Verbraucherzentrale Hamburg

So bleiben Haus und Wohnung auch im Sommer angenehm kühl

Ist es draußen heiß 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.



© iStock.com/Olezzo

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. **Hitze draußen halten:** Sonnenschutzmaßnahmen wie Rollläden, Markisen oder Sonnenschutzfolien verhindern wirksam das Aufheizen von Innenräumen. Lüften sollte gezielt erfolgen.

2. **Strom sparen und nachhaltig kühlen:** Wer auf mobile Klimageräte verzichtet, kann mit Ventilatoren, Luftkühlern oder natürlichen Maßnahmen wie Dachbegrünung und Verschattung durch Pflanzen für Abkühlung sorgen – ganz ohne hohen Energieverbrauch.
3. **Dämmung lohnt sich:** Eine gute Dachdämmung schützt langfristig vor Überhitzung.
4. Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet eine kostenfreie und unabhängige Energieberatung zum Hitze- und Wärmeschutz an.

Stand: 29.07.2026

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. **Rollläden, Jalousien oder Markisen** sind das Mittel der Wahl. Außen angebrachte Schattenspender schützen besser vor hohen Temperaturen als innenliegende, denn so gelangt die Wärme gar nicht erst oder nur in geringem Maße in die Wohnung. Rollläden, die außerdem eine Einbruchschutzklassifizierung (mindestens RC 2) haben, werden durch die KfW-Bank finanziell gefördert. Achtung, wer zur Miete wohnt, muss seinen Vermieter vorab um Erlaubnis fragen.

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

Aufgeklebte **Sonnenschutzfolie oder Sonnenschutzverglasung** kann ebenfalls helfen, allerdings verdunkeln sie dauerhaft. Das bedeutet: Auch an trüben Tagen gelangt weniger Licht in die Wohnung. Wählen Sie für dauerbestrahlte Südfenster möglichst spezielles Sonnenschutzglas. Einen vergleichsweise preisgünstigen Schutz bieten

reflektierende Sonnenschutzfolien, die auf Fensterscheiben aufgebracht werden. Die Folien verringern die Erwärmung der Wohnräume und verdunkeln diese. Je nach Produkt lassen sich die Schutzfolien von innen oder außen aufkleben. Auch hier sollte man den Besitzer einer Mietwohnung vorab informiert werden.

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. Denn das subjektive Wärmeempfinden täuscht oft.

Tagsüber sollten Sie den Luftwechsel auf das Notwendigste beschränken. Ist er dennoch mal nötig, sorgen Sie mit der sogenannten Querlüftung für Durchzug. Öffnen Sie dafür mindestens zwei gegenüberliegende Fenster so weit wie möglich. Sind Sie tagsüber nicht in der Wohnung, halten Sie die Fenster geschlossen. Ist eine Wohnung erst einmal aufgeheizt, lässt sich die Lufttemperatur nur schwer wieder senken.

Zur Kontrolle des Raumklimas eignet sich auch die Anschaffung eines Hygrometers, mit dem Sie die Luftfeuchtigkeit kontrollieren können.

UNSER TIPP

Eine besonders nachhaltige Lösung ist die Begrünung von Dächern und Fassaden. Pflanzen und Substrate heizen sich deutlich weniger auf als Ziegel oder Beton. Die Wirkung: Die Temperaturen im und ums Haus sinken spürbar. Auch im Garten entfalten Bäume und Sträucher ihre kühlende Wirkung: Sie spenden Schatten und kühlen zusätzlich durch Verdunstung von Wasser – ein natürlicher Effekt, der ganz ohne Technik funktioniert.

Stellen Sie überflüssige Geräte aus

Jedes elektrische Gerät produziert ebenfalls 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 die Raumtemperaturen ungewollt an.

Kühlen Sie Ihre Räume effizient

Ein **mobiles Raumklimagerät** kann die Temperatur von Innenräumen spürbar senken. Es verfügt über einen Abluftschlauch, der die erwärmte Luft durch ein geöffnetes oder gekipptes Fenster ins Freie leitet. Mobile Raumklimageräte erhalten Sie ab 250 Euro. Zu den Anschaffungskosten kommen je nach Nutzung täglich zwei bis drei Euro Stromkosten hinzu. Bei der Auswahl sollten Sie auch auf den **Geräuschpegel** des Geräts achten.

Einfacher und energiesparender sind sogenannte **Luftkühler**. Sie funktionieren wie ein Ventilator und kühlen die strömende Luft zusätzlich mit der Verdunstung von Wasser in einem eingebauten Tank sowie Kühlakkus. Aber: Durch den Einsatz der Geräte wird es schwüler in der Wohnung, da sich die Luftfeuchtigkeit erhöht. Der kühlende Effekt ist dann nur kurzfristig, da die feuchte Luft nicht aus dem Raum abgeführt wird. Die Kühlzeit ist durch die Größe des Wassertanks und der Kühlakkus begrenzt. Dafür verbrauchen Luftkühler deutlich weniger Strom als Klimageräte.

Fest installierte Klimaanlagen sind um ein Vielfaches teurer und müssen durch eine Fachkraft montiert werden. Diese Option kommt daher in erster Linie für Hausbesitzerinnen und -besitzer in Frage. Viele dieser Geräte werden noch mit klimaschädlichen Treibhausgasen betrieben. Stromverbrauch und Treibhauseffekt dieser Anlagen sind der Grund dafür, dass in Hamburg vor der Installation einer solchen Anlage in der Regel geprüft werden muss, ob das Gebäude nicht auch anders – also zum Beispiel durch bauliche Maßnahmen oder eine Beschattung durch Grünbepflanzung – gekühlt werden kann (gemäß § 13 des Hamburgischen Klimaschutzgesetzes). Anlagen, die auch zum Heizen genutzt werden können und die Anforderungen an die Nutzung erneuerbarer Energien bei der Wärmeerzeugung erfüllen, wie beispielsweise reversible Luft-Luft-Wärmepumpen, sind von dieser Regelung ausgenommen.

Machen Sie Wind

Aber vielleicht brauchen Sie gar kein Klimagerät, und es reicht 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. Dachziegel können sich im Sommer auf bis zu 80 Grad Celsius aufheizen. 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.

Übrigens: Auch eine Photovoltaikanlage, die Schatten auf die Dachfläche wirft, kann bei hohen Temperaturen einen wirksamen Schutz bieten.

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 sind ebenfalls über die Hotline möglich. Die Beratung erfolgt per Video, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch – bei Bedarf auch vor Ort in Ihren eigenen vier Wänden. Unsere Fachleute informieren **anbieterunabhängig** und individuell. In Hamburg sind alle Beratungsangebote im Rahmen der Kooperation Hamburger Energielotsen **kostenfrei**.

Über die Energieberatung

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.

Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die „Hamburger Energielotsen“ *sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der* Bundesförderung für Energieberatung *und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/so-bleiben-haus-wohnung-auch-im-sommer-angenehm-kuehl