Warnung vor Raupen

HANNOVER. Im Stadtgebiet treten derzeit mehr Raupen des Eichenprozessionsspinners auf als in den Vorjahren. Besonders im Norden und Nordosten haben sich die Tiere ausgebreitet. Nach Angaben der Stadt ist der Befall bislang aber noch gering und auf einzelne Eichen beschränkt. Im öffentlichen Grün werden Raupen dort abgesaugt, wo sie Menschen gefährden können; zusätzlich werden Warnschilder aufgestellt.

Die feinen Brennhaare enthalten ein Nesselgift und können Haut- sowie Atemwegsreizungen auslösen, in Einzelfällen auch schwere allergische Reaktionen. Nester und Gespinste sollten nicht berührt werden. **RED**

Sommerfest im Hospiz Luise

HANNOVER. Das Hospiz Luise lädt für Sonnabend, 27. Juni, von 11 bis 17 Uhr zum Sommerfest an der Brakestraße 2d in Hannover-Kirchrode ein. Unter dem Motto „Ein Fest für das Leben" soll die Hospizarbeit als Ort der Begegnung und Gemeinschaft sichtbar werden. Der Eintritt ist frei. Zum Programm gehören ein Flohmarkt, eine Tombola, Kunsthandwerk, Angebote aus der Kreativwerkstatt sowie Speisen und Getränke. Musik kommt unter anderem vom Alphornensemble AlpHa und einem Jazz-Duo von LIVE Music Now. Außerdem treten der Zirkus Salto und ein Überraschungs-Walking-Act auf. Für Kinder und Erwachsene werden Märchen und Geschichten erzählt. Mitarbeitende und Ehrenamtliche informieren zudem über Hospiz- und Palliativarbeit. Zu jeder vollen Stunde sind Kurzandachten geplant. **RED**

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

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

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.

Berliner Thema

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 Heißluftföhn.

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 Person 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 ECHTE 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 Leichtbauflächen, 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 Kühloasen
- 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 kühlsten 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 Hitzeflucht, 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.

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre **MÜDIGKEIT?**

Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier, was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper. Vielen Betroffenen fehlt dadurch genau das, was für Leistungsfähigkeit und Energie im Alltag entscheidend ist: die ausreichende Zellenergie

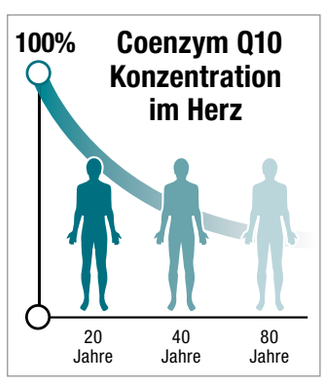
ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Das Problem: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang.
Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.

In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard.



Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird. Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

DAS SAGT DIE PATIENTIN

„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben, sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft. Ich kann endlich wieder meinen Alltag bestreiten, ohne ständig müde zu sein."

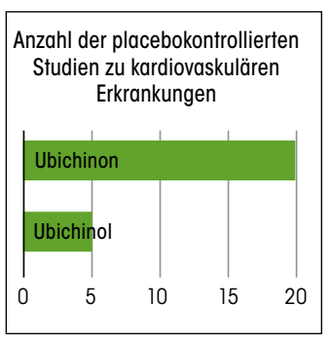
DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.[1]

GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI COENZYM Q10?

Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol - die reduzierte Form von Coenzym Q10.

WICHTIG ZU WISSEN:
Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.[2] Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.



Tipp: Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

[1] Qu H et al.. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835, 2 Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023
[2] Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

Ergänzung zu Statinen

Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

17596301_002626