße Sommertage können den Alltag zur Belastungsprobe machen. Besonders ältere Menschen, Kleinkinder und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen leiden unter langanhaltenden Hitzeperioden. Mit einfachen Verhaltensregeln und durchdachten Klimakonzepten lässt sich die Belastung jedoch spürbar reduzieren und die Wohn- und Lebensqualität auch an heißen Tagen erhalten.

Lesedauer: ca. 3 Minuten

Persönliches Verhalten und natürliche Klimaregulierung schaffen Linderung

„Einen **kühlen Kopf** bewahren“ – in den Sommermonaten erhält das bekannte **Sprichwort** eine doppelte Bedeutung. Heiße Tage mit **Temperaturen** über **30 bis 35 Grad** Celsius sind im Juli und August in der **Region Dormagen** keine Seltenheit. Die **Hitzeperioden** haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Besonders betroffen sind **Kleinkinder, Senioren, Schwangere** und Menschen mit Erkrankungen des **Herz-Kreislauf-Systems**. Die Hitze setzt ihnen besonders zu und kann im Extremfall sogar lebensbedrohlich werden. Der Schutz gegen hohe Temperaturen umfasst nicht nur Regeln für das **persönliche Verhalten**, sondern darüber hinaus eine **natürliche Klimaregulierung** durch bauliche Maßnahmen. Davon profitieren auch die Mitglieder der **Baugenossenschaft Dormagen.**

Das Gebot der Stunde lautet: viel trinken, auch wenn kein Durst vorhanden ist

Um den Körper vor **Überhitzung** und **Flüssigkeitsmangel** zu schützen, gibt es eine Reihe praktischer Verhaltensregeln. Sie sind nicht neu, finden aber bisweilen immer noch zu wenig Beachtung. Das **erste Gebot** lautet: Viel trinken! Gerade **ältere Menschen** haben noch falsche und gesundheitsschädliche Ansichten aus der **Vergangenheit** im Kopf, wonach man nicht so viel trinken sollte, weil man dann umso mehr schwitzen würde und häufiger die Toilette aufsuchen müsste. Das ist unsinnig und gefährlich, denn eine **Dehydrierung** des Körpers kann zum Versagen von Herz und Kreislauf führen. **Regelmäßiges**

Trinken ist dringend anzuraten, nicht erst bei Durst. Zu vermeiden sind **süße Getränke** und **Alkohol**. Stattdessen zu bevorzugen sind **Mineralwasser**, ungesüßte Tees oder verdünnte **Saftschorlen**. Bei starkem Schwitzen können **mineralstoffhaltige** Getränke sinnvoll sein, um den **Salzverlust** auszugleichen.



Ob Erdbeeren, Zitrusfrüchte oder Beeren: Mit frischen Zutaten wird Wasser zum sommerlichen Durstlöscher. Wer ausreichend trinkt, schützt seinen Körper an heißen Tagen vor Flüssigkeitsmangel und Überhitzung. © Kaizen Nguy?n, Unsplash

Leichte Kost, helle Kleidung und Kopfbedeckung sind wichtig bei Hitze

Weitere Ratschläge von Experten lauten: **Körperliche Anstrengungen** in die Morgen- oder Abendstunden verschieben, insgesamt ein **langsameres Tempo** im **Tagesablauf** einlegen, **leichte und luftige, helle Kleidung** tragen, **Sonnenhut und Sonnenbrille** nicht vergessen, **Sonnenschutzmittel** mit ausreichendem **Lichtfaktor** benutzen und **schattige** Stellen aufsuchen. Auch die Ernährung sollte angepasst werden: Leichte Mahlzeiten, z.B. **Salate, Obst** und **Gemüse**. Gurken, Tomaten oder Melonen sind gut für die **Flüssigkeitsaufnahme**. Und vor allem achten Sie auch auf Ihre **Nachbarn**, ob es ihnen gut geht!

Grüne Fassaden und Dachbegrünungen sorgen für natürliche Klimaregulierung

Grundsätzlich sollten **längere Aufenthalte** an der Sonne vermieden werden. Gerade um die Mittagszeit

herum ist die Wohnung immer noch der beste Ort. Besonders dann, wenn die **Bauweise** und **klimaregulierende** Maßnahmen eine **Abkühlung** mit sich bringen. Hier bieten beispielsweise die **Klimakonzepte** der **BGD** spürbare Vorteile. Neben einer effektiven **Wärmedämmung** oder zusätzlichem **Sonnenschutz** sowie gutes **Durchlüften** der Wohnräume in der Nacht ist die **Begrünung von Fassaden** ein wirkungsvoller **passiver** Schutz gegen die Hitze. Hierdurch reduziert sich die **Aufheizung** der **Gebäudehülle** insgesamt. Grüne Fassaden sind ein wichtiges Merkmal u.a. im **neuen Stadtquartier Dormagen-Horrem**. Das Konzept kommt aus planerischen Gründen üblicherweise im Bereich des **Neubaus** zur Anwendung, wo die Integration von Grünflächen an Fassade oder Dach leichter umsetzbar ist. Um insgesamt ein **grünes Quartier** zu realisieren und optisch anzugleichen, ist eine Fassadenbegrünung auch bei den **Bestandsbauten** anzustreben. Eine **Verschattung** von Gebäudefassaden durch umgebende Bäume **kühlt** die **Außenwände** zusätzlich durch Verdunstung. Durch die natürliche Klimaregulierung sind ergänzende **technische Lösungen** wie **Klimaanlagen** in der Regel nicht vonnöten.

Wie intelligente Klimakonzepte im Sommer ein „cooles“ Quartier ermöglichen

Die Auszeichnung des neuen Quartiers mit dem Gütesiegel “**KlimaQuartier.NRW**” ist die Anerkennung der **landschaftsarchitektonischen** Planung von Grünflächen, **grünen Fugen,** Bäumen, Sträuchern und der Entwicklung von **Bewässerungssystemen.** Dadurch fällt das **Mikroklima** im Viertel um **2 bis 3 Grad** kühler aus als außerhalb. Auf diese Weise erhöht sich auch bei Sommerhitze die **Wohn- und Lebensqualität** der Mieterinnen und Mieter.

Weitere Informationen:

Interne Links:

- BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- Tipps – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- Notfall / Erste Hilfe – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- Standards & Qualität – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- Auszeichnungen – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG
- Neues Stadtquartier Dormagen-Horrem – Baugenossenschaft Dormagen eG – Zukunft des Bauens & Wohnens
- Grüne Fassaden – Neues Stadtquartier Dormagen-Horrem
- Grüne Fugen / Grünanlagen – Neues Stadtquartier Dormagen-Horrem

Externe Links:

- KlimaQuartier.NRW – NRW.Energy4Climate

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild und Vorschaubild: Kaizen Nguy?n, Unsplash (https://unsplash.com/de/fotos/sechs-einmachglaser-aus-klarem-glas-gefullt-mit-saft-auf-schwarzem-tisch-jcLcWL8D7AQ)

© Titelbild: Nick Fewings, Unsplash (https://unsplash.com/de/fotos/funf-sonnenschirme-tagsuber-am-ufer-LjAaJj8_Q4M)