

**08/2023**

## **Wie man sich ohne Klimaanlage vor Hitze schützen kann**

### **Richtig Lüften und Fenster beschatten**

Öffnen Sie Ihre Fenster in den frühen Morgenstunden und während der Nacht, wenn die Aussentemperatur niedriger ist als die Innentemperatur. Beschatten Sie tagsüber die geschlossenen Fenster mit Fensterläden oder Storen.

### **Abwärme von Geräten vermeiden**

Schalten Sie nicht zwingend benötigte elektrische Geräte ganz aus. Eine effiziente LED-Beleuchtung erzeugt weniger Wärme und spart erst noch Strom.

### **Kühles Nass und grosse Bäume**

Gegen die Hitze hilft auch ein kaltes Fussbad, ein lauwarmer Tee oder ein feuchtes Tuch im Nacken. Statt eiskalt sollte man lauwarm duschen. Ansonsten wird der Kreislauf angeregt und man beginnt noch mehr zu schwitzen. Oder gehen Sie wieder mal in die Badi und machen Sie eine Siesta unter den Bäumen, die als natürliche Klimaanlage funktionieren.

### **Gute Gebäudehülle**

Eine langfristige Strategie, um auch im Sommer ein angenehmes Raumklima zu erhalten, ist es, die Wärmedämmung der Gebäudehülle zu verbessern. Dank einer gut isolierten Gebäudehülle dringt weniger Hitze in die Wohnung.

### **Ventilator statt Klimaanlage**

Und wenn gar nichts mehr hilft: Der gezielte Luftstrom eines Ventilators erzeugt ein kühlendes Gefühl auf der Haut. Ventilatoren brauchen für denselben Kühleffekt viel weniger Strom als Klimageräte.

**Wir wünschen kühle Tage!**