

GRAMANN AHRBERG
Hannoversche Landschlachtereier
beste Meisterqualität seit 1896

IHR REGIONALER FLEISCHER

Wochenangebote im Werksverkauf
- Ludwig-Erhard-Straße 25 - Gewerbegebiet Pattensen -
gültig vom 30.06. - 04.07.2026

Minutensteaks
verschieden mariniert

100 g | 0,99 €

Gyros-geschnetzeltes
fertig gewürzt

100 g | 1,39 €

Rinderhufsteaks
natur oder in feiner Kräuterbuttermarinade

100 g | 2,39 €

außerdem zusätzlich jede Woche:

jeden Dienstag

10 % auf das gesamte Thekensortiment
außer Angebote und Imbiss

jeden Mittwoch

1 kg Thüringer Mett
mit 10 Brötchen und einer Zwiebel

nur | 10,00 €

Gramann Ahrberg Werksverkauf
Dienstag - Freitag: 8-18 Uhr
Samstag: 8-14 Uhr

www.gramann-ahrberg.de

**ALLE STARS.
ALLE TICKETS.
EIN SHOP!**

UNSER TIPP:
Verschenken Sie Ticket-Gutscheine!

HAZ Tickets NP

haz-ticketshop.de • np-ticketshop.de

Das Hitze-Paradoxon

Das **PROBLEM MIT DER THERMISCHEN MASSE:** Warum Ihre Wohnung trotz Lüften heiß bleibt – und ab wann der Ventilator schadet

VON TIMO RÖSKE

BERLIN. Wenn die Quecksilbersäule die 30-Grad-Marke knackt, mutieren viele Stadtwohnungen und Dachgeschosse zu unbarmherzigen Wärmespeichern. Die Standard-Ratschläge lauten meist: „Nachts lüften“ oder „Ventilator einschalten“. Doch wer mitten in einer sommerlichen Hitzewelle nachts die Fenster aufreißt, erlebt oft eine Frustration: Die Luft steht, und das Thermometer in den Innenräumen sinkt keinen Millimeter.

Hinter diesem Phänomen steckt physikalische Logik statt Zufall. Um eine Wohnung effektiv zu kühlen, müssen Sie die unsichtbaren Treiber von Raumtemperatur und Körperwärme verstehen. Ein datenbasierter Blick auf die häufigsten Hitze-Irrtümer, versteckte urbane Zufluchtsorte und den härtesten Kosten-Nutzen-Vergleich gegen die Hitze.

Das Phänomen der thermischen Masse: Warum kühlt die Wohnung nachts beim Lüften nicht ab?

Es ist 23 Uhr, draußen hat es auf 22 Grad abgekühlt, drinnen stehen 27 Grad. Sie öffnen alle Fenster, doch die Temperatur fällt nicht. Warum? Die Antwort lautet: Thermische Masse und Trägheit der Baustoffe.

Das Lüftungs-Paradoxon entsteht, wenn die Luft draußen zwar etwas kühler ist, die Wohnung aber ihre gespeicherte Wärme nicht schnell genug loswird. Wände, Decken, Böden und Möbel besitzen thermische Masse: Sie nehmen tagsüber Wärme auf

und geben sie abends und nachts nur langsam wieder frei. Damit kühlt die Luft die Wohnung nur dann, wenn genug kühle Außenluft lange genug über die warmen Bauteile strömt.

Konkret bedeutet das:

► Eine 25 cm dicke Betonwand kann die Wärme von 8–12 Stunden Sonneneinstrahlung speichern

► Die Oberflächentemperatur Ihrer Innenwände liegt nachts oft 3–6 Grad über der Lufttemperatur

► Ihr Körper nimmt diese Strahlungswärme direkt wahr – unabhängig davon, wie kühl die Luft ist

Der zweite Bremsklotz ist die Feuchtigkeit. Kühlt die Außenluft zwar ab, bleibt ihre absolute Luftfeuchtigkeit oft hoch; die Luft fühlt sich dann schwüler an und nimmt beim Lüften weniger zusätzliche Feuchtigkeit aus dem Raum auf. Genau deshalb kann „Fenster auf bei Nacht“ trotz gefühlter Frische eine träge, feuchte Wohnatmosphäre hinterlassen, die am nächsten Tag die Wärmeaufnahme sogar verschärft.

