

## So bleiben Haus und Wohnung auch im Sommer angenehm kühl

Ist es draußen heiß und die Sonne brennt, wird es auch in den eigenen vier Wänden bald ziemlich warm. Was tun, damit das Zuhause nicht zur Sauna wird? Unsere Tipps helfen, Wohnung oder Haus vor der sommerlichen Hitze zu schützen.



© Quin Stevenson on Unsplash

Stand: 25.06.2024

Die Sommerhitze ist eine Belastung für unseren Körper. Wenn es selbst nachts tropisch warm ist, schlafen wir schlecht. Doch ist die Hitze einmal im Haus, lässt sie sich schwer wieder herauskomplimentieren. **Unser Rat: Lassen Sie die Wärme gar nicht erst rein.**

---

### Sperren Sie die Sonne aus

Fenster sind das Einfallstor für Sommerhitze. **Rolläden, Jalousien oder Markisen** sind das Mittel der Wahl. Außen angebracht schützen die Schattenspenden besser vor hohen Temperaturen als im Inneren, denn so gelangt die Wärme gar nicht oder weitaus weniger in die vier Wände. Rollläden, die außerdem eine Einbruchschutzklassifizierung (mindestens RC 2) haben, werden durch die KfW-Bank finanziell gefördert. Achtung, wer zur Miete wohnt, muss seinen Vermieter vorab um Erlaubnis fragen.

Ist die Montage eines Sonnenschutzes vor dem Fenster nicht möglich, sollten Sie für die Verdunklung innen auf helle oder sogar reflektierende Materialien zurückgreifen. Wenn weder das eine noch das andere geht, hilft zur Not ein weißes Tuch, das Sie von außen vor das Fenster hängen.

Aufgeklebte **Sonnenschutzfolie oder Sonnenschutzverglasung** kann ebenfalls helfen, allerdings werden Ihre Räume dadurch dauerhaft verdunkelt. Das bedeutet, auch an trüben Tagen gelangt weniger Licht in die Wohnung. Wählen Sie für dauerbestrahlte Südfenster möglichst spezielles Sonnenschutzglas. Einen vergleichsweise preisgünstigen Schutz bieten reflektierende Sonnenschutzfolien, die auf Fensterscheiben geklebt werden. Die Folien verringern die Erwärmung der Wohnräume und verdunkeln diese. Je nach Produkt können die Schutzfolien von innen oder außen auf Fenster geklebt werden. Auch hier sollte die vermietende Person vorab informiert werden.

---

## Lüften Sie zur richtigen Zeit

Lüften lohnt sich umso mehr, je kühler es draußen ist. Am effektivsten ist das Lüften deshalb **in den Nacht- und Morgenstunden**. Der Blick auf ein Thermometer, das Außen- und Innentemperatur misst, hilft. Das subjektive Wärmeempfinden täuscht oft.

Tagsüber sollten Sie den Luftwechsel auf das Notwendigste beschränken. Ist dennoch mal ein Luftwechsel nötig, sorgen Sie mit der sogenannten Querlüftung für Durchzug. Öffnen Sie dafür mindestens zwei gegenüberliegende Fenster so weit wie möglich. Sind Sie tagsüber nicht in der Wohnung, halten Sie die Fenster geschlossen. Ist eine Wohnung erst einmal aufgeheizt, ist es schwer, die Lufttemperatur wieder zu senken.

Zur Kontrolle des Raumklimas eignet sich auch die Anschaffung von Hygrometern, mit denen Sie die Luftfeuchtigkeit kontrollieren können.

## **UNSER TIPP**

Pflanzen auf Dächern oder an Wänden geben einen natürlichen Schatten und tragen durch Wasserverdunstung zur Kühlung bei. In Hamburg werden Gründächer sogar extra gefördert. Günstig gepflanzte Sträucher und Bäume auf einem Grundstück können ebenfalls Schatten spenden und so zu angenehmeren Temperaturen beitragen. [Mehr erfahren](#)

---

### **Stellen Sie überflüssige Geräte aus**

Jedes elektrische Gerät produziert immer auch Wärme. Je **weniger Elektrogeräte** Sie im Einsatz haben, desto besser. Der zweite Kühlschrank fürs leckere Eis mag an Sommertagen besonders wichtig scheinen, doch er produziert Wärme, die er direkt an den Raum abgibt. Auch Kochplatten und Backofen sind Wärmelieferanten. Wenn Sie auf das große Koch- und Backprogramm verzichten können, tun Sie es. „Heute bleibt die Küche kalt“ ist das Motto des Sommers.

