

Sommerhitze im Haus intelligent vorbeugen

Der Sommer 2025 startete mit Rekordwerten von bis zu 40 °C – ein deutliches Zeichen für die sich verschärfende Klimakrise. Meteorologen warnen vor einer Zunahme extremer Hitzewellen. Doch wie lässt sich die Sommerhitze wirksam reduzieren?

Ein Hitzetag liegt laut Definition vor, wenn das Thermometer mindestens 30 °C erreicht. Nach Angaben des Deutschen Wetterdienstes (DWD) hat sich die Zahl dieser Tage in den letzten Jahrzehnten nahezu verdoppelt. Viele Gebäude in Deutschland sind auf die künftig erwarteten Hitzesommer noch unzureichend vorbereitet. Die Schleswig-Holsteiner profitieren jedoch von dem gesunden Meeresklima zwischen Nord- und Ostsee und können bei extremen Wetterlagen Abkühlung am Strand suchen.

Empfehlungen für Städte, Gemeinden und Privatpersonen

Der Verein Deutscher Ingenieure (VDI) hat mit der VDI-EE 3787 eine ausführliche Expertenempfehlung zum Schutz vor Hitze veröffentlicht. Sie zeigt auf, welche Sofort- und Langzeitmaßnahmen sowohl für das private Zuhause als auch für das städtische Krisenmanagement sinnvoll sind. Dadurch können sich Städte und Kommunen gezielter auf Extremtemperaturen einstellen. Die Empfehlung bietet auch Immobilieneigentümern, die Umbauten planen, eine Unterstützung.

Eines der größten klimaorientierten Stadtentwicklungsprojekte Europas auf dem Areal des ehemaligen Flughafens Tegel in Berlin zeigt, wie neu geplante Stadtquartiere gut für die Zukunft gerüstet sind. Geplant ist dort ein neues Stadtquartier nach dem Schwammstadt-Prinzip, das Regenwasser besser speichert und so für mehr Kühlung sorgt. Die Tegel Projekt GmbH, die Berliner Wasserbetriebe, die Technische Universität Berlin und die Berliner Hochschule für Technik setzen mit der Eröffnung einer Versuchsanlage für Verdunstungsbeete auf dem Gelände der „Urban Tech Republic“ (Berlin TXL) gemeinsam ein Zeichen für eine klimaresiliente Stadt. Verdunstungsbeete sind bepflanzte Inseln, die gezielt mit Regenwasser bewässert werden, um durch die Verdunstung eine kühlende Wirkung im Stadtraum zu erzielen.

Praktische Maßnahmen gegen Hitze im Haus

Bis umfassende Klimaschutzmaßnahmen wie diese wirken, ist Eigeninitiative gefragt. Zwar sorgen klassische Hilfsmittel wie Ventilatoren oder Klimaanlagen für Abkühlung, sie verursachen jedoch hohe Anschaffungs- und Energiekosten. Effizienter und nachhaltiger sind passive Lösungen wie außenliegende Jalousien, Sonnenschutzfolien oder Markisen. Noch wirkungsvoller ist es, Hitzeschutz direkt beim Bau oder bei der Sanierung zu berücksichtigen, beispielsweise durch eine bessere Dämmung, helle Fassadenfarben, eine Dachbegrünung und Verschattungskonzepte.

Tipps des Umweltbundesamts für den Alltag

- Körperliche Anstrengung während der heißesten Tageszeit vermeiden.
- In den frühen Morgenstunden und nachts lüften.
- Außenliegende Rollläden bevorzugen, da sie mehr Hitze abhalten als innenliegende Systeme.
- Den Körper mit einfachen Mitteln wie einem frischen Fußbad abkühlen.
- Niemals längere Zeit in einem parkenden Auto verweilen.

Fazit: Der Klimawandel macht den Schutz vor Sommerhitze zu einer Daueraufgabe. Wer frühzeitig vorbeugt – sowohl privat als auch in der Stadtplanung, kann von kühleren Innenräumen, geringeren Energiekosten und einer höheren Lebensqualität profitieren.

Haben Sie Fragen dazu, wie Sie den geplanten Umbau Ihres Hauses am besten finanzieren können?

Kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich.
Wir beraten Sie gern.

Das könnte Sie auch interessieren: Wie unsere Städte auch in Zukunft lebenswert bleiben