Was tatsächlich hilft

► Querlüften ab 3–5 Uhr morgens, wenn die thermische Masse der Wände auf dem niedrigsten Punkt ist und die Außenluft maximal abgekühlt

► Ventilatoren während des Lüftens auf die Wände richten – das beschleunigt den konvektiven Wärmeabtransport aus dem Mauerwerk

► Nach dem Lüften: Fenster schließen, bevor die Sonne die

Fassade erreicht (je nach Ausrichtung zwischen 6 und 9 Uhr)

DAS VENTILATOR-PARADOXON

Hilft der Luftstrom bei 35 Grad oder wird es schlimmer? Die 35-Grad-Regel ist keine Wellness-Empfehlung, sondern eine Warnschwelle: Laut WHO können Ventilatoren oberhalb von 35 °C die hitzebedingte Belastung nicht mehr zuverlässig verhindern; bei höheren Temperaturen kann der Luftstrom sogar schaden, weil er mehr heiße Luft über die Haut bewegt.

Die Physik dahinter: Konvektion vs. Verdunstung. Ein Ventilator kühlt nicht die Luft. Er beschleunigt zwei Prozesse auf der Haut:

► Konvektion: Bewegte Luft transportiert Wärme von der Hautoberfläche weg

► Verdunstungskühlung: Der Luftstrom beschleunigt das Verdunsten von Schweiß, wobei der Haut Wärmeenergie entzogen wird (ca. 2.400 kJ pro Liter verdunstetem Schweiß)

Das Problem bei hohen Temperaturen: Liegt die Lufttemperatur über der Hauttemperatur (ca. 33–35 °C), kehrt sich der Konvektionseffekt um. Die bewegte Luft transportiert nun Wärme zur Haut hin, statt weg davon. Der Ventilator wirkt wie ein Heißbluttföhn.

Die Verdunstungskühlung funktioniert zwar weiterhin – aber nur, solange man ausreichend schwitzt und die Luftfeuchtigkeit niedrig genug ist. Bei hoher Luftfeuchtigkeit (>60 %) verdunstet der Schweiß kaum noch, und der Ventilator verstärkt nur die Dehydrierung ohne Kühleffekt.

FÜR BESSERE LUFTZIRKULATION

► Den Ventilator nicht auf den Kopf, sondern schräg an der Per-



Viel hilft nicht immer viel – es kann sogar gegenteilig wirken.
Symbolfoto: Wolrider YURTSEVEN / Pexels

son vorbei ausrichten, damit der Luftstrom die Stauwärme abführt.

► Zwei Fenster auf unterschiedlichen Seiten öffnen, um Durchzug statt Umluft zu erzeugen.

► Ein Ventilator wirkt deutlich besser, wenn er warme Luft aktiv aus dem Raum herauszieht, statt nur im Kreis zu blasen. Stellen Sie ihn nachts ans offene Fenster und lassen Sie ihn nach draußen blasen, so entsteht im Raum ein Unterdruck, der kühle Luft hereinzieht.

► Bei sehr hoher Raumtemperatur ist ein Ventilator eher ein Komfort- als ein Kühlgerät; dann ist Schatten, bauliche Entkopplung und echte Entwärmung wichtiger.

WO FINDEN MENSCHEN IN STÄDTEN ECHE KÜHLUNG?

Wenn die eigene Wohnung zur No-Go-Zone wird, lohnt sich der strategische Rückzug an Orte mit natürlicher oder baulicher Kühlung. Wer in der Stadt nach wirklich kühlen Orten sucht, sollte nicht nur an Parks denken, sondern an Bauphysik. Dicke Sandsteinmauern in Kirchen oder Altbauten bleiben durch ihre hohe Masse oft deutlich kühler als moderne Leichtbaufächern, weil sie Wärme langsamer aufnehmen und innen stabilisieren.

