



**Juni 2026**

## **So kühlen Sie Ihre Wohnung richtig**

Hitze belastet unsere Gesundheit – draußen in der prallen Sonne und drinnen im eigenen Zuhause. Passend zum bundesweiten Hitzeaktionstag am 11. Juni 2026 erhalten Sie 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 wie etwa ein Rollladen. Ist das nicht möglich, können Sie reflektierende Sonnenschutzfolien außen am Fenster anbringen. Auch sie verhindern, dass ein großer Teil der Sonnenstrahlung in den Raum gelangt. Eine weitere Option sind innenliegende Thermo-Rollos: Ihre beschichtete Rückseite reflektiert das Sonnenlicht und reduziert so den Temperatúraustausch. 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.

### **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. 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.

Die Energieagentur Ebersberg-München gGmbH bietet Privathaushalten und Unternehmen eine unabhängige Energieberatung im Auftrag der Landkreise und in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern an. Bei weiterführenden Fragen vereinbaren Sie gerne einen Termin:

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