



**Energieberatung**

**verbraucherzentrale**

**Zu Hause  
zu heiß?**

Wie Sie sich effizient vor Hitze schützen

Es ist Sommer. Die Sonne scheint, die Temperaturen sind hoch, das Thermometer in der guten Stube klettert höher und höher, die Hitze wird unerträglich.

Die Temperaturen, die im Sommer am Strand ein Traum sind, können in den eigenen vier Wänden schnell zum Alptraum werden. Bei intensiver Sonneneinstrahlung kann die Innentemperatur auf über 35 °C steigen. Und das bedeutet eine erhebliche Verschlechterung Ihrer Lebensqualität.

Hitze bringt eine enorme Belastung für das Herz-Kreislauf-System und die Lunge mit sich. Die Folgen reichen von Schlaflosigkeit bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen. So werden jeden Sommer zahlreiche Menschen mit hitzebedingten Beschwerden in die deutschen Krankenhäuser eingeliefert, einige sterben sogar an den Folgen der Überhitzung.

Da wundert es nicht, dass immer mehr Menschen die Anschaffung eines Klimagerätes ins Auge fassen. Allerdings haben diese Geräte auch im laufenden Betrieb ihren Preis, denn Klimageräte gehören zu den größten Stromfressern im Haushalt. Ein Verbrauch von 1000 Kilowattstunden und mehr ist schnell erreicht, im Verlauf eines Sommers kommen dann über 200 Euro zusammen. Deshalb sollte man überlegen, ob andere Maßnahmen nicht sinnvoller sind. Was Sie gegen die Hitze tun können, erfahren Sie von einem Energieberater Ihrer Verbraucherzentrale.

**Mensch,  
mach was!**

## Klimagerät oder Sonnenschutz?

Bevor die warme Jahreszeit beginnt, sollten sich Haus- und Wohnungseigentümer ebenso wie Mieter Gedanken machen, wie sich die Sommerhitze in den Wohnräumen am besten verringern lässt.

Wer hier auf Abhilfe sinnt, dem stehen zwei Strategien zur Verfügung:

- Sie befördern die bereits eingedrungene Wärme mit Hilfe eines Raumklimagerätes wieder nach draußen – jedoch braucht das selbst mit einem Gerät der Effizienzklasse A viel Strom.
- Sie verhindern, dass die Wärme überhaupt erst in Ihre Wohnräume eindringt. Kleine bauliche Maßnahmen und kluge Vorsorge verbannen die Sommerhitze nach draußen. So braucht man sie nicht bei jeder Hitzewelle kostspielig und umweltbelastend aus der Wohnung zu entfernen.

Wer auf ein Klimagerät nicht verzichten will, sollte sich möglichst für ein vom Fachmann fest eingebautes Splitgerät entscheiden. Denn mobile Kleinklimageräte brauchen nicht nur viel Energie, sie können außerdem nur geringe Kühlleistungen erbringen.



## Bevor Ihnen die Hitze den Schlaf raubt!

Selbst unter extremen Bedingungen lassen sich in unseren Breitengraden auch ohne Klimageräte angenehme Innenraumtemperaturen erreichen – vorausgesetzt Sie schützen Ihr Haus vor Überhitzung und beachten ein paar einfache Grundregeln:

### Richtiges Lüften:

Tagsüber sollte der Luftwechsel auf das Notwendigste beschränkt bleiben. Erst nachts und in den frühen Morgenstunden sollte die kühle Luft in die Wohnung gelassen werden.

### Außenliegender Sonnenschutz:

Bringen Sie vor den Fenstern einen außenliegenden Sonnenschutz an, zum Beispiel Jalousien, Rollläden oder Fensterläden. Weniger wirksam sind Sonnenschutzfolien oder Innenrollos.

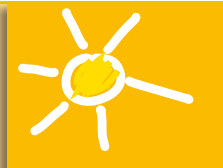
## Sperrn Sie die Hitze aus und ziehen Sie Ihr Haus warm an!

Bei unserer Beratung zum sommerlichen Wärmeschutz beraten Sie unsere Energiefachleute ganz individuell zu folgenden Fragestellungen:

- Warum kommt es in Ihrem Haus überhaupt zur Überhitzung (Zusammenhänge von Wärmedämmung, Luftdichtheit, Sonnenschutz und Lüftung)?
- Wie ist es um den baulichen Wärmeschutz bestellt: Wie steht es um die Wärmedämmung der nicht durchsichtigen Bauteile sowie um die Wärmespeicherfähigkeit von Decken und Innenwänden?
- Wie können Sie die wärmenden Sonnenstrahlen bei Sommerhitze aussperren: Welche Maßnahmen zum passiven Sonnenschutz der Glasflächen sind sinnvoll?
- Wie lüften Sie bei Sommerhitze richtig?
- Was sollten Sie vor Anschaffung eines Klimagerätes unbedingt wissen?



Bei einer ohnehin geplanten Sanierung lassen sich Maßnahmen zur Einsparung von Heizenergie und zum sommerlichen Wärmeschutz gut und kosteneffizient kombinieren!



## Wir sind die neutralen Experten

Das Thema Energie sparen betrifft jeden, wirft aber zuerst schwierige Fragen auf. Deshalb werden Tipps von der Stange dem fachlichen Ehrgeiz unserer Architekten, Ingenieure und Physiker nicht gerecht. Langfristige Erfolge erreichen wir, indem wir nach sinnvollen Lösungen für jeden Einzelfall suchen. Denn mit oberflächlichen oder anbieterorientierten Informationen ist weder dem Verbraucher noch der Umwelt geholfen. Wir erarbeiten Lösungen mit einem Blick für das Ganze, die realisierbar, bezahlbar und tragfähig sind.

Informieren Sie sich im Internet unter **[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)** und erfahren Sie, wo Sie Ihren persönlichen Energieberater finden und wie Sie mit ihm in Kontakt treten können. Oder rufen Sie an! Unter der Nummer **0800 – 809 802 400** (kostenfrei) können Sie sich direkt beraten lassen oder gleich einen Termin mit Ihrem Energieberater in der nächsten Beratungsstelle ausmachen.

©Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv)  
Energieteam, Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin  
[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Terminvereinbarung und Telefonberatung unter:**  
**0800 – 809 802 400**  
(kostenfrei aus dem deutschen Festnetz und für Mobilfunkteilnehmer)

Ihr Ansprechpartner:

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
5. Auflage Juli 2013

## Energie sparen beginnt im Kopf!

Die Energieberater der Verbraucherzentrale sind seit über 30 Jahren verlässliche Begleiter auf dem Weg in eine energieeffiziente Zukunft. Die Beratungsschwerpunkte reichen vom Stromsparen über Wärmedämmung und Heiztechnik bis hin zu erneuerbaren Energien. Die Erfolge im Bereich Klimaschutz und Ressourcenschonung können sich sehen lassen: Durch die Beratungen eines Jahres werden bis zu 600.000 Tonnen des klimaschädlichen Kohlendioxids (CO<sub>2</sub>) vermieden und zwei Milliarden Kilowattstunden Energie eingespart. Das bundesweite Netzwerk aus rund 400 engagierten Experten berät die Verbraucher kompetent und unabhängig von kommerziellen Interessen.