

# Was tun gegen Hitze in der Wohnung?

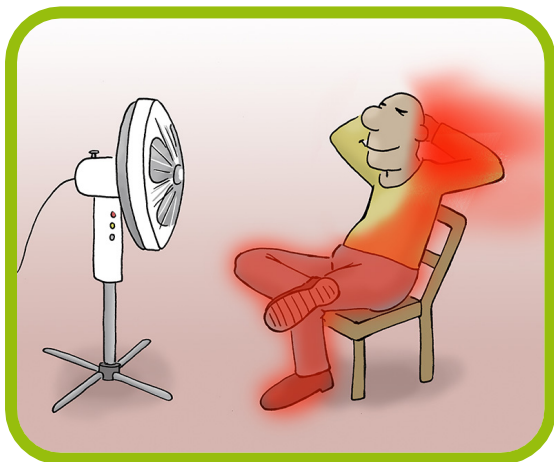
Überhitzte Wohnungen werden – in Zeiten des Klimawandels – immer mehr zum Problem. Was kann man tun wenn's drinnen zu heiß wird?

## Nur nachts lüften, tagsüber die Fenster geschlossen halten

Insbesondere um die Zeit des Sonnenaufgangs herum ist es sinnvoll zu lüften denn dann ist die Luft draußen am kühleren. Wer sich also einen Wecker stellen möchte oder sowieso um die Zeit wach ist, öffnet am besten zwischen 4 und 7 Uhr morgens so viele Fenster auf wie möglich.



## Ventilator



Ventilatoren verbrauchen viel weniger Strom als Klimageräte (siehe nächste Seite). Sie kühlen die Raumluft zwar nicht ab, schicken aber eine Brise über unsere Haut die sich kühl anfühlt. Der Grund: Unser Körper hat eine Temperatur von knapp 37°C. Wenn die Temperatur der Raumluft darunter liegt, kann sie Wärme von ihm aufnehmen. Der Ventilator schickt ständig neue Luft über unsere Haut und diese Luft ist selbst in einem sehr heißen Zimmer fast nie so warm ist wie unser Körper. Immer wenn die Haut etwas Wärme abgegeben hat kommt auch schon neue, etwas kühlere Luft „nachgepustet“. Der Luftstrom transportiert also Körperwärme ab und fühlt sich deshalb kühl an.

## Feuchte Tücher aufhängen

Wenn Wasser verdunstet, braucht es dafür Energie. Diese Energie holt es sich aus der Wärme der Luft und kühlt sie dadurch ab. Ein Raum lässt sich also kühlen indem man nasse Handtücher oder Leintücher aufhängt!

**Aber Achtung:**  
Wenn es ein Schimmelproblem in Ihrer Wohnung gibt, nutzen Sie diese Methoden nicht!

## Der kühle Tipp: Ventilator + feuchte Tücher = selbst gebaute Klimaanlage!

Besonders wirkungsvoll gegen Hitze ist die Kombination aus einem Ventilator und feuchten Tüchern. Ideal ist es, wenn die Tücher in einen Kübel mit Wasser hängen um sich immer wieder voll saugen zu können!  
Natürlich wird dabei auch die Luft feuchter weshalb die Methode an sehr schwülen Tagen nicht ideal ist.



