

---

## Der Sommer ist endlich da ... und mit ihm auch die Hitze

Mi, 19.06.2024 - 11:01

**Wenn es draußen richtig heiß wird, ist ein kühles Zuhause unbezahlbar. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt wertvolle Tipps, wie man die Überhitzung in Wohnräumen vermeiden kann.**

Der effektivste Weg, um eine Überhitzung zu verhindern, ist es, die Hitze erst gar nicht ins Haus zu lassen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS), Christine Romen, verrät, wie mit einigen einfachen Maßnahmen die Raumtemperaturen um einige Grad gesenkt werden können:

- Tagsüber: Fenster und Türen geschlossen halten
- verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas prallen, wie beispielsweise durch Jalousien, Rollos, Raffstore, Markisen oder Sonnenschutzfolien
- Luftdichte Stellen in der Gebäudehülle verschließen, damit die Hitze nicht so leicht ins Haus dringen kann. Typische Schwachstellen: Ritzen und Fugen im Fenster- und Türenbereich.
- Nachts lüften: am besten in der zweiten Nachthälfte (da ist es kühler)
- Jegliche Wärmeproduktion in den Räumen vermeiden. Dies gilt auch fürs Kochen.
- auch ein Ventilator kann Linderung verschaffen

Ein weiterer effektiver Weg, um Hitze im Haus zu reduzieren, ist der Einsatz von Pflanzen rund um das Gebäude. Pflanzen spenden Schatten, verdunsten Wasser und kühlen so die Umgebung. Schattenspendendes Grün auf Balkonen, Terrassen und im Garten kann die Aufheizung der Wände und der Umgebung deutlich verringern. Zudem fördern sie die Bildung von Kaltluft in der Nacht.

Wenn alles andere – einschließlich des Einsatzes von Ventilatoren, des Duschens zur Abkühlung und der vorübergehenden Nutzung kühlerer Räume auf der Nordseite des Gebäudes - keine Abhilfe schafft, kann ein Klimagerät in Betracht gezogen werden.

Wer noch kein Klimagerät besitzt, sollte sich vor dem Kauf umfassend informieren und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Geräte kennen. Stiftung Warentest hat 26 Klimageräte geprüft. Die Testergebnisse sind online auf der Webseite von Stiftung Warentest gegen Bezahlung einsehbar oder in den Testzeitschriften nachzulesen. Kostenlose Einsicht in die Testergebnisse bietet die Verbraucherzentrale Südtirol (Hauptsitz in Bozen) sowie zahlreiche Bibliotheken in Südtirol.

Achtung: Die Räume sollten nicht zu stark abgekühlt werden. Die ideale Raumtemperatur im Sommer hängt stark von den Außentemperaturen ab und liegt zwischen 23 und 26 Grad.

Wichtig: Bei zu großen Temperaturunterschieden zwischen drinnen und draußen können Kreislaufprobleme und Erkältungen auftreten.

Weitere hilfreiche Tipps rund um das kühle Wohnen, sind in der Broschüre „Heißer Sommer – kühles Wohnen“ auf der Webseite der Verbraucherzentrale zu finden.

Alternativ zu den verschiedenen Infoblättern bietet die Verbraucherzentrale auch eine technische Bauberatung, welche jeweils montags von 9-12 und 14-17 Uhr telefonisch unter 0471-301430 zur Verfügung steht.