

# Cool bleiben trotz Hitze

Bei hochsommerlichen Temperaturen über 30 Grad wird es in den Wohnräumen oder dem Büro oft unerträglich warm. Oftmals werden dann Klimageräte eingesetzt die rasche Abkühlung versprechen. Klimageräte sind jedoch problematisch, da sie viel Strom brauchen und nicht umweltfreundlich sind. Wir zeigen Ihnen, wie sie die Temperaturen auch ohne Klimaanlage senken können.

## Sonnenschutz an Fenstern

Trifft die Sonne direkt auf ein Fenster, so wärmt sich die Luft im Raum wie in einem Treibhaus auf.

Jedes Fenster sollte von aussen mit mobilem Sonnenschutz versehen werden. Am besten eignen sich Lamellenstoren, da sie trotzdem Tageslicht in die Räume lassen.



Bild: U.J.Alexander/shutterstock.com

„richtiges Verhalten kann die Temperatur in der Wohnung um bis zu 8°C reduzieren bzw. kühlen“



Bild: EnFK

## Nachts lüften

Die Räume sollten nachts gründlich gelüftet werden, um sie abzukühlen und die Fenster sollten tagsüber unbedingt geschlossen bleiben. Eine Querlüftung mit weit geöffneten Fenstern sorgt dabei für den besten Luftaustausch und somit den grössten Kühleffekt.

## Energiesparende Geräte

Wenn möglich sollte auf die Verwendung elektrischer Geräte (Ofen, Computer, Föhn etc.) verzichtet werden bzw. deren Nutzung auf ein Minimum reduziert werden.

Effiziente LED Beleuchtung erzeugt weniger Wärme und spart Strom.



Bild:gts/shutterstock.com

## Gute Gebäudehülle

Eine langfristige Strategie, auch im Sommer ein angenehmes Raumklima zu haben, ist es, die Wärmedämmung der Gebäudehülle zu verbessern. Dank einer gut isolierten Gebäudehülle dringt weniger Hitze in die Wohnung und im Winter verhindert eine gute Dämmung, dass die Wärme im Haus in die Umgebung entweicht.

## Luftzug mit Ventilator erzeugen

Der gezielt eingesetzte Luftstrom eines Ventilators erzeugt ein kühlendes Gefühl auf der Haut. Ventilatoren sind günstig und brauchen viel weniger Strom als Klimageräte für denselben Kühleffekt.



Bild:Monika.Wisniewska/shutterstock.com

## Natürliche Schattenspender

Bäume wirken wie eine natürliche Klimaanlage. Sie transportieren Wasser aus dem Boden in die Höhe und lassen es über die Blätter wieder verdunsten. **Ein Baum hat eine Kühlleistung von ca. 10 mittleren Klimaanlagen.**

Weitere Informationen:

- Sommerliche Überhitzung vermeiden - Empfehlungen für Bauherren <https://www.energie-zentralschweiz.ch/fachinformationen/fachliteratur.html>
- „Cool bleiben“ Wärmeschutz von Büroräumen <https://www.energieschweiz.ch/page/de-ch/cool-bleiben>