## Weitere Tipps

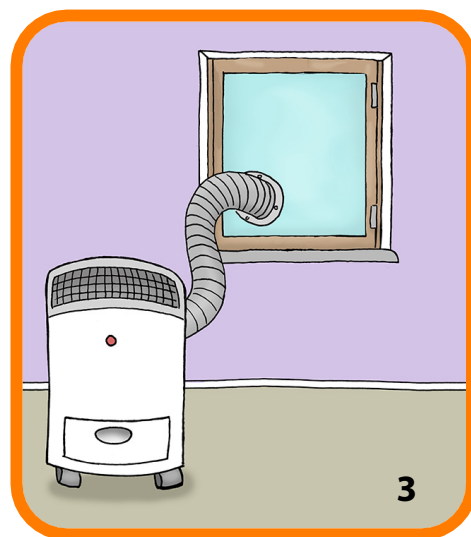
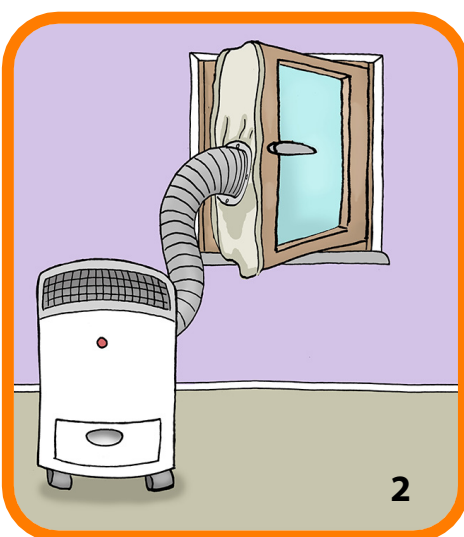
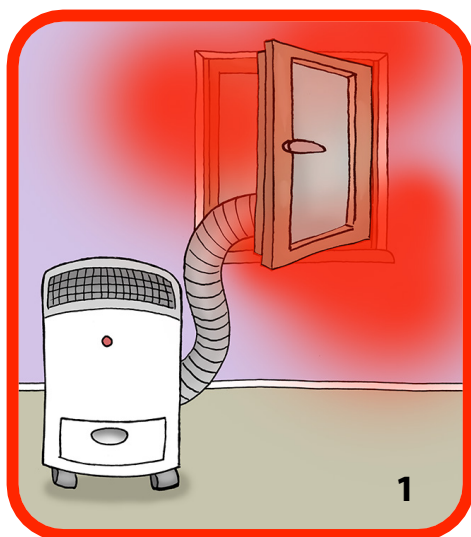
- **Jalousien, Rollos, und Vorhänge tagsüber schließen wenn vorhanden**
- **Teppiche weg.** Im Winter sind Teppiche hilfreich gegen kalte Füße – im Sommer sollten sie entfernt werden den dann sind kühlere Fußboden willkommen!
- **Kalte Küche.** Verzichten Sie darauf, aufwendige Mahlzeiten zu kochen damit der Herd die Luft in der Wohnung nicht zusätzlich aufheizt.
- **Abwärme vermeiden.** Viele Elektrogeräte werden warm und heizen daher die Raumluft zusätzlich auf. Fernseher, Computer, Kaffeemaschine, etc. sollten also ganz ausgeschaltet sein wenn sie nicht benutzt werden. Es sollte auch das („Standby“-)Lämpchen nicht mehr leuchten. Das geht sehr einfach über schaltbare Steckerleisten und ist auch zu anderen Jahreszeiten ein guter Rat um Strom zu sparen!
- Wenn Sie einen Balkon haben: **Viele grüne Pflanzen vor dem Fenster** wirken sehr gut gegen Hitze drinnen!

## Auf Klimageräte verzichten

Mobile Klimageräte werden stark beworben. Ihr größter Nachteil: Sie benötigen sehr viel Strom!

Besonders problematisch ist es wenn der Abluftschlauch, der die Wärme hinaus bringen soll, nur durch ein offenes Fenster oder eine Balkontür gelegt werden kann (Bild 1). Warme Luft strömt immer dahin, wo es kühler ist. Das heißt, wenn das Klimagerät arbeitet, saugt die kühle Innenluft die warme Abluft zusammen mit der sommerlichen Hitze gleich wieder hinein. Das Gerät muss nun also besonders stark arbeiten und verbraucht besonders viel Strom!

Unser dringender Rat: **Verwenden Sie nach Möglichkeit kein Klimagerät!** Wenn jedoch nichts anderes bei Ihnen wirkt, besorgen Sie sich unbedingt eine Fensterabdichtung für mobile Klimageräte (Bild 2). Alternativ: Eine Bohrung durch die Scheibe. Diese muss aber vom Vermieter genehmigt werden (Bild 3)!



