



Presseinformation

03.07.2025

Trotz Sommerhitze einen kühlen Kopf bewahren

Wenn draußen die Temperaturen steigen, wird es in vielen Wohnungen schnell unangenehm warm. Das kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Doch eine Klimaanlage ist oft gar nicht nötig – schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich ein angenehmes Raumklima schaffen.

Die Verbraucherzentrale Bayern gibt praktische Tipps, wie sich Wohnräume auch an heißen Tagen effektiv kühlen lassen. Besonders wichtig: Richtiges Lüften. Am besten früh am Morgen oder spät abends, wenn die Außentemperatur am niedrigsten ist. Tagsüber sollten Fenster, Vorhänge und Rollläden geschlossen bleiben, vor allem auf der Sonnenseite. Helle Stoffe reflektieren die Sonnenstrahlen besser als dunkle. Eine einfache, aber effektive Maßnahme ist es, feuchte Tücher vor dem Fenster oder dem Ventilator aufzuhängen. Das verdunstende Wasser sorgt für eine angenehme Abkühlung.

Elektrische Geräte sollten nur bei Bedarf genutzt werden, da sie zusätzliche Wärme abgeben. Innenliegende Türen bleiben idealerweise geschlossen. So heizen kühle Räume nicht auf. Wer noch mehr tun möchte, kann zu Zimmerpflanzen oder speziellen Hitzeschutzfolien greifen. Sie verbessern das Raumklima zusätzlich.

Kostenloser Online-Vortrag

Am 4. Juli bietet die Verbraucherzentrale Bayern von 12.30 bis 14 Uhr einen kostenlosen Online-Vortrag zum Thema „Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen“ an. Interessierte können sich anmelden unter www.verbraucherzentrale.bayern/energie/veranstaltungen.

Weitere Tipps sowie individuelle Beratung gibt es online unter www.verbraucherzentrale.bayern/energie/unsere-angebote-auf-einen-klick-107102.

Bei allen Fragen zur Energieeinsparung hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Die Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder bundesweit kostenfrei unter 0800 – 809 802 400. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Kontakt für Journalistinnen und Journalisten:

Verbraucherzentrale Bayern, Nikolaus Hoenning, Mozartstraße 9, 80336 München

Tel. (089) 55 27 94 176, E-Mail: energie@vzbayern.de