

## Energietipp im Juni (II)

### Kühle Köpfe bewahren kühle Wohnungen

Egal, ob Sie Hitze lieben oder hassen, eine kühle Wohnung ist in diesen Tagen ein Segen – und Voraussetzung für guten Schlaf. Um das zu erreichen, brauchen Sie meist keine Klimaanlage und oft nicht einmal einen Ventilator. In der Regel reicht es, nachts oder früh morgens die Wohnung ausgiebig zu lüften und tagsüber die Hitze bestmöglich auszusperrern. Schliessen Sie die Fenster und die Storen oder Fensterläden konsequent und lüften Sie bei hohen Aussentemperaturen nur kurz! So bleibt Ihre Wohnung auch an heissen Tagen angenehm kühl.

#### *Hintergrund*

Die Zahl der [Hitzetage](#) (über 30 Grad Celsius) ist in den letzten Jahrzehnten in unseren Breitengraden deutlich gestiegen und wird auch in Zukunft weiter zunehmen. Sich richtig vor der Hitze zu schützen, wird daher immer wichtiger. Im Freien suchen wir automatisch Schatten und Abkühlung. Für die Wohnung gilt eigentlich dasselbe: **Beschatten und abkühlen.**

Geschlossene Sonnenstoren und Fensterläden sorgen dafür, dass sich die Wohnung nicht durch Sonneneinstrahlung erwärmt. Weniger effizient sind Vorhänge und Innenstoren, da sich die Fenster trotzdem erwärmen und sich die Hitze zwischen Vorhang und Fenster staut. Wo kein Sonnenschutz vorhanden oder möglich ist, helfen selbsthaftende, transparente Hitzeschutzfolien, die aussen auf das Fenster aufgebracht einen Grossteil der Sonnenstrahlen und fast 100 % der UV-Strahlung abhalten. Die Fenster bleiben – ausser für kurzes Stosslüften – konsequent geschlossen, solange die Temperatur draussen höher ist als drinnen. Und nachts oder gegen morgen wird ausgiebig gelüftet, am wirksamstem ist **Querlüften**. Wenn das nicht reicht, kann ein Ventilator beim Luftaustausch helfen (verbraucht nur einen Bruchteil der Energie einer Klimaanlage). Übrigens: Ein gut isoliertes Haus reduziert nicht nur den Wärmebedarf im Winter, es schützt auch gut vor Hitze.

Nicht zu unterschätzen ist schliesslich die in der Wohnung selbst erzeugte Wärme. Es gilt, den Kochherd so wenig bzw. so kurz wie möglich zu nutzen (kalte Küche statt Schmorgerichte) und den Backofen ganz zu meiden. Aber auch andere elektrische Geräte, die Beleuchtung, Ladegeräte, usw. erzeugen im Betrieb Wärme. Schalten Sie also alles ab, was nicht wirklich gebraucht wird. Mit klugem und vorausschauendem Verhalten ersparen Sie sich die Klimaanlage, verbrauchen weniger Energie und geniessen trotzdem ein angenehmes Klima in der Wohnung!

Weitere Tipps für heisse Tage finden Sie auf der Seite von [energieschweiz](#).