

---

## Heißer Sommer – kühles Wohnen

Stand

01/2025

Zuerst werden sie herbeigesehnt und dann möglichst hinausgesperrt: Sommer und Sonne müssen im Wohnbereich wohldosiert sein, damit sie nicht zur Belastung werden. Ab wie viel Grad die Hitze als unangenehm empfunden wird ist individuell unterschiedlich und hängt stark von der jeweiligen Tätigkeit, der Luftfeuchte und der Luftbewegung (Wind) ab.

In der Regel werden Raumtemperaturen im Bereich von 20 bis 22 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 50 – 60 % als angenehm empfunden. Um diesen Idealzustand auch im Sommer zu halten, muss das Haus richtig gebaut und die Wohnung richtig gekühlt werden. Letzteres bedeutet vor allem, die **Hitze erst gar nicht ins Haus zu lassen**. Dazu folgende Tipps:

- Nachts lüften, am besten in der zweiten Nachthälfte, weil es da am kühleren ist. Möglichst einen ordentlichen Durchzug herstellen!
- Tagsüber sind Fenster und Türen hingegen konsequent geschlossen zu halten.
- Unbedingt verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas fallen! Fenster sind von außen zu verschatten (Jalousien, Markisen, Raffstores).
- Stundenlanges Kochen im Sommer vermeiden, möglichst abends vorkochen, anschließend Nachtkühle in die Küche lassen.
- Ein Ventilator schafft Linderung, wenn die Luft stickig wird

Generell gilt: Je kleiner der Temperaturunterschied zwischen der Innen- und der Außentemperatur, desto geringer ist die Gefahr von Erkältungen und Kreislaufbeschwerden.

Tipp: Die Temperaturunterschiede zwischen Innenraum und Außenluft sollten nicht mehr als 6 Grad betragen.

„Was gegen die Kälte gut ist, ist auch gegen die Hitze gut“ - Das alte Sprichwort gilt auch für die Wohnung. Schon beim **Bau eines Hauses** sollte man an zukünftige heiße Sommer denken:

- Ein gute Wärmedämmung des ganzen Hauses (Außenwand, Dach, ...) hält im Winter die Wärme im Haus, aber auch im Sommer die Hitze draußen.
- Gute, dichte Fenster, wenn möglich mit Sonnenschutzverglasung (etwas abgetönt). Der U-Wert von Fenstern gibt an, wie groß der Wärmedurchlass in beide Richtungen (Winter/Sommer) ist.  
Aber: Die besten Fenster mit der besten Verglasung helfen nicht viel, wenn sie nicht von außen verschattet werden!
- Gute Wärmedämmung der Wände: Vor allem Gebäude in Leichtbauweise heizen sich schnell auf, wenn sie nicht gut wärmegeämmt sind. Bei dünnen Wänden hilft nur eine entsprechende Dämmschicht von außen.
- Das Passivhaus oder auch KlimaHaus Gold sind ideal, weil die Klimaanlage quasi mitgeliefert wird. Die Lüftungsanlage holt sich die Luft unter der Erde. Da herrschen das ganze Jahr Temperaturen von 12-13 Grad.
- Beim Bau beachten: Bei gläsernen Südfassaden unbedingt von vornherein eine Verschattung (z.B. Raffstore, Jalousien) einplanen. Die Sonne darf gar nicht erst auf die Scheiben fallen.
- Durch eine entsprechende Luftdichtheit der Gebäudehülle (siehe Infoblatt Luftdichtheit von Gebäuden) kann dem unkontrollierten Luftaustausch über Ritzen und Fugen und somit auch dem Eindringen sommerlicher Hitze vorgebeugt werden.
- Hochstämmige Laubbäume vor dem Haus sind ideale Klimaanlage. Durch die Verdunstung von Wasser über die Blattoberfläche erhöhen sie die Luftfeuchtigkeit, zusammen mit dem Schattenwurf führt dies an heißen Sommertagen zu einer deutlichen Herabsetzung der Temperatur.
- Auch der Einsatz von Sonnenschutzfolien kann bei der Vermeidung einer Überhitzung behilflich sein.

## **Klimageräte: ungesunde Stromfresser**

Klimageräte sollten nur in Extremfällen zum Einsatz kommen. Einerseits wegen ihrer enormen Energiekosten (die sommerlichen Blackouts gehen auf ihre Kosten). Andererseits wegen ihrer negativen gesundheitlichen Auswirkungen. Immer mehr Menschen klagen in klimatisierten Räumen über Infekte der Atemwege und generelles Unwohlsein. Ersteres ist darauf zurückzuführen, dass Klimaanlage die Luftfeuchtigkeit absenken. Die oberen Luftwege und die Nasenschleimhäute trocknen aus, man bekommt einen rauen Hals und wird infektionsanfälliger. Wenn die Anlage nicht regelmäßig gewartet wird, schleudert sie Bakterien und Viren in die Luft, wodurch sich die Infektionsgefahr noch erhöht. Manche Menschen reagieren allergisch oder haben ständig gereizte Haut, Augen und Schleimhäute, leiden unter Kopfschmerzen, Ermüdung und Konzentrationsstörungen. Letzteres hängt auch mit der ungünstige Ionisierung der Luft durch die Klimaanlage zusammen (Überhang an positiv geladenen Teilchen, die unser Wohlbefinden stören). Vor dem Kauf eines Klimagerätes ist es daher ratsam, alle möglichen Alternativen zur Vermeidung einer Überhitzung sorgfältig zu prüfen

## **Klimageräte im Test**

Mit der Wahl des richtigen Klimagerätes kann nicht nur bei der Anschaffung, sondern auch beim Stromverbrauch einiges an Geld eingespart werden, so das Fazit der Testergebnisse von Stiftung Warentest.

Die Testergebnisse von 26 Klimageräten sind online unter folgendem Link verfügbar "Klimageräte im Text" (kostenpflichtig) oder können in der Testzeitschrift Test 5/2024 nachgelesen werden.

## **Steuerabzug für Klimageräte**

Für die Installation einer neuen Klimaanlage oder deren Austausch kann der 50%iger Steuerabzug (für Hauptwohnung) oder der 36%ige Steuerabzug für die Gebäudesanierungen herangezogen werden, sofern das neue System über eine Wärmepumpe verfügt und sowohl zur Kühlung, als auch Heizung der Räume verwendet werden kann.

Für energieeffiziente Klimageräte, kann der Möbel- und Elektrogerätebonus angewandt werden (50% Steuerabzug bis zu einer maximalen Ausgabe von 5.000 Euro).

Wenn die Klimaanlage die bestehende Heizungsanlage ganz oder teilweise ersetzen, kann der Steuerabzug für energetische Sanierungsmaßnahmen genutzt werden..

Auch für die Anschaffung von Verschattungselementen zur Vermeidung von Überhitzungen, wie z.B. Markisen kann ein 50%iger Steuerabzug genutzt werden.

Sämtlich hier angeführte Steuerabzüge können für Zahlungen in Anspruch genommen werden, die innerhalb 31. Dezember 2025 getätigt werden.

In einigen Fällen ist es auch möglich den Superbonus (65%) in Anspruch zu nehmen.

Weiter Infos zu den Steuerabzügen im Infoblatt: Förderungen im Baubereich und im Steuerleitfaden der Verbraucherzentrale.

## **Weitere Infos unter:**

[www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)