## Hitzeschutzfolie anbringen

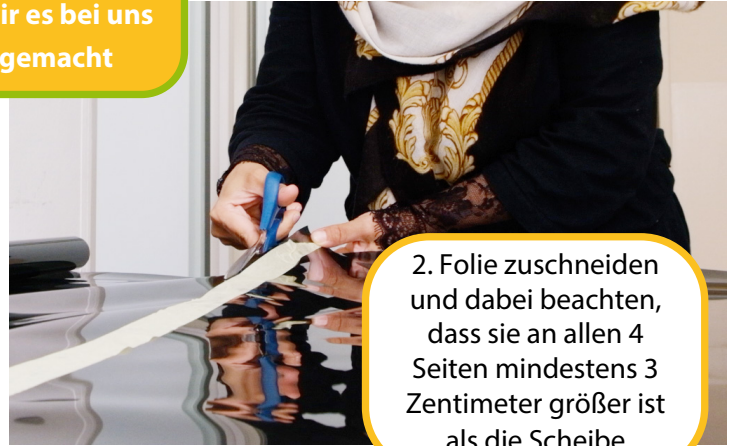
Wenn die Sonne direkt durch die Fenster scheint, heizt sich ein Raum besonders stark auf. Dagegen gibt es Hitzeschutzfolien (erhältlich zum Beispiel in Baumärkten). Werden Sie von außen auf die Scheibe geklebt, können sie geringfügig wirksamer sein; innen angebracht lassen sie sich im Winter leichter wieder entfernen und im nächsten Jahr wieder verwenden.

So haben wir das bei uns im Büro gemacht (siehe nächste Seite):

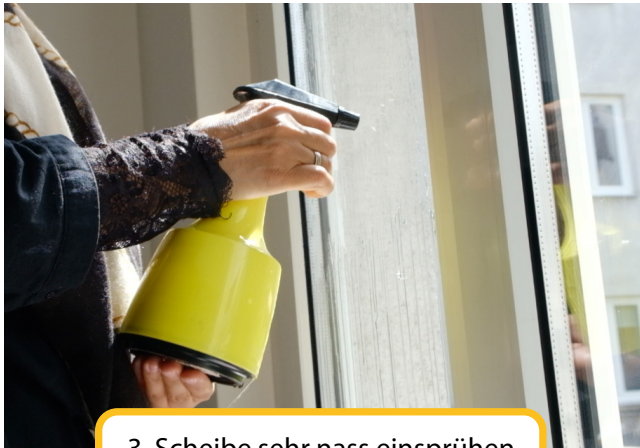
Hitzeschutzfolien:  
So haben wir es bei uns  
im Büro gemacht



1. Scheibe ausmessen



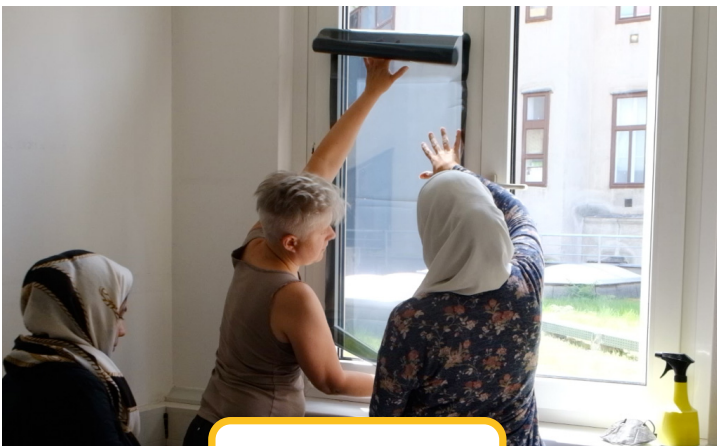
2. Folie zuschneiden  
und dabei beachten,  
dass sie an allen 4  
Seiten mindestens 3  
Zentimeter größer ist  
als die Scheibe



3. Scheibe sehr nass einsprühen



4. Erste Schutzschicht entfernen



5. Folie andrücken



6. Luftblasen mit einem  
Rakel (oft mitgeliefert)  
oder einem Tuch sehr  
gründlich von innen zu  
den Rändern weg  
schieben



7. Überstehende Reste mit einem scharfen Messer  
wegschneiden. Dabei darauf achten, dass die  
Fensterdichtung nicht beschädigt wird



8. Zweite Schutzschicht entfernen