

Energieeffizient durch den Sommer



Wer einige Tipps beachtet, kommt angenehm durch die heiße Jahreszeit und spart Energie

Der Sommer ist da und damit auch die Hitze. Während es für die einen nicht heiß genug sein kann, empfinden andere jedes Grad mehr als Belastung. Wer einige Tipps beachtet, kann die Temperaturen in der eigenen Wohnung deutlich verringern – unabhängig davon, wo die persönliche Empfindungsschwelle liegt. Das ist besonders für kleine Kinder und ältere Menschen wichtig, die auf hohe Temperaturen meist empfindlicher reagieren als junge Erwachsene. Doch auch wer im Homeoffice konzentriert arbeiten will, sollte auf effektiven Hitzeschutz achten. Klimaanlage verschaffen zwar schnell und zuverlässig Kühlung, verbrauchen aber auch viel Strom.

Hitze aussperren!

Tagsüber am besten Fenster und Türen gut verschlossen halten und soweit möglich die Sonneneinstrahlung vermeiden, indem Rollläden, Gardienen oder Jalousien geschlossen werden.

Nur kühle Luft in die Wohnung lassen

Die kühlsste Zeit ist spät nachts und am frühen Morgen, dann möglichst viele Fenster gleichzeitig öffnen, denn Querlüften sorgt für einen schnellen Luftaustausch. Steigen am Vormittag die Temperaturen wieder an, rechtzeitig die Fenster wieder schließen. Kostenlose Wetterapps helfen dabei die kühlsste Tageszeit zu finden.

Verhalten anpassen

- Für Aktivitäten bei denen Konzentrationsfähigkeit wichtig ist oder die körperlich anstrengend sind, also auch für Sport, möglichst die frühen Morgenstunden nutzen, wenn die Temperaturen am niedrigsten sind. Dann bleibt hoffentlich Zeit, die heißeste Zeit mit einer Siesta zu überbrücken, wie in heißen Ländern üblich.
- Leichte, luftige Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen beugt Hitzestau auf der Haut vor.
- Viel und regelmäßig trinken.
- Den Körper abkühlen: Kalt abduschen und dann nur teilweise abtrocknen, die Verdunstung des Wassers auf der Haut sorgt für einen zusätzlichen Kühleffekt. Zwischendurch helfen auch kalte Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder kalte Fußbäder. Einfach und wirkungsvoll ist auch das Besprühen mit Wasser, z. B. mit einer Sprühflasche.

In Sonnenschutz investieren

Ideal als Sonnenschutz sind außenliegende Rollläden, Schlagläden oder Jalousien. Aber auch dichte Gardienen, Rollos oder Jalousien auf der Innenseite helfen. Auf die Glasscheiben können auch Sonnenschutzfolien aufgeklebt werden, die die Sonneneinstrahlung mindern. Dazu am besten eine Fachfirma beauftragen, damit die Folie glatt aufgeklebt wird und nicht die Sicht unnötig stört.

Fächer statt Ventilator

Ein Fächer verschafft einen angenehmen Lufthauch ganz ohne Energieverbrauch. Es gibt sie auch schon für kleines Geld und auch als modisches Accessoire in vielen Farben und Ausführungen. Ein Fächer schafft auch unterwegs Kühlung, z. B. beim Warten auf den Bus oder in der Bahn. Ein Ventilator verbraucht zwar Strom, aber deutlich weniger als eine Klimaanlage und ist daher vorzuziehen. Genau wie der Fächer kühlt er die Luft zwar nicht ab, doch durch die Luftbewegung wird eine kühlende Wirkung auf der Haut erzielt.

Klimaanlage sparsam einsetzen

Alle Tipps beachtet und trotzdem ist die Hitze unerträglich? Dann ist vielleicht eine Klimaanlage der letzte Ausweg. Es gibt verschiedene Ausführungen, beim Kauf auf eine möglichst gute Energieeffizienzklasse achten und eine dem Bedarf angepasste Größe und Bauform wählen. Beim Betrieb darauf achten, dass die Temperatur nicht zu niedrig eingestellt ist, das kann sonst den Kreislauf belasten und erhöht die Erkältungsgefahr, zudem wird Energie verschwendet.

Für Bauherren oder Modernisierer: Kühlen mit der Wärmepumpe

Erdgekoppelte Wärmepumpen können auch zur Kühlung des Gebäudes eingesetzt werden. Erdreich, das im Winter als Wärmequelle dient, kann auch im Sommer genutzt werden. Es hat ganzjährig eine Temperatur von etwa 8 °C bis 12 °C und ist damit auch ein hervorragendes Kältereservoir. Im Gebäude wird den Räumen über die Heiz- bzw. Kühlflächen Wärme entzogen. Ein weiteres Prinzip ist die „aktive Kühlung“. Diese Variante kommt erst dann zum Einsatz, wenn die Leistung der passiven Kühlung nicht ausreichen sollte. Gegenüber der passiven Kühlung lassen sich mit der aktiven Kühlung höhere Kälteleistungen erzielen.

**Mehr Tipps zum Energiesparen in Haus und Garten finden Sie unter:
www.ganz-einfach-energiesparen.de**

Redaktionsschluss: Juni 2022

Bildnachweis: Günter Albers/adobestock.com

Hinweis: Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Inhalte ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.

© GED