

Der Hitze früh den Riegel vorschieben Tipps für kühles Wohnen im Sommer

Sommerhitze ist ein hartnäckiger Gast. Ist sie einmal in Wohn- und Schlafräume eingezogen, kann es ganz schön schwierig sein, sie wieder loszuwerden. „Die wichtigste Devise für erträgliche Temperaturen in den eigenen vier Wänden lautet deshalb: Die Wärme gar nicht erst hereinlassen.“, erklärt Elke Liening Beratungsstellenleiterin der Verbraucherzentrale NRW in Gronau. Wie das am besten geht, hat sie zusammengestellt:

- **Schatten spenden:** Durch Fensterscheiben kommt eine Menge Hitze herein. Abhilfe schaffen Rollläden, Jalousien, Markisen und Co. Wichtig: Außen montiert bringen solche Schattenspenden 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.
- **Früh und lange 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 allenfalls kurz geöffnet werden, um frische, sauerstoffhaltige Luft hineinzulassen. Zur Kühlung trägt das nicht bei.
- **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!
- **Effizient kühlen:** Wer etwa aus gesundheitlichen Gründen nicht auf Klimatisierung verzichten kann, sollte auf effiziente Geräte setzen. Sogenannte Split-Geräte mit einem außerhalb des Hauses angebrachten Wärmetauscher sind die sparsamere Wahl

Konrad-Adenauer-Str. 47 - 49
48599 Gronau

Tel. 02562 - 608 696 01
Fax 02562 - 608 696 07

gronau@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

gegenüber Kompaktmodellen. Das zeigen auch aktuelle Ergebnisse der Stiftung Warentest aus dem Juni 2020. In manchen Fällen reicht sicherlich auch schon ein einfacher Ventilator. Der verbraucht viel weniger Strom und verschafft Linderung allein durch Luftbewegung.

Wie Wärme immer auf der richtigen Seite der Wände bleibt und was im Einzelfall effiziente Abkühlung bringt, zeigt die Verbraucherzentrale NRW bei der Energieberatung zu Hause oder kostenlos per Videoberatung. Anmeldungen sind möglich unter: Tel. 0211 / 33 996 555.

www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz

Die Energieberatung zu Hause und die Videoberatung finden statt im Rahmen des Projekts Energie2020 der Verbraucherzentrale NRW, das mit Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union gefördert wird.

32/2020

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Konrad-Adenauer-Str. 47 - 49
48599 Gronau

Tel. 02562 - 608 696 01
Fax 02562 - 608 696 07

gronau@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw