

- ✓ Falls Sie keine baulichen Maßnahmen vornehmen können, hängen Sie ein helles Tuch außen vor das Fenster.
- ✓ Ziehen Sie alle Gardinen in Ihrer Wohnung zu.
- ✓ Bringen Sie, soweit möglich, Rollos, Plissees, Lamellen und Falstores an Ihren Fenstern an.
- ✓ Markisen, Sonnensegel und außenliegende Raffstores oder Rollläden lassen sich manchmal auch nachträglich anbringen.
- ✓ Besonders effektiv sind Raffstores oder Rollläden in Verbindung mit einer automatischen Steuerung durch Licht-, Temperatur- und Wettersensoren.
- ✓ Sonnenschutzfolien sind eine günstige und leicht umzusetzende Möglichkeit zum Schutz vor Wärme. Sie werden von außen auf der Fensterscheibe angebracht.
- ✓ Schützen Sie insbesondere Dachfenster mit einer reflektierenden Thermomatte.

## 7. Die Luft im Innenraum aktiv kühlen

- ✓ Handfeuchte Tücher oder Bettlaken mit hohem Baumwollanteil im Raum aufzuhängen, trägt dazu bei, dass die Luft durch den Trocknungsvorgang gekühlt wird. Hängen Sie die Tücher bspw. vor das Fenster oder über zwei Stühle.
- ✓ Dabei sorgt ein Ventilator für die notwendige Luftzirkulation.
- ✓ Ein Behälter mit Eis auf einer Kommode, neben oder unter dem Bett hat denselben Effekt.
- ✓ Schalten Sie automatische Belüftungssysteme tagsüber aus oder programmieren Sie diese so, dass sie nur nachts aktiv sind.

## 8. Natürlicher Schatten und begrünte Außenwände

- ✓ Bäume und Pflanzen im Garten spenden natürlichen Schatten und sorgen durch Verdunstung für kühlere Luft.
- ✓ Begrünte Dächer sorgen für eine geringere Lufttemperatur im Inneren.
- ✓ Begrünung auf Dächern oder an Fassaden bieten hohe Energieeinsparungsmöglichkeiten im Vergleich zu Klimaanlagen.
- ✓ Eine Putzfassade erreicht eine bis zu 20°C höhere Oberflächentemperatur als eine begrünte Fassade.

## 9. Sonstige Maßnahmen

- ✓ Eine Dachdämmung mit hoher Dichte (z. B. Holzfaserplatten o. ä.) puffert extreme Temperaturen ab.
- ✓ Verwenden Sie notfalls ein mobiles Klimagerät, vor allem bei gefährdeten Personengruppen. Achten Sie darauf, dass es fachmännisch eingebaut und betrieben wird und dass es sich dabei um ein energieeffizientes Gerät handelt.

Deutsche Anpassungsstrategie (DAS): Förderung von Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel; Förderkennzeichen: 67DAS144



## Projekt Augsburg bleibt cool

Besonders hohe Gesundheitsgefährdung besteht bei langanhaltender Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, sowie bei geringer Luftbewegung und bei nächtlichen Temperaturen, die nicht unter 20°C sinken.

### Hitzeberatung für die Wohnung

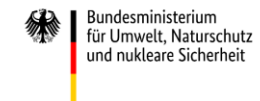


Weitere Informationen zum Projekt und Kontaktmöglichkeiten zu den Projektkoordinatoren und -partnern finden Sie unter:

[www.uni-ulm.de/projekt-abc](http://www.uni-ulm.de/projekt-abc)

Kontakt: [projekt-abc@uni-ulm.de](mailto:projekt-abc@uni-ulm.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## 1. Richtiges Lüften im Sommer

Um bei einer Hitzewelle richtig zu lüften, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- ✓ Schließen Sie Fenster und Türen, vor allem solche mit Ausrichtung nach Westen. Nutzen Sie tagsüber Rollläden und andere Verschattungsmöglichkeiten.
- ✓ Lüften Sie, sobald die Temperaturen außerhalb niedriger sind als innerhalb der Wohnung, also später am Abend, nachts oder am frühen Morgen. Steigt die Temperatur, sollten die Fenster wieder geschlossen werden. Dabei können Sie mit einem Ventilator nachhelfen. Nachts ist das Lüften am effektivsten: Dann kann die gespeicherte Wärme über mehrere Stunden hinweg aus dem Haus entweichen.
- ✓ Öffnen Sie die Fenster so weit wie möglich, um für Durchzug zu sorgen. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen gilt:
- ✓ Öffnen Sie auf den unterschiedlichen Etagen so viele Fenster wie möglich.

## 2. Hitze beim Kochen vermeiden

- ✓ Darf es Salat sein? Leichte, ungekochte Lebensmittel belasten den Körper weniger und erzeugen keine Abwärme oder zusätzliche Luftfeuchtigkeit, die beim Kochen entsteht.
- ✓ Beim Kochen selbst können Sie die Platte schon kurz vor Beendigung des Kochvorgangs ausschalten, denn die Platten geben immer noch genug Restwärme ab.
- ✓ Benutzen Sie immer eine Dunstabzugshaube, um die heiße Luft direkt nach außen zu leiten.

## 3. Teppiche am Fußboden vermeiden

- ✓ Ein massiver Fußboden aus Holz oder Stein kann Wärme aufnehmen und speichern. Teppiche und Läufer führen hingegen zu Wärmestaus und verhindern diesen Prozess.
- ✓ Rollen Sie Teppiche im Sommer zusammen, anstatt sie auf den Boden zu legen.

## 4. Heizung auf Sommerbetrieb stellen

- ✓ Zirkulierendes Heizungswasser kann die Wohnung von innen aufheizen.
- ✓ Heizungsrohre und Heizkörper können ebenfalls unnötige Abwärme an den Raum abgeben.

## 5. Elektrische Geräte ausschalten

- ✓ Nicht nur die Sonne heizt Ihre Wohnung auf; auch elektrische Geräte produzieren Wärme im Dauerbetrieb und im Standby-Modus. Das gilt für Lampen, Herde, Backöfen, Mikrowellen, WLAN-Router, Kühlschränke, Gefriertruhen, Fernseher, Spülmaschinen, Föhne, Waschmaschinen, sowie Computer. Und im Sommer besonders entbehrlich: der Wäschetrockner.
- ✓ Ziehen Sie den Stecker, falls Sie ein Gerät momentan oder für längere Zeit nicht nutzen, anstatt es nur im Stand-by-Modus zu belassen – denn dieser erzeugt ebenfalls Abwärme.
- ✓ Ersetzen Sie Glühlampen und Halogenstrahler durch Energiesparlampen oder LEDs.
- ✓ Effizientere Neugeräte erzeugen weniger Abwärme.



Je nach Person produziert ein Mensch 100-300 W Abwärme. Zehn Personen geben also genauso viel Wärme ab, wie eine voll aufgeheizte Herdplatte. Ein mittlerer Kühlschrank der Effizienzklasse A++, der enteist und entstaubt ist und idealerweise an einer kühlen Wand steht, gibt 25 W ab, vergleichbar mit einer früheren herkömmlichen Glühbirne. Ein älteres Modell kann bis zu doppelt so viel Abwärme abgeben. Ein Haushalt in Deutschland kann auf über elf dauerhaft eingesteckte Geräte kommen. Sind diese im Einsatz, erzeugen sie so viel Wärme wie 40 Personen in einem Raum.



## 6. Verschattung von innen und außen

- ✓ Räume heizen sich generell auf, wenn die Sonne ungebremst durch die Fenster scheint.
- ✓ Grundsätzlich gilt: Wenn möglich, den Sonnenschutz **außen** anbringen. So gelangt die Wärme gar nicht erst in den Raum und Sie verhindern laut Deutscher Energie-Agentur bis zu 75% der Sonneneinstrahlung. Auch wenn Sie die Verschattung nur innen anbringen können, können Sie die Sonneneinstrahlung um bis zu 25% reduzieren. Achten Sie dazu auf Systeme mit weißen oder reflektierenden Oberflächen mit geringer Transparenz. Je höher die Reflexion, desto besser ist der Schutz gegen Überhitzung.