



Tipp vom Experten

Tipps gegen Hitzestress in Wohnräumen

Angesichts vermehrter Hitzesommer müssen Wohnräume vor zu hohen Temperaturen geschützt werden. Unser Experte sagt Ihnen, mit welchen Maßnahmen Sie Überhitzung vermeiden und so etwas für Ihre Gesundheit tun.

Tipps 1 Planung bzw. IST-Zustand analysieren und Schwachstellen identifizieren

Bei Neubauten sollte über einen Dachüberstand nachgedacht werden. Im Sommer hilft er, die hochstehende Sonne draußen zu halten, während die tiefstehende Sonne im Winter solare Wärmegewinne erzeugen kann. Auch Balkone können eine entsprechende Wirkung entfalten. Bei Bestandsgebäuden gibt es einige Stellen, an denen Hausbesitzer ansetzen können. Sind Dach und Fassade ungedämmt? Wie alt sind die Fenster und Türen? Gibt es Klappläden, Rollläden oder Jalousien zur Beschattung?

Tipps 2 Maßnahmen festlegen

Eine gut gedämmte Gebäudehülle hilft, Hitze in den Innenräumen zu vermeiden. Eine Dämmung der Fassade, des Dachs oder zumindest der obersten Geschossdecke wirkt sich positiv auf das Raumklima aus. Da die Gebäudehülle nur so gut ist wie das schwächste Glied, sollten auch die Fenster und Türen über entsprechend gute Dämmwerte verfügen. Glasflächen sollten mithilfe von Rollläden, Jalousien, Klappläden oder Markisen vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt werden. Das gilt besonders für Dachfenster. Wichtig: Außenliegender Sonnenschutz zeigt die beste Wirkung. Das Herunter- und Hochfahren der Verschattungsvorrichtungen lässt sich komfortabel mit Antrieben und Zeitschaltuhr bewerkstelligen. Moderne Solarantriebe helfen zudem beim Stromsparen.

Tipps 3 Auf gute Lüftung achten

Richtiges Lüften trägt erheblich zu einem guten Raumklima bei. Wer Fenster und Türen manuell öffnet, sollte dies an Hitzetagen in den frühen Morgenstunden tun, am besten vor Sonnenaufgang, da dann die Temperaturen am niedrigsten sind. Abhilfe schaffen auch Anlagen zur kontrollierten Wohnraumlüftung, die für einen automatischen Austausch der Raumluft sorgen. Für Modernisierungen bieten sich dezentrale Lüftungselemente an. In Neubauten werden meist zentrale Anlagen verbaut.

Tipps 4 Nur emissionsarme Produkte verwenden

Unabhängig davon, ob Neu- oder Altbau: Bei der energetischen Ertüchtigung eines Gebäudes, speziell beim sommerlichen Wärmeschutz, kommt eine Vielzahl von Materialien zum Einsatz wie zum Beispiel Dämmstoffe, Dampfbremsen, Fugendichtstoffe, Dichtungsbänder und andere mehr. Oftmals werden im Zuge von Modernisierungen auch Boden- und Wandbeläge erneuert. Dabei werden unter anderem Parkett- und Fliesenkleber, Fugenkitte, Putze und Farben verwendet. Viele dieser Baustoffe haben unmittelbare Auswirkung auf das Raumklima und somit auf die Gesundheit der Bewohner. Für alle genannten Produktgruppen gilt deshalb: Verbraucher sollten bei der Auswahl der Materialien auf gesundheitlich unbedenkliche Produkte achten, um eine Belastung der Raumluft durch Schadstoffe zu vermeiden. Sie sollten rechtzeitig die jeweiligen Handwerksbetriebe auf diesen Punkt ansprechen.

Ein Zertifikat, auf das sich Verbraucher verlassen können, ist das Ecode EC1-Siegel auf den Verpackungen. Hinter diesem Siegel steht die GEV, die Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Klebstoffe und Bauprodukte. Produkte mit dem Ecode-Zeichen wurden von unabhängigen Laboren in speziellen Prüfkammern auf VOC-Emissionen getestet. Damit die Grenzwerte dauerhaft eingehalten werden, folgen auf die Erstprüfung regelmäßige Stichprobenkontrollen durch unabhängige Experten und Prüfinstitute ohne Voranmeldung.

Tipp 5 Lieber ohne Ventilatoren und Klimaanlage

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Ventilatoren oder Klimaanlage. Diese Hilfsmittel führen zwar zu einer gewissen Abkühlung, haben aber nicht selten auch Erkältungen und Muskelverspannungen zur Folge. Außerdem verbrauchen die Geräte viel Strom.

Tipp 6 Zusätzliche Nutzen in der kalten Jahreszeit

Investieren Sie nicht zu knapp in Maßnahmen für den sommerlichen Wärmeschutz. Diese machen sich auch im Winter positiv bemerkbar: Dann schützen sie vor Auskühlung und senken den Heizenergieverbrauch. Das spart eine Menge Geld und nutzt der Umwelt.