► Keller, Treppenhäuser und Untergeschosse

► Kirchen-Seitenschiffe auf der Nordseite ohne direkte Sonneneinstrahlung

► Kreuzgänge mit schattigen Innenhöfen

► U-Bahnhöfe als geothermische Kühlöasen

► Tiefe U-Bahnstationen nutzen unbeabsichtigt das Prinzip der Erdkühlung. Ab 10 Metern Tiefe herrscht ganzjährig eine konstante Bodentemperatur von etwa 10–12 °C. Diese Kälte strahlt in den Bahnsteigbereich ab. Die kühleren Stationen liegen typischerweise in älteren Netzen mit tiefen Tunnelröhren außerhalb der Stoßzeiten (weniger Körperwärme, weniger Bremsabriebswärme)

Grün ist nicht gleich kühl: Rasen kühlt nur oberflächlich; ein Laubwald ist die bessere Hitzeflücht, weil Blätterdach und Verdunstungskälte zusammenwirken. Entscheidend ist die Kombination aus Schatten, Luftbewegung und Verdunstung – nicht nur „grün“.

Eine Studie der TU München (Rahman et al., 2022) zeigt allerdings, dass ein gemischter Grünflächenanteil von ca. 40% im unmittelbaren Umfeld den extremen Hitzestress im Sommer halbieren kann.

Mehr als Versorgung: Teamgeist, Empathie und professionelle Betreuung ASD Pflegedienst – wo Fürsorge zuhause ist

Mit mehr als 400 qualifizierten Mitarbeitenden gehört der ASD Pflegedienst zu den erfolgreichen Pflegeunternehmen in Hannover. Gegründet wurde er 2020 von Attila Kaan und Selda Dursun, die auf jahrzehntelange Erfahrung in der Pflege zurückblicken.



Attila Kaan und Selda Dursun beraten am Standort Karmarschstraße rund um Pflege und Betreuung.
Fotos: Tanja Niestroj

Das Leistungsspektrum reicht von häuslicher Pflege und Beratung über Intensiv- und Beatmungspflege bis hin zur pädagogischen Betreuung sowie der Vermittlung von Pflegefachkräften für die 24-Stunden-Pflege – sowohl zu Hause als auch in intensivpflegerischen Wohngemeinschaften. Ergänzt und abgerundet wird das Angebot durch Wohngemeinschaften für junge Menschen mit Behinderungen.

Im Mittelpunkt steht dabei stets der Mensch: „Das Herz unseres Unternehmens sind die Mitarbeiter, die mit Engagement und Leidenschaft alles tun, um andere Menschen glücklich zu machen“, betont Attila Kaan Dursun.

Individuelle Pflege und Raum für Entwicklung

Pflegedienstleiterin Cigdem Yüksel koordiniert passgenaue Pflegekonzepte und sorgt dafür, dass Patienten die bestmögliche Unterstützung in ihrer Häuslichkeit und in den Wohngemeinschaften erhalten. „Ich habe meist den ersten Kontakt zum Patienten und schaue, welches Krankheitsbild vorliegt und welchen Bedarf unser Patient hat. Anschließend prüfe ich, welche Mitarbeiterin oder welcher Mitarbeiter am besten zu der jeweiligen Person passt“, sagt die 33-Jährige.



Die Pflegedienstleiterinnen Vivien Haartz und Cigdem Yüksel sorgen für die Patienten, entwickeln aber auch das Dienstleistungsportfolio weiter.

