**Hitzeschutz für Zuhause**

**So Bleibt die Wärme Draußen**

Der Sommer bringt oft nicht nur Sonnenschein, sondern auch immer öfter Temperaturen über 30°C mit sich (Hitzetage). Gerade in den heißen Monaten ist es wichtig, die Hitze so gut wie möglich aus unseren Wohnräumen fernzuhalten. Hier sind einige Maßnahmen, die sowohl bei der Bauweise als auch im Alltag helfen können, Ihr Zuhause angenehm kühl zu halten.

**1. Die richtige Bauweise und Dämmung**

Die Grundlage für ein kühles Zuhause wird bereits bei der Bauweise und der Dämmung des Gebäudes gelegt. Hier einige zentrale Punkte:

Dach- und Fassadendämmung: Eine gute Dämmung von Dach und Fassade ist das A und O. Sie verhindert, dass sich das Gebäude durch direkte Sonneneinstrahlung stark aufheizt. Besonders Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen mit einem hohen Wärmeschutz, wie Holzfasermatten, Schafwolle oder Kork, sind empfehlenswert.

Fenster und Sonnenschutz: Moderne Fenster mit Mehrfachverglasung und einer speziellen Wärmeschutzbeschichtung reduzieren den Wärmeeintrag. Zusätzlich hilft ein außenliegender Sonnenschutz, wie Rollläden oder Jalousien, die direkte Sonneneinstrahlung abzuschirmen. Auch Markisen und Sonnensegel können auf Balkonen und Terrassen wirkungsvoll die Hitze abhalten.

Gründächer und Begrünte Fassaden: Diese bieten nicht nur einen natürlichen Wärmeschutz, sondern verbessern auch das Mikroklima rund um das Haus. Pflanzen absorbieren einen Großteil der Sonnenstrahlung und sorgen durch Verdunstungskühle für angenehmere Temperaturen.

**2. Richtiges Lüften**

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Hitzeschutz ist das richtige Lüften:

Morgens und Abends Stoßlüften: Öffnen Sie die Fenster in den frühen Morgenstunden und späten Abendstunden, wenn die Temperaturen draußen am niedrigsten sind. So kann frische, kühle Luft ins Haus strömen. Tagsüber sollten die Fenster geschlossen bleiben, um die heiße Luft draußen zu halten.

Querlüften: Um die Luft schnell auszutauschen, können Sie gegenüberliegende Fenster gleichzeitig öffnen. So entsteht ein Luftzug, der die warme Luft schnell nach draußen transportiert.

**3. Kleine Tricks für den Alltag**

Neben baulichen Maßnahmen und richtigem Lüften gibt es auch einfache Tricks, die im Alltag helfen können:

Verdunkeln: Außenliegender Sonnenschutz: Verwenden Sie Rollläden, Markisen oder Jalousien, um die Sonnenstrahlen abzufangen, bevor sie auf die Fenster treffen. Außenliegender Sonnenschutz ist besonders effektiv, da er die Hitze schon vor dem Fenster blockiert.

Innenliegender Sonnenschutz: Wenn außenliegender Schutz nicht möglich ist, nutzen Sie schwere, lichtundurchlässige Vorhänge oder spezielle Sonnenschutzfolien für die Fenster. Diese reduzieren den Wärmeeintrag.

Wasser und Pflanzen: Stellen Sie Wassergefäße oder hängen Sie nasse Handtücher auf – die Verdunstung kühlt die Luft ab. Große Zimmerpflanzen wie Ficus oder Areca-Palmen tragen zur Kühlung bei, da sie durch Verdunstungskühle die Raumtemperatur senken können. Pflanzen verbessern zudem das Raumklima und filtern Schadstoffe aus der Luft.

Auch Ventilatoren können die gefühlte Temperatur deutlich senken, besonders wenn sie mit feuchten Tüchern kombiniert werden. Hängen Sie ein feuchtes Tuch vor den Ventilator, um die Luft zu kühlen.

Elektrische Geräte reduzieren: Viele elektrische Geräte erzeugen Wärme. Schalten Sie sie aus, wenn sie nicht gebraucht werden. Das senkt nicht nur die Temperatur, sondern auch den Energieverbrauch. Vermeiden Sie die Nutzung von Geräten, die Wärme erzeugen, wie Backofen, Herd oder Wäschetrockner, besonders in den heißen Stunden des Tages

LED-Beleuchtung: Ersetzen Sie Glühlampen durch LED-Leuchten, da diese deutlich weniger Wärme abgeben und gleichzeitig Strom sparen.

**Fazit**

Mit der richtigen Kombination aus baulichen Maßnahmen, intelligentem Lüften und kleinen Alltagskniffen lässt sich die Hitze effektiv aus dem Haus fernhalten. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause auch an heißen Sommertagen ein angenehmer Rückzugsort bleibt.

*Bildrechte: © Klimabündnis OÖ*