



Juni 2026

## So kühlen Sie Ihre Wohnung richtig

Hitze belastet unsere Gesundheit – nicht nur draußen in der prallen Sonne, sondern auch drinnen im eigenen Zuhause. Die Wohnräume verlieren ihre Funktion als Rückzugs- und Erholungsort, wenn sie sich im Sommer zu stark erwärmen. Passend zum bundesweiten Hitzeaktionstag am 11. Juni 2026 erhalten Sie hiermit einige Tipps, wie Sie sich vor zu warmen Temperaturen in Ihrem Zuhause schützen können.

### Was bringen Sonnenschutzfolien und Thermo-Rollos?

Am besten gegen Wärme wirkt baulicher Hitzeschutz, also Rollläden oder andere Methoden der direkten Verschattung. Ist das nicht möglich, können Sie reflektierende Sonnenschutzfolien außen am Fenster anbringen. Auch sie verhindern, dass ein großer Teil der Sonnenstrahlung überhaupt in den Raum gelangt. Eine weitere Option sind innenliegende Thermo-Rollos: Ihre beschichtete Rückseite reflektiert das Sonnenlicht und reduziert so den Temperaturexaustausch. Allerdings helfen Thermo-Rollos nur bedingt, denn sie verhindern nicht, dass sich die Luft zwischen der Fensterinnenseite und dem Rollo erwärmt.

### Wann sollte ich im Sommer am besten lüften?

Am effektivsten lüften Sie in der Nacht, denn gegen 3 Uhr nachts ist die Luft am kühleren. Prüfen Sie deshalb, ob Sie Fenster die ganze Nacht über vollständig geöffnet lassen können. Mit den ersten Sonnenstrahlen steigen die Temperaturen. Ab dann sollten die Fenster den ganzen Tag über möglichst geschlossen bleiben. Trotzdem ist kurzes Stoßlüften (ca. 2 min) auch tagsüber wichtig, um Feuchtigkeit und verbrauchte Luft nach dem Schlafen, Duschen oder Kochen hinauszulassen.

### Ist Durchzug wirklich sinnvoll?

Ja, Durchzug ist eine der schnellsten Möglichkeiten, warme Luft aus der Wohnung zu bekommen. Öffnen Sie dafür gegenüberliegende Fenster und auch Türen zwischen den Räumen. Wichtig ist nur, die Fenster und Türen zu sichern, damit sie nicht durch den Luftzug zuschlagen und beschädigt werden.

### Welche Rolle spielen Elektrogeräte bei Hitze in der Wohnung?

Jedes eingeschaltete Gerät gibt Wärme ab und trägt dazu bei, dass sich Räume entweder weiter erwärmen oder langsamer abkühlen. Deshalb kann es sich durchaus lohnen, unnötige Geräte wie Drucker, Fernseher, Kaffeemaschinen oder zusätzliche Beleuchtung konsequent auszuschalten, wenn sie gerade nicht gebraucht werden.

### Wann sollte ich lüften, wenn ich Heuschnupfen habe?

Die beste Lüftungszeit hängt davon ab, ob Sie in der Stadt oder auf dem Land wohnen. In ländlichen Regionen ist die Pollenbelastung meist abends zwischen 19 und 24 Uhr am geringsten, während in Städten die frühen Morgenstunden zwischen 6 und 8 Uhr besser geeignet sind. Zusätzlich können Luftfilter in der Wohnung helfen, Allergene zu reduzieren und die Luftqualität zu verbessern.

Die Energieagentur Ebersberg-München gGmbH bietet Privathaushalten und Unternehmen eine unabhängige Energieberatung zu allen Fragen rund um Energieeinsparung, erneuerbare Energien, Klimaschutz und Klimaanpassung an, dies im Auftrag der Landkreise und in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern. Bei weiterführenden Fragen vereinbaren Sie gerne einen Termin:

[www.energieagentur-ebe-m.de/Beratung](http://www.energieagentur-ebe-m.de/Beratung)