

## Energieberatung

# In der Wohnung unerträglich warm?

## Gut durch den Sommer mit Hitzeschutz

(verbraucherzentrale / 25.05.2023) Lange im Voraus werden warme Tage und laue Nächten sehnlichst erwartet. Doch ist der Hochsommer da, wird Hitze für viele Menschen schnell zur Belastung. Vor allem wenn sich die Wohnung richtig aufheizt und auch nachts tropische Temperaturen herrschen. Neben kurzzeitig helfenden Hitzeschutz-Klassikern ist eine wirksame Dämmung doppelt hilfreich: Im Sommer hält sie die Hitze draußen und im Winter die Wärme im Haus. Ute Urban, Expertin der Energieberatung der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V., gibt Tipps, worauf beim sommerlichen Hitze- und winterlichen Wärmeschutz zu achten ist.

### ❖ Hitzeschutz-Klassiker im Sommer

Die Abkühlung einer einmal aufgeheizten Wohnung ist mühsam und teuer. Deshalb lautet eine der Grundregeln, die Hitze gar nicht erst herein zu lassen. Mit diesen Tipps bleiben die Temperaturen in der Wohnung an heißen Tagen angenehm:

- An sehr heißen Tagen vorrangig in den kühleren Nachtstunden oder früh am Morgen ausgiebig lüften. Tagsüber sollte der Luftwechsel auf das Notwendigste beschränkt werden.
- Natürlichen Schatten durch Bäume, Sträucher oder begrünte Fassaden schaffen.
- Das Aufwärmen der Räume durch Fenster wird am besten durch einen außenliegenden Hitzeschutz verhindert: Außen angebrachte Jalousien, Roll- und Klappläden sollten tagsüber geschlossen sein. Bei innen montierten Jalousien auf eine helle oder mit Metall beschichtete Außenfläche achten; sie sind jedoch deutlich weniger wirksam. Für dauerbestrahlte Südfenster möglichst spezielles Sonnenschutzglas wählen. Auch Dachvorsprünge, überstehende Vor- oder Terrassendächer können den Hitzeeintrag mindern.
- Klimageräte sind eine weniger effiziente Lösung. Dabei fallen in einem Sommer schnell mehrere Hundert Euro Stromkosten an. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte sich möglichst für ein von einer Fachfirma fest eingebautes Splitgerät entscheiden. Mobile Monogeräte sind weniger effizient, denn sie verbrauchen für die gleiche Kühlleistung wesentlich mehr Strom. In der Zeitschrift „test“ vom Mai 2023 veröffentlicht die Stiftung Warentest Prüfergebnisse für Splitgeräte.
- Alternativ können auch Ventilatoren eine kleine Abkühlung bringen.

Pressestelle:  
Tel. (0345) 2 98 03 27  
Fax (0345) 2 98 03 26  
medien@vzsa.de  
www.verbraucherzentrale-  
sachsen-anhalt.de



All diese Maßnahmen führen aus Sicht der Expertin Ute Urban jedoch nur zu kurzfristiger Kühlung der Wohnräume. Eine fachgerechte Dämmung des Hauses wirkt hingegen doppelt: Im Sommer hält sie die Hitze draußen, im Winter die Wärme im Haus.

### ❖ Sinnvolle Wärmedämmung für Sommer und Winter

„Wer sein Haus schon während des Sommers warm einpackt, profitiert im Winter von geringerem Heizbedarf und niedrigeren Heizkosten sowie im Sommer vom Hitzeschutz“, erläutert Ute Urban. Denn bei einem ungedämmten Einfamilienhaus entweicht mehr als die Hälfte der Wärme über Keller, Außenwände und Dach. Bevor Sie mit Maßnahmen starten, spüren Sie zunächst die Schwachstellen am Haus auf und legen dann fest, welche Maßnahme in welcher Reihenfolge am wirtschaftlichsten ist:

- Außenwand: Steht ein neuer Anstrich an, soll der Putz erneuert, das Dach neu eingedeckt oder ausgebaut werden, sollten Sie die Gelegenheit für eine Dämmung der Außenwand nutzen. Für einen effizienten Hitze- und Wärmeschutz ist die Dämmung der Außenwände wichtig: Mittels Fassadendämmung kann der winterliche Wärmeverlust zum Beispiel um 80 bis 90 Prozent reduziert werden.
- Fenstertausch: Auch im Zusammenspiel mit einem Fenstertausch ist die Wärmedämmung der Fassade der logische erste Schritt. Denn moderne Fenster mit sehr gutem Wärmeschutz sollten nicht in Wände eingebaut werden, die schlecht oder gar nicht gedämmt sind. Da die neuen Fenster im Allgemeinen dichter sind, verbleibt mehr Feuchtigkeit im Raum, kondensiert an der Wand und erhöht so das Schimmelrisiko.
- Dach und Keller: Ist das Dachgeschoss unbeheizt, bietet sich statt der Dachdämmung die wesentlich einfachere Dämmung der obersten Geschossdecke an. Um die Kellerdecke, die oberste Geschossdecke, einen Spitzboden oder auch kleine Wärmebrücken wie Rollladenkästen oder Heizkörpernischen zu dämmen, braucht man nicht unbedingt eine Fachfirma. Handwerklich begabte Laien können diese Arbeiten oft selbst ausführen.

In Halle laden der Verein „science2public“ und die Verbraucherzentrale am **1. Juni, ab 17:30 Uhr**, zum Vortrag „**Nachträgliche Dämmung von Wohngebäuden**“ auf das Bürgerforschungsschiff „MS Halle“ (An der Saalepromenade, Anleger 5, unterhalb der Burg Giebichenstein) ein.

Zum Thema „**Hitzeschutz**“ findet am **15. Juni**, ab 18:00 Uhr ein **Online-Vortrag** statt.

Weitere Informationen und Anmelde-Links für beide Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite: [Veranstaltungen | Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt \(verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de\)](#)

presseinfo  
presseinfo  
presseinfo



Bei Fragen zum baulichen Wärme- und Hitzeschutz hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell.

Mehr Informationen gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder bundesweit kostenfrei unter

**Tel.:0800 – 809 802 400.**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

#### Für weitere Informationen:

- Heike Bose,  
Tel. (0345) 2 98 03-49, [bose@vzsa.de](mailto:bose@vzsa.de)

#### Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.

Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden.

Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar.

presseinfo

presseinfo

presseinfo

**Pressestelle:**

Tel. (0345) 2 98 03 27

Fax (0345) 2 98 03 26

[medien@vzsa.de](mailto:medien@vzsa.de)

[www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de](http://www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de)