



# EFFEKTIVER HITZESCHUTZ



[www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz](http://www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz)

## WIE SIE IM SOMMER OHNE KLIMAGERÄT COOL BLEIBEN

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

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*



## SCHNELLE MASSNAHMEN

Öffnen Sie möglichst lange in den Morgenstunden sowie nachts und weniger tagsüber die Fenster, um möglichst kühle Luft hereinzulassen. Idealerweise kann dies ihre Lüftungsanlage auch bei geschlossenen Fenstern übernehmen. Schalten Sie außerdem elektrische Geräte, die Wärme abgeben, ab. Je nach Bodenbeschaffenheit kann es einen kühlenden Effekt haben, Teppiche zu entfernen – beispielsweise bei Fliesen.

---

## VERSCHATTUNG

Eine Verschattung von Bauteilen, Fenstern und Freiflächen sorgt im Sommer für ein angenehmeres Klima. Das kann durch technischen Sonnenschutz wie außenliegende Jalousien, Rollläden oder Fensterläden erfolgen. Alternativ haben auch Bäume und bepflanzte Pergolen eine schattenspendende, kühle Wirkung. Innen angebrachte Folien oder Innenrollen sind weniger effektiv.

## BEGRÜNUNG

Pflanzen wirken wie natürliche Klimaanlage: 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.



## 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.

## 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.



**SIE MÖCHTEN MEHR  
WISSEN?**

Weitere Informationen und praktische Tipps finden Sie auf unserer Internetseite:

› [www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz](http://www.verbraucherzentrale.nrw/hitzeschutz)



Hier haben wir das Thema Hitzeschutz umfassend für Sie aufbereitet.

TIPP

## RATGEBER ZUM THEMA



Ratgeber Klimafreundlich  
bauen und sanieren  
(240 Seiten)

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

 [www.verbraucherzentrale.nrw/ratgeber](http://www.verbraucherzentrale.nrw/ratgeber)

# WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Unsere Energieberater:innen beraten Sie vor Ort bei Ihnen Zuhause, in der Beratungsstelle, 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](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung)**

## Herausgeber

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

[www.verbraucherzentrale.nrw/energie](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energie)



**[/vznrw.energie](https://www.facebook.com/vznrw.energie)**



**[/myhomeisourfuture](https://www.instagram.com/myhomeisourfuture)**