Achtung, auch Heizungsrohre können eine Wärmefalle sein. Fließt in ihnen versehentlich warmes Wasser, steigen unweigerlich die Temperaturen in Ihren vier Wänden.

---

### **Kühlen Sie Ihre Räume effizient**

Ein **mobiles Raumklimagerät** kann die Temperatur von Innenräumen spürbar senken. Es verfügt über einen Abluftschlauch, der die erwärmte Luft durch ein geöffnetes oder gekipptes Fenster ins Freie leitet. Zu den Anschaffungskosten von 500 bis 1.000 Euro kommen je nach Nutzung geschätzte 40 bis 140 Euro Stromkosten im Jahr dazu. Bei der Auswahl sollten Sie auch auf den Geräuschpegel des Geräts achten.

Einfacher und energiesparender sind sogenannte **Luftkühler**. Sie funktionieren wie ein Ventilator und kühlen die strömende Luft zusätzlich mit der Verdunstung von Wasser in einem eingebauten Tank und Kühlakkus. Aber: Durch den Einsatz der Geräte wird es schwüler in der Wohnung, da sich die Luftfeuchtigkeit erhöht. Der kühlende Effekt ist

dann nur kurzfristig, da die feuchte Luft nicht aus dem Raum abgeführt wird. Die Kühlzeit ist durch die Größe des Wassertanks und der Kühlakkus begrenzt ist. Allerdings verbrauchen Luftkühler deutlich weniger Strom als Klimageräte.

**Fest installierte Klimaanlage** sind um ein Vielfaches teurer und müssen durch eine Fachkraft montiert werden. Diese Option kommt daher in erster Linie für Hausbesitzerinnen und -besitzer in Frage. Allerdings werden viele dieser Modelle noch mit klimaschädlichen Treibhausgasen betrieben. Stromverbrauch und Treibhauseffekt dieser Anlagen sind der Grund dafür, dass in Hamburg vor der Installation einer solchen Anlage in der Regel geprüft werden muss, ob das Gebäude nicht auch anders – also zum Beispiel durch bauliche Maßnahmen oder eine Beschattung durch Grünbepflanzung – gekühlt werden kann (gemäß § 13 des Hamburgischen Klimaschutzgesetzes). Anlagen, die auch zum Heizen genutzt werden können und die Anforderungen an die Nutzung erneuerbarer Energien bei der Wärmeerzeugung erfüllen, wie beispielsweise reversible Luft-Luft-Wärmepumpen, sind von dieser Regelung ausgenommen.

---

## **Machen Sie Wind**

Aber vielleicht brauchen Sie gar keine Klimagerät, und es reicht schon ein **Ventilator**. Ein simpler Ventilator ist in Anschaffung und Betrieb erheblich preiswerter als ein Klimagerät. Ventilatoren senken zwar nicht die Raumtemperatur, machen die Hitze aber allein durch Luftbewegung erträglicher. Sie sorgen für gefühlte Kühlung durch eine stärkere Verdunstung der Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche.

---

## **Optimieren Sie Ihr Dach**

Viel Hitze gelangt über schlecht gedämmte Dächer in unsere Wohnräume. Dachziegel können sich im Sommer auf bis zu 80 Grad Celsius aufheizen. Eine **gute Dämmung** ist auf Dauer die beste Lösung – sie hält das Haus im Sommer schön kühl und im Winter schön warm. Gerade in Räumen unter dem Dach werden Sie den Unterschied sofort merken. Dichtere, schwerere Dämmstoffe wie Naturfasern oder Mineralwolle sind besonders gut für den Hitzeschutz geeignet, denn sie speichern selbst Wärme und verzögern so die Erwärmung der Räume.

## **UNSER ANGEBOT**

Haben Sie noch Fragen zum Hitze- und Wärmeschutz? Dann rufen Sie die Hamburger Energielotsen unter Tel. (040) 24832-250 an oder schicken Sie eine E-Mail. Anmeldungen für ausführliche Beratungsgespräche sind ebenfalls über die Hotline möglich. Die Beratung erfolgt per Video, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch – bei Bedarf auch vor Ort in Ihren eigenen vier Wänden. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. In Hamburg sind alle Beratungsangebote im Rahmen der Kooperation Hamburger Energielotsen kostenfrei.

---

### **Über die Energieberatung**

*Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils von 30 Euro für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.*

*Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die „Hamburger Energielotsen“ sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/so-bleiben-haus-wohnung-auch-im-sommer-angenehm-kuehl>