

Kühl bleiben in heißen Zeiten

Wie kann ich mich vor Hitze schützen?

Die Belastung durch hohe Temperaturen nimmt spürbar zu. Auch in Tirol werden heutzutage deutlich mehr Hitzetage mit einem Tagesmaximum von über 30 Grad Celsius verzeichnet als noch in früheren Jahrzehnten. Die Folge sind unter anderem Trockenperioden und Starkwetterereignisse. Aber die Hitze hat auch gesundheitliche Auswirkungen: von Kreislaufstörungen über eine verringerte Schlafqualität und Leistungsfähigkeit bis hin zu einem merkbaren Anstieg der Übersterblichkeit während Hitzeperioden.

Trotzdem ist das Bewusstsein für wirksamen Hitzeschutz im Alltag noch gering. Neben klassischen Empfehlungen wie ausreichend trinken oder leichte Kleidung spielen auch unsere Gebäude eine zentrale Rolle. An heißen Tagen können sie uns wirksam vor Hitze schützen und sind damit ein entscheidender Faktor, um gut durch Hitzeperioden zu kommen. „Schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich die Überwärmung von Wohnungen und Büroräumlichkeiten deutlich reduzieren. Gleichzeitig gibt es langfristige Lösungen, die Gebäude auch ohne Klimaanlage fit für Hitzeperioden machen und die sowohl im Neubau als auch bei Sanierungen konsequent mitgedacht werden sollten“, erklärt **Rupert Ebenbichler, Geschäftsführer der Energieagentur Tirol.**

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Sonnenschutz aktivieren

Außen liegende Beschattungen wie Rollläden, Raffstores oder Markisen sind besonders wirksam, da sie Sonnenstrahlen bereits vor dem Fenster abhalten und so ein Aufheizen des Innenraumes verhindern. Sie sollten tagsüber geschlossen sein. Eine automatisierte Steuerung ist dabei deutlich wirksamer als die manuelle Steuerung. Eine nachträgliche Aufrüstung auf einen elektrischen Sonnenschutz ist in den meisten Fällen möglich. Ein innen liegender Sonnenschutz, wie Plissees oder Verdunkelungsvorhänge, halten die Sonne zwar zum Teil ab, verhindern jedoch nicht das Aufheizen des Innenraumes und sind daher keine gleichwertige Alternative.

Zur richtigen Zeit lüften

Gelüftet werden sollte immer dann, wenn die Außenluft kühler ist als die Raumluft. In der Regel ist das am frühen Morgen oder in den Nachtstunden. Intensives Querlüften sorgt für einen schnellen Luftaustausch und hilft, die über einen längeren Zeitraum gespeicherte Hitze aus dem Gebäude abzuführen.

Fenster tagsüber geschlossen halten

Sobald die Außentemperatur steigt, sollten Fenster geschlossen bleiben. Denn warme Luft strömt immer dorthin, wo es kühler ist. Geschlossene Fenster verhindern daher, dass die Hitze in die Wohn- oder Büroräume strömt.

Wärmeeinträge im Inneren vermeiden

Elektrische Geräte, Beleuchtung oder Kochen erzeugen zusätzliche Wärme. Wer diese Quellen reduziert oder in die kühleren Tageszeiten verlegt, hält die Raumtemperatur spürbar niedriger.



Co-funded by
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

Energieeffiziente Geräte geben weniger Abwärme ab und sind daher auch in Bezug auf die Wärmeentwicklung zu empfehlen. Bei der Beleuchtung sind LED-Lampen die Option mit der geringsten Wärmeentwicklung.

Türen zwischen Räumen offenhalten

Durch geöffnete Türen kann sich die Temperatur zwischen den einzelnen Räumen ausgleichen. Warme Zimmer lassen sich so über kühlere Bereiche abkühlen.

Ventilatoren gezielt einsetzen

Ventilatoren senken zwar nicht die Raumtemperatur, sorgen aber durch Luftbewegung für ein angenehmeres Empfinden. In Kombination mit feuchten Tüchern oder einer Schale Eiswürfel kann die Temperatur über einen kurzen Zeitraum zwar tatsächlich verringert werden, allerdings steigt dadurch auch die Luftfeuchtigkeit. Ventilatoren sollten über längere Zeit nicht direkt auf den Körper gerichtet werden und eignen sich nur zur kurzfristigen Verbesserung der Temperaturwahrnehmung.

Verdunstungskälte nutzen

Zimmerpflanzen können durch ihre natürliche Verdunstung zur Abkühlung beitragen. Dabei ist jedoch stets darauf zu achten, die Luftfeuchtigkeit unter 55 Prozent zu halten, um ein feuchtes, schwüles Raumklima zu vermeiden, das als noch wärmer wahrgenommen wird.

Was darüber hinaus hilft: So werden Gebäude sommertauglich

So wirksam einfache Maßnahmen im Alltag sind – der größte Hebel liegt in der Bauweise. Wie gut ein Gebäude mit sommerlicher Hitze zurechtkommt, hängt davon ab, wie früh Hitzeschutz mitgedacht wird und wie gut Architektur, Bauphysik und Gebäudetechnik zusammenspielen. „Das Ziel ist immer, Wärme möglichst gar nicht ins Gebäude zu lassen und vorhandene Kühlpotenziale optimal zu nutzen“, hält Florian Kathrein, Gebäudetechniker bei der Energieagentur Tirol, fest. Für Fragen zur Sommertauglichkeit von Gebäuden sowie weiteren Themen stehen die Energieexpert*innen der Energieagentur Tirol produktneutral mit unterschiedlichen Beratungsangeboten gerne zur Verfügung: www.energieagentur.tirol/fuer-private/energieberatung/

Grafik: QR-CODE Energie Perspektiven zum Thema: Kühl bleiben in heißen Tagen



Mit dieser Ausgabe der Energie Perspektiven zum Thema „Kühl bleiben in heißen Tagen“ erhalten Sie weitere Informationen rund um sommerliche Überwärmung. Alle Ausgaben des Energie Perspektiven Magazin finden Sie in der Energie Bibliothek: www.energieagentur.tirol/wissen/energie-bibliothek/



Co-funded by
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.

Die Kompetenz für **Wasser und Energie.**



Bildunterschrift:

Den wirksamsten Hitzeschutz bieten außen liegende Systeme wie Vordächer, Raffstores oder Rollläden. Sie stoppen die Sonne, bevor sie ins Haus gelangt.

Fotorecht:

© Energieagentur Tirol / punkt.agency

Dieser Artikel ist Teil des EU-Projektes [SaveEnergyTogether](#) und wird durch das LIFE-Programm der Europäischen Union unter der Fördernummer 101120878 kofinanziert.



Co-funded by
the European Union



Rückfragen bei:

Energieagentur Tirol
+43 512 250015
office@energieagentur.tirol



Co-funded by
the European Union



Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or CINEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Nr. 101120878.