



Presseinformation

18.07.2024

Drei Tipps für kühle Räume trotz Sommerhitze

Nach einem wechselhaften Frühling startet der Sommer jetzt endlich durch. Die Kehrseite der langen Sonnentage: heiße Innenräume. Sigrid Goldbrunner von der Verbraucherzentrale Bayern hat drei Tipps für eine kurzfristige Kühlung.

Der Sommer ist endlich da – und viele Innenräume knacken in den nächsten Tagen die 30-Grad-Marke. Schlafen oder Arbeiten ist bei solchen Temperaturen jedoch schwer. Zahlreiche Tipps versprechen Kühlung, doch nicht alle sind hilfreich. „Das Wichtigste ist, die Hitze gar nicht erst in die eigenen vier Wände hereinzulassen“, sagt Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin der Energieberatung bei der Verbraucherzentrale Bayern. „Denn sind Innenräume einmal heiß, ist es schwer, diese wieder abzukühlen.“

Die Expertin hat drei Tipps, um Wohnräume an heißen Tagen kühl zu halten:

- Bewohner sollten vor allem in den kühleren Nachtstunden oder früh am Morgen ausgiebig lüften – und nicht tagsüber. Am effektivsten ist ein Durchzug. Dabei kann man auch Schranktüren öffnen, denn auch hier speichert sich Wärme.
- Sind Jalousien, Roll- oder Klappläden tagsüber geschlossen, dienen sie als Hitzeschutz. Am wirksamsten sind dabei Vorrichtungen, die außen am Haus angebracht sind. Bei innenliegenden Jalousien oder Vorhängen sollten Verbraucher auf eine helle oder mit Metall beschichtete Außenfläche achten.
- Einen vergleichsweise preisgünstigen Schutz bieten reflektierende Sonnenschutzfolien. Sie können direkt auf die Fensterscheiben geklebt werden. Die Folien sorgen dafür, dass sich die Wohnräume weniger erwärmen, allerdings verdunkeln sie auch. Mieter sollten vorab mit ihrem Vermieter besprechen, ob sie Folien anbringen dürfen.

Die effektivste Möglichkeit ein Haus zu kühlen, ist eine gute Wärmedämmung. Hierzu sollte zunächst der Zustand des gesamten Gebäudes betrachtet und eine sinnvolle Reihenfolge der Maßnahmen festgelegt werden. Dies kann zum Beispiel mit Hilfe einer Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern erfolgen.

Unter der kostenfreien Hotline [0800 – 809 802 400](tel:0800-809802400) ist die Anmeldung zur Energieberatung möglich. Die Beratung findet online, telefonisch oder persönlich statt. Nützliche Informationen erhalten Verbraucher auch unter www.verbraucherzentrale-energieberatung.de. Weitere Online-Vorträge zu Energiethemen sind unter www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen zu finden. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Kontakt für Journalistinnen und Journalisten:

Verbraucherzentrale Bayern, Nikolaus Hoening, Mozartstraße 9, 80336 München
Tel. (089) 55 27 94 176, E-Mail: hoening@vzbayern.de