

Im Sommer zu heiß, im Winter zu kalt?

Monatelang wird der Sommer mit seinen warmen Tagen und lauen Nächten sehnsüchtig erwartet. Doch ist der Hochsommer da, ächzen viele Menschen oft unter der Hitze, vor allem wenn die Wohnung richtig aufgeheizt ist und die Temperaturen auch nachts nicht auf ein erträgliches Niveau sinken. Neben kurzzeitig helfenden Hitzeschutz-Klassikern ist eine wirksame Dämmung hilfreich. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale 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. Besser ist es, die Hitze gar nicht erst herein zu lassen. Mit diesen Tipps bleibt die Wohnung an heißen Tagen angenehm kühl:

- 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 und können im Dauerbetrieb teuer werden. 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. Alternativ können auch Ventilatoren eine kleine Abkühlung bringen.

All diese Maßnahmen führen 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. 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 und Heizkosten von bis zu 20 Prozent eingespart 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 Geschosdecke an. Um die Kellerdecke, die oberste Geschosdecke, 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.

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. Mehr Informationen zu und Termine für die anbieterunabhängige Beratung gibt es unter 02043 / 99 2308 oder 0211 / 33 996 555.

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

