

## Mit diesen Tipps bleibt Ihre Wohnung kühl

Ist es heiß draußen und die Sonne brennt, wird es auch in den eigenen vier Wänden bald ziemlich warm. Was tun, damit das Zuhause nicht zur Sauna wird? Unsere Tipps helfen, Wohnung oder Haus vor der sommerlichen Hitze zu schützen.



© Quin Stevenson on Unsplash

Stand: 05.08.2020

Die Sommerhitze ist eine Belastung für unseren Körper. Wenn es selbst nachts tropisch warm ist, schlafen wir schlecht. Doch ist die Hitze einmal im Haus, lässt sie sich schwer wieder herauskomplimentieren. Unser Rat: Lassen Sie die Wärme gar nicht erst rein.

---

**Sperren Sie die Sonne aus.**

Fenster sind das Einfallstor für Sommerhitze. Rolläden, Jalousien oder Markisen sind das Mittel der Wahl. Außen angebracht schützen die Schattenspender besser vor hohen Temperaturen als im Inneren, denn so gelangt die Wärme gar nicht oder weitaus weniger in die vier Wände. Rolläden, die außerdem eine Einbruchschutzklassifizierung (mindestens RC 2) haben, werden durch die KfW-Bank finanziell gefördert. Achtung, Mieter müssen ihren Vermieter um Erlaubnis fragen, bevor sie Rolläden oder Außenjalousien anbringen.

Ist die Montage eines Sonnenschutzes vor dem Fenster nicht möglich, sollten Sie für die Verdunklung innen auf helle oder sogar reflektierende Materialien zurückgreifen. Wenn weder das eine, noch das andere geht, hilft zur Not ein weißes Tuch, das Sie von außen vor das Fenster hängen.

Aufgeklebte Sonnenschutzfolie oder Sonnenschutzverglasung kann ebenfalls helfen, allerdings werden Ihre Räume dadurch dauerhaft verdunkelt. Das bedeutet, auch an trüben Tagen gelangt weniger Licht in die Wohnung.

---

## **Lüften Sie zur richtigen Zeit.**

Lüften lohnt sich umso mehr, je kühler es draußen ist. Am effektivsten ist das Lüften deshalb in den Nacht- und Morgenstunden. Der Blick auf ein Thermometer, das Außen- und Innentemperatur misst, hilft. Das subjektive Wärmeempfinden täuscht oft.

Beim Luftwechsel tagsüber sollten Sie mit der sogenannten Querlüftung für Durchzug sorgen. Öffnen Sie dafür mindestens zwei gegenüberliegende Fenster soweit wie möglich. Sind Sie tagsüber nicht in der Wohnung, halten Sie die Fenster geschlossen. Ist eine Wohnung erst einmal aufgeheizt, ist es schwer, die Lufttemperatur wieder zu senken.

Zur Kontrolle des Raumklimas eignet sich auch die Anschaffung von Hygrometern, mit denen Sie die Luftfeuchtigkeit kontrollieren können.

## **UNSER TIPP**

Pflanzen auf Dächern oder an Wänden geben einen natürlichen Schatten und tragen durch Wasserverdunstung zur Kühlung bei. In Hamburg werden Gründächer sogar extra gefördert. Günstig gepflanzte Sträucher und Bäume auf einem Grundstück können ebenfalls Schatten spenden und so zu angenehmeren Temperaturen beitragen.

---

## **Stellen Sie überflüssige Geräte aus.**

Jedes elektrische Gerät produziert immer auch Wärme. Je weniger Elektrogeräte Sie im Einsatz haben, desto besser. Der zweite Kühlschrank fürs leckere Eis mag an Sommertagen besonders wichtig scheinen, doch er produziert Wärme, die er direkt an den Raum abgibt. Auch Kochplatten und Backofen sind Wärmelieferanten. Wenn Sie auf das große Koch- und Backprogramm verzichten können, tun Sie es. „Heute bleibt die Küche kalt“ ist das Motto des Sommers.

Achtung, auch Heizungsrohre können eine Wärmefalle sein. Fließt in ihnen versehentlich warmes Wasser, steigen unweigerlich die Temperaturen in Ihren vier Wänden.

---

## **Kühlen Sie Ihre Räume effizient.**

Klimageräte verbrauchen sehr viel Strom. Gerade bei einfachen Geräten kostet der Betrieb schnell mehr als die Anschaffung. Wenn Sie trotzdem nicht auf eine Klimatisierung verzichten können oder wollen, sollten Sie auf effiziente Klimageräte setzen und ein Modell mit einer möglichst hohen Energieeffizienzklasse wählen.

Die Effizienzklasse ist Teil des Energielabels und steht gut lesbar auf jedem Gerät. Die beste Effizienzklasse ist A+++ . Fest eingebaute Splitgeräte sind erheblich energieeffizienter als mobile Monoblockgeräte. Monoblockgeräte sind in der Regel drei Effizienzklassen schlechter. [Die Stiftung Warentest hat in der Ausgabe 06/2020 Ventilatoren und Klimageräte getestet.](#)

Übrigens, bei der Auswahl eines Klimageräts empfiehlt es sich, auch auf dessen Geräuschpegel zu achten.

---

## **Machen Sie Wind.**

Vielleicht reicht Ihnen schon ein Ventilator. Ein simpler Ventilator ist in Anschaffung und Betrieb erheblich preiswerter als ein Klimagerät. Ventilatoren senken zwar nicht die Raumtemperatur, machen die Hitze aber allein durch Luftbewegung erträglicher. Sie sorgen für gefühlte Kühlung durch eine stärkere Verdunstung der Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche.

---

## **Optimieren Sie Ihr Dach.**

Viel Hitze gelangt über schlecht gedämmte Dächer in unsere Wohnräume. Eine gute Dämmung ist auf Dauer die beste Lösung – sie hält das Haus im Sommer schön kühl und im Winter schön warm. Gerade in Räumen unter dem Dach werden Sie den Unterschied sofort merken. Dichtere, schwerere Dämmstoffe wie Naturfasern oder Mineralwolle sind besonders gut für den Hitzeschutz geeignet, denn sie speichern selbst Wärme und verzögern so die Erwärmung der Räume.

## **UNSER ANGEBOT**

Haben Sie noch Fragen zum Hitze- und Wärmeschutz? Dann rufen Sie die Hamburger Energielotsen unter Tel. (040) 24832-250 an oder schicken Sie eine E-Mail. Anmeldungen für ausführliche Beratungsgespräche oder Gebäude-Checks sind ebenfalls über die Hotline möglich.

---

### **Über die Energieberatung**

*Die Energie-Checks sowie die ausführlichen persönlichen Beratungen der Verbraucherzentrale Hamburg werden überwiegend vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ sind die Energie-Checks für Hamburger Haushalte kostenfrei.*

*Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Handwerkskammer Hamburg und arbeiten im Auftrag der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/bauen-wohnen-energie/diesen-tipps-bleibt-ihre-wohnung-kuehl>