

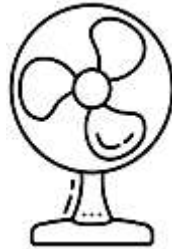


## Halten Sie so lange wie möglich Ihre Wohnung kühl!

**Je nach baulicher Beschaffenheit und Inneneinrichtung können Sie mit folgenden Tipps die Wohnung länger kühl halten.**

- **Auf den Sonnenschutz achten!** Tagsüber, wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, sollte die Sonne möglichst nicht ungefiltert in das Haus scheinen. Fenster lassen sich am besten von außen mit lichtdichten Markisen, Fensterläden oder Rollläden verdunkeln. Vorhänge die von innen die Sonneneinstrahlung stoppen, haben den Nachteil zwischen Vorhang und Fenster einen Hitzestau zu erzeugen. Verdunkeln Sie am Vormittag die Räume zur Seite der aufgehenden Sonne, mittags gen Süden, abends zur Seite der untergehenden Sonne. Beobachten Sie einfach wann die Sonne wo ins Haus scheint.
- **Lüften Sie bei geeigneter Außentemperatur!** Am besten ist es, die Wohnung nur nachts und morgens früh zu lüften, bzw. wenn es draußen eben kühler als drinnen ist. Die Querlüftung – also mit mehreren geöffneten Fenstern - ist am effizientesten. Am Tag soll nur bei Bedarf gelüftet werden - sinkt der Sauerstoffgehalt einfach kurz quer- oder stoßlüften um frischen Sauerstoff in die (vorwiegend kleinen) Wohnräume reinzulassen und somit das Raumklima zu verbessern. Wenn es drinnen so warm wie draußen ist, spielt die Dauer der Lüftung keine Rolle und kann dank Querlüftung den Ventilator sogar ersetzen.
- **Hitzequellen ausschalten!** Alle elektrischen Geräte, Maschinen, Bildschirme, Beleuchtungen, Geräte im Standby-Betrieb, Ladegeräte und Akkus erzeugen Abwärme, welche die Innenräume zusätzlich aufheizen. Daher alle unnötig eingeschalteten Geräte vom Netz nehmen. Um dies einfacher umzusetzen, können Steckerleisten mit Schalter (und eventuell Zeitschaltuhr) benutzt werden. Geräte mit Wärmeplatten wie Kaffeemaschinen nach Gebrauch sofort abschalten. Vermeiden Sie wenn möglich den Einsatz von hitzeerzeugenden Halogen-Lampen und benutzen Sie Geräte wie den Wäschetrockner wenn möglich an Tageszeiten wo die Hitze abnimmt. Weitere nützliche Tipps zu Geräten im Standby-Betrieb gibt's im aktualisierten Ratgeber Ferienzeit - auch für den Stromzähler auf [www.oekotopten.lu](http://www.oekotopten.lu). Die Küche kann an manchen Tagen zum unnötigen Aufheizen beitragen. Kochen, braten und backen Sie wenn möglich zum Schluss der Garphase mit Resthitze. Haben Sie in ihrer Küche eine Dunstabzugshauben mit Abluft nach draußen, führt dieses Gerät die erzeugte Hitze während dem Kochen auf dem schnellsten Wege ab. Mehr Infos zum Thema "energiesparende Küche" gibt es ebenfalls als Ratgeber auf [oekotopten.lu](http://oekotopten.lu)

- **Ventilatoren nutzen!** Luftzug kühlt den Körper ab. Ein Stand-, Tisch- oder Bodenventilator ist dazu am besten geeignet. Im Gegensatz zum Durchzug lässt sich mit solch einem Gerät der Volumenstrom und Luftrichtung nach Wunsch einstellen. Hinzu kommt der Vorteil dass Ventilatoren in Kombination mit den anderen Ratschlägen natürlich günstiger als Klimageräte sind und nur einen Bruchteil der Energie benötigen.



Doch Ventilator ist nicht gleich Ventilator. Beachten Sie, dass langsam laufende Ventilatoren mit einem großen Durchmesser in der Regel angenehmer sind als kleine, schneller laufende (daher oft auch lautere) Modelle. Ein großer Deckenventilator hat zwar öfters den größeren Luftstrom, mischt jedoch auch die wärmere Luft an der Decke auf und kann durch seine Bauart nicht anders positioniert werden. Positionieren Sie den Ventilator bei längerem Nutzen nicht direkt an den Körper, so dass ein angenehmer Luftzug erzeugt wird. Für eine optimale Luftdurchmischung kann der Tischventilator auf den Boden gestellt werden, um die dort meist kühlere Luft nach oben zu bewegen

- Auch das **Trocknen von Wäsche** am Wäscheständer (oder abgestellten Heizung) kann einen senkenden Effekt auf die Zimmertemperatur haben. Die dabei entstehende Verdunstungskälte hält die Räume kühler. Hier jedoch auch auf nachträgliches Lüften achten, wegen der Schimmelpilzgefahr.
- **Zimmerpflanzen**, die das Raumklima verbessern, können auch das Wohlbefinden steigern. Informieren Sie sich bei Ihren örtlichen Blumenhändlern oder Gärtnern über die Eigenschaften von Grünstilbe, Aloe Vera, Bambuspalme, Schwertfarn, Drachenbaum & Co. Weiter können (bei Möglichkeit) das Anpassen des **Arbeitsrhythmus** und die **körperliche Belastung, angepasste Kleidung, leichte Kost** und genügend **Flüssigkeitszufuhr** die Hitze erträglicher machen.
- Achten Sie auf vermeidbare Gegenstände, die im Raum bei Sonneneinstrahlung besonders viel Wärme speichern können, wie z.B. Teppiche.

Pictures by © [thenounproject.com](http://thenounproject.com)