Mit Vivien Haartz hat sie eine Pflegedienstleiterin an ihrer Seite, die für den ASD die erste Wohngemeinschaft für körperlich und kognitiv eingeschränkte Menschen aufgebaut und den Intensivbereich weiterentwickelt hat. „Heute ermöglichen wir eine umfassende 24-Stunden-Intensivpflege im häuslichen Umfeld und in unseren Wohngemeinschaften, die Versorgung von Säuglingen und Kindern mit besonderen Pflegebedarfen sowie

pädagogische Angebote wie Kita- und Schulbegleitung“, sagt Vivien Haartz, die sich als pädagogische Leitung auf die maßgeschneiderte Förderung und Unterstützung von Menschen mit Entwicklungsbedürfnissen oder Einschränkungen fokussiert. Besonders wichtig: Mitarbeitende können eigene Ideen einbringen und aktiv an der Weiterentwicklung des Unternehmens mitwirken.

Starker Zusammenhalt im Team

Beim ASD Pflegedienst wird Teamarbeit großgeschrieben. Neue Mitarbeitende werden eng begleitet, Kollegen sowie Führungskräfte stehen jederzeit unterstützend zur Seite. Pflege bedeutet hier nicht nur Verantwortung für andere, sondern auch Rückhalt im eigenen Team. Ein Beispiel ist Julian Haartz, der seit Anfang vergangenen Jahres den Fahrdienst koordiniert. Er sorgt dafür, dass Pflegekräfte zuverlässig zu rund 150 Patienten an verschiedenen Standorten gelangen. Besonders schätzt er das familiäre Umfeld – auch weil mehrere seiner Familienmitglieder im Unternehmen tätig sind.



Julian Haartz koordiniert beim ASD die Fahrdienste, damit alle Patienten zuverlässig versorgt werden.

Wertschätzung als gelebte Unternehmenskultur

Ein wertvoller Teil des Teams sind auch Doris Serin und Rita Heuser. Bei

den tragen zum positiven Arbeitsklima bei und unterstützen die Geschäftsleitung. Sie erleben täglich, wie wichtig Wertschätzung im Arbeitsalltag ist. Kleine Gesten wie gemeinsames Frühstück oder frisch zubereitetes Mittagessen fördern das Miteinander. Doris Serin schätzt besonders die herzliche Unternehmenskultur und den liebevollen Umgang mit den Patienten. Für die Geschäftsführung Familie Dursun ist dies selbstverständlich: Mitarbeitende sollen sich wohlfühlen, austauschen und neue Kraft schöpfen können. So entstehen Menschlichkeit und gute Zusammenarbeit im Arbeitsalltag, welche die Arbeit an unseren Patienten schon im Büro nach außen spiegeln.



Rita Heuser und Doris Serin halten die Fäden in der Verwaltung zusammen.

Pflegedienst ASD

Beratungszentrale
Karmarschstraße 18
30159 Hannover

www.pflegedienst-asd.de
Zentrale Rufnummer:
(0511) 2357575

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 18 Uhr

Ambulante oder stationäre Pflegeleistungen in Hannover



Unsere Pflegeleistungen:

1:1 bundesweite Intensivpflege
Babys, Kinder, Erwachsene in häuslicher Versorgung
1:1 bundesweite EGH-Assistenz in häuslicher Versorgung
Wohngemeinschaften in Hannover mit 24-Stunden-Fachkräften

Unsere Dienstleistungen:

Individuelle Pflege für Ihre Angehörigen.
Von Intensivpflege bis pädagogischer Betreuung.

Persönlich
Individuell abgestimmte Betreuung für jeden Klienten.

Unsere Philosophie
Menschlich
Unsere Pflege erfolgt mit Herz und Empathie.

Kompetent
Fachlich qualifiziertes Personal mit umfassender Expertise.

24 Stunden erreichbar
Rund um die Uhr für Sie da.

ASD Pflegedienst

Herrenhäuser Str. 64
30419 Hannover

info@pflegedienst-asd.de | 0511 2357575

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag - 08:00 - 18:00, Samstag - 10:00 - 18:00, Sonntag - Geschlossen

Karmarschstraße 18
30159 Hannover

Im Notfall erreichbar unter: 015223120473