

Wenn die Luft im Haus steht

SOMMERHITZE Wie man die Wohnung auch ohne Klimaanlage kühl hält

Von Theo Baumstark

WIESBADEN. Innenräume erwärmen sich, wenn es tagsüber eine direkte Verbindung zwischen Innen- und Außenbereich gibt, durch geöffnete Fenster und Türen etwa, oder wenn Sonnenlicht ungebremst in den Wohnraum gelangt. Auch gut isolierte Neubauten oder Altbauten aus der Jahrhundertwende mit oft meterdicken Wänden heizen sich auf.

Fenster morgens schließen

Lüften Sie deshalb gegen Abend und schließen Sie die Fenster am Morgen. Über Fenster, auch wenn sie geschlossen sind, kommt die Hitze in die Wohnung, auch bei Dreifachverglasung. Um das zu verhindern, ist eine Beschattung von außen wichtig. Ein außen angebrachter Sonnenschutz, Jalousien oder Fensterläden reflektieren den größten Teil des Lichts und der Wärme. Die Sonneneinstrahlung kann hierdurch um etwa 50 bis 60 Prozent reduziert werden. Auch heruntergelassene Rollläden helfen. Innen angebrachte Vorhänge oder Rollos reduzieren die Einstrahlung höchstens um 20 Prozent.

Wer keinen äußeren Sonnenschutz hat, kann handfeuchte Tü-



Theo Baumstark Foto: Baumstark

ZUM AUTOR

► Theo Baumstark ist Handwerksmeister in Wiesbaden im Bereich **Heizung, Sanitär und Elektro**. Kontakt unter Telefon 0611 / 97 60 80, www.baumstark-haustechnik.de.

cher oder Bettlaken, am besten aus Baumwolle, im Raum aufhängen. Die Tücher werden vor das Fenster oder davor auf eine Haushaltsleiter oder über zwei Stühle gehängt. Der Trocknungsvorgang entzieht der Luft Wärme. Die verdampfende Flüssigkeit der Umgebung wird abgekühlt – das ist die Verdunstungskälte. Kombiniert mit einem Zimmerventilator wird der kühle Dampf gleich durch einen trockenen Luftzug abtransportiert. Die entstehende Zirkulation lässt

weitere feuchte Luft verdunsten.

Elektrogeräte wie Fernseher, Computer, Spülmaschine oder Föhn produzieren Wärme. Daher sollte man nur jene Geräte in Betrieb setzen, die auch wirklich gebraucht werden. Netzteile und Ladegeräte heizen den Raum auf. Auf den Wäschetrockner ist im Sommer ohnehin verzichtbar. Nicht benötigte Hausgeräte sollten komplett abgeschaltet werden, der Stand-by-Betrieb kann immer noch Wärme abgeben. Beim Kochen kann ebenfalls gespart werden. Die Elektro-Platten kurz vor Schluss ausschalten, sie geben weiterhin Wärme ab. Abzugshauben helfen ebenso, warmer Kochdunst wird nach draußen geführt. Eine reine Umluft-Haube sorgt bei ausgeschaltetem Herd zumindest für eine Zirkulation.

Beim Kühlen der Zimmer helfen massive Fußböden. In südlichen Ländern gibt es deshalb oft reine Steinböden. Teppiche sollte man wegräumen, sie verhindern, dass der Boden Wärme aufnimmt und speichert. Noch ein Tipp von den Großeltern: Eine Wärmflasche mit kaltem Wasser, zwischen die Oberschenkel gelegt, kühlt den ganzen Körper. Erfrischend: Nachtwäsche oder Bettlaken tagsüber in einem Kunststoffbeutel ins Eisfach legen.