

Bauen

Alle freuen sich über den Sommersommer, aber die Hitze soll nicht in die Wohnung. 6 Tipps für kühles Wohnen

Sommerhitze in den eigenen vier Wänden ist nicht nur unangenehm, sie belastet auf Dauer auch die Gesundheit. Wird es selbst nachts nicht wirklich kühler, stresst das den Körper und verhindert erholsamen Schlaf. Einmal eingefangene Hitze wieder aus Wohnräumen herauszubekommen, kann allerdings ziemlich schwierig sein. Die goldene Regel heißt deshalb: Die Wärme gar nicht erst herein lassen.



Damit es innen schön kühl bleibt, lassen Sie das direkte Sonnenlicht möglichst nicht ins Zimmer. Foto: Gerd Warda

Wie der Sommerhitze am besten Herr zu werden ist, hat die Verbraucherzentrale NRW zusammengestellt:

- Schatten spenden: Durch Fensterscheiben kommt eine Menge Hitze herein. Abhilfe schaffen Rollläden, Jalousien, Markisen und Co. Wichtig: Außen montiert bringen solche Schattenspender deutlich mehr als innen. Denn so bremsen sie die Sonne schon aus, bevor die Wärme in den Raum gelangt. Können die Fenster nur von innen verdunkelt werden, sind helle oder reflektierende Materialien erste Wahl. Aufgeklebte Sonnenschutzfolie hilft ebenfalls, lässt aber auch an trüben Tagen weniger Licht hinein.
- Verglasung einsetzen: Bei großen Südfenstern, die zum Beispiel an Denkmälern nicht außen verschattet werden können, ist eine Sonnenschutzverglasung zu empfehlen. Sie sperrt die Hitze aus, lässt das Licht aber hinein.
- Früh lüften: Bei anhaltender Hitze kann es sich lohnen, einen Wecker zu stellen, um früh am Morgen Frischluft in die Wohnung zu bekommen. Die Abkühlung darf nicht zu kurz ausfallen, denn Wände, Möbel und andere Gegenstände speichern Wärme. Haben sie keine Zeit, um während des Lüftens auszukühlen, geben sie ihre Wärme später an den Raum ab. Dann wird es schnell wieder zu heiß. Tagsüber sollten die Fenster geschlossen bleiben.

- **Wärmequellen ausschalten:** Der zweite Kühlschrank mag besonders viele Erfrischungen versprechen. Doch was er seinem Inhalt an Wärme entzieht, gibt er direkt an den Raum ab. Auch Heizungsrohre können gemein sein: Fließt in ihnen warmes Wasser, sorgen sie ungewollt für steigende Temperaturen. Deshalb nicht vergessen, die Heizung auf Winterbetrieb umzustellen!
- **Prinzip Thermoskanne nutzen:** Wie eine Thermoskanne Warmes warm hält und Kaltes kalt, hat auch Wärmedämmung am Haus einen doppelten Effekt. Sie spart nicht nur im Winter Heizungsenergie, sondern hält auch im Sommer die Hitze länger draußen. Gerade in Räumen unter dem Dach ist der Unterschied massiv. Besonders gut geeignet für den Hitzeschutz sind dichtere, schwerere Dämmstoffe wie Naturfasern oder Mineralwolle. Weil sie selbst Wärme speichern, verzögern sie die Erwärmung der Räume.
- **Effizient kühlen:** Wer etwa aus gesundheitlichen Gründen nicht auf Klimatisierung verzichten kann, sollte auf effiziente Geräte setzen. Split-Geräte sind die sparsamere Wahl gegenüber Kompaktmodellen. Bei ihnen wird der Wärmetauscher, der Wärme abgibt, außen angebracht. In manchen Fällen reicht sicherlich auch schon ein Ventilator. Der verbraucht viel weniger Strom und verschafft Linderung allein durch Luftbewegung.

Die Tipps, wie Wärme immer auf der richtigen Seite der Wände bleibt, stellte die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW zusammen.

www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung

Wir bringen gute Zahlen

zum Glänzen.

Geschäftsberichte, Nachhaltigkeitsberichte,
Pressearbeit



stolp+friends
Immobilienmarketing
seit 1989

Fon 0541 800493-0 | www.stolpundfriends.de