TiPP **RATGEBER ZUM THEMA**

Ratgeber Klimafreundlich bauen und sanieren (240 Seiten)

1. Auflage, 2023
gebunden 34,00 Euro
E-Book 23,99 Euro

www.verbraucher-zentrale.nrw/ratgeber

WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Unsere Energieberater:innen beraten Sie vor Ort bei Ihnen Zuhause, in der Beratungstelle, telefonisch oder per Video rund um die energetische Gebäudesanierung, den Einsatz erneuerbarer Energien und zum Energiesparen im Haushalt.

Ausführliche Informationen zu unseren Beratungsangeboten sowie die Möglichkeit zur Terminvereinbarung gibt es unter:

(0211) 33 996 555

www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung

Herausgeber
Verbraucherzentrale NRW
Helmholtzstr. 19
40215 Düsseldorf
www.verbraucherzentrale.nrw/energie

/vznrw.energie
/myhomeisourfuture
/vznrwenergie

04/2025_© Verbraucherzentrale NRW | 5.000 | Küpper Druck Köln
Bildnachweis: Titel: Adobe.Stock – JOSEP SURIA; Seite 2 links: Picture-Factory – Fotolia ; rechts: Birgit Stracke; Seite 3: Tiberius Gracchus – Fotolia.
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit dem blauen Engel

www.verbraucher-zentrale.nrw/hitzeschutz

EFFEKTIVER HITZESCHUTZ

WIE SIE IM SOMMER OHNE KLIMAGERÄT COOL BLEIBEN

Vom richtigen Lüften über Sonnenschutz, Dämmung und Begrünung bis hin zu Fassadengestaltung – erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Maßnahmen ein angenehmes Raumklima schaffen können.

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

SCHNELLE MASSNAHMEN

Eine kleine Maßnahme mit großer Wirkung gegen Hitze ist das richtige Lüften. Wenn es tagsüber sehr heiß ist, sollten Sie Ihre Fenster möglichst in den kühleren Stunden in der Nacht oder am frühen Morgen öffnen. Haben Sie eine Lüftungsanlage, kann diese automatisch nachts die warme Luft durch kühlere austauschen. Im Sommer können Fliesen und andere Bodenbeläge angenehm kühl sein – entfernen Sie also Teppiche, um diesen Effekt zu nutzen. Schalten Sie zudem elektrische Geräte, die Wärme abgeben, ab.

SONNENSCHUTZ

Sorgen Sie für Schatten, um Ihre Räume kühl zu halten. Fenster lassen sich zum Beispiel durch Jalousien, Rollläden oder Fensterläden verdunkeln. Der Sonnenschutz sollte nach Möglichkeit außen angebracht werden. Hier ist er am wirkungsvollsten. Auch Bäume oder bepflanzte Pergolen, die Ihrem Haus Schatten spenden, dienen dem Hitzeschutz.

BEGRÜNUNG

Pflanzen wirken wie natürliche Klimaanlagen: Sie spenden Schatten, verdunsten Wasser und kühlen so die Umgebung. Durch schattenspendende Grünflächen am Haus, auf dem Balkon oder der Terrasse heizen sich Wände weniger auf.

Das sorgt zum einen für ein angenehmeres Raumklima und zum anderen werden auch die Bauteile des Hauses weniger beansprucht. Ein Beispiel: Ein herkömmliches Garagenflachdach heizt sich auf bis zu 80 Grad auf und kann durch Regen in Sekundenschnelle auf 10 bis 20 Grad abgekühlt werden. Im Gegensatz dazu heizt sich ein Gründach maximal auf 30 Grad auf und kühlt langsamer ab, was das Material weitaus weniger belastet.

WASSERFLÄCHEN IM GARTEN

Ein Teich oder ein ähnliches Gewässer verschönert nicht nur den Garten, sondern wirkt durch die entstehende Verdunstungskälte auch kühlend auf die Umgebung. Darüber hinaus schaffen Sie mit solchen Wasserflächen wertvolle Lebensräume für Insekten und Vögel.

Helle Flächen reflektieren Sonnenlicht und bleiben so kühl.

FARBEN

Farbwahl und Materialbeschaffenheit beeinflussen die Oberflächentemperatur. Schwarze Dachflächen können im Sommer bis zu 80 Grad heiß werden, während weiße Flächen die Strahlung besser reflektieren und so kühler bleiben. Die vielen weißen Häuserfassaden in heißen Ländern zeigen, dass die Menschen dort diesen Effekt schon lange für sich nutzen.

GEBÄUDEHÜLLE

Wer sein Haus oder seine Wohnung dämmt, profitiert auch im Sommer von angenehmen Temperaturen. Und es muss nicht Polystyrol sein: Neben mineralischen und kunststoffbasierten Dämmstoffen gibt es auch eine Auswahl von nachwachsenden Rohstoffen.

Luftdicht gedämmt sollte es aber sein – besonders bei Dachgeschosswohnungen. Die Luft unter den Dachziegeln kann sich im Sommer auf über 80 Grad erhitzen und sollte nicht in die Wohnräume gelangen.

WÄRMEPUMPE ALS KÜHLGERÄT

Klimageräte verschaffen zwar schnell und einfach Kühlung, sie sind allerdings ganz schöne Stromfresser. Der Kauf sollte daher gut überlegt sein. Eine Alternative zum energieintensiven Klimagerät bietet – neben der Lüftungsanlage – die effiziente Wärmepumpe, die im Sommer auch zur Kühlung genutzt werden kann. Auch ohne ein Klimagerät lassen sich damit selbst unter extremen Bedingungen angenehme Innentemperaturen erreichen. Ein weiterer Tipp: Oft reicht für eine angenehme Abkühlung auch ein Ventilator – bewegte Luft fühlt sich kühler an als stehende.

SIE MÖCHTEN MEHR WISSEN?

Weitere Informationen und praktische Tipps finden Sie auf unserer Internetseite:

› www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz

Hier haben wir das Thema Hitzeschutz umfassend für Sie aufbereitet.