KINDER SCHUTZ MÜNCHEN

Kühle Wohnung ohne Kühlgeräte

Mai 2024

Liebe Eltern,

endlich können wir uns über sommerliche Temperaturen freuen. Einerseits. Andererseits können sich Temperatuten über 30 Grad, die sich für viele Menschen – gerade für (Klein-) Kinder! – schnell unangenehm anfühlen und auch auf die Gesundheit negativ auswirken.

Viel Wasser trinken, eine Kopfbedeckung mit Krempe und luftige, helle Kleidung z.B. aus Leinen, Baumwolle, Viskose, Hanf, Wolle, schattige Plätze und eine kühle Wohnung schaffen bei Hitze Linderung.
Klimageräte hat nicht jede*r zu Hause und sie sind tatsächlich auch nicht unbedingt die beste Wahl: Sie verbrauchen viel Strom, sind oft lauter, als uns lieb ist, können zu Bakterienschleudern werden und tragen zu weiterem CO_2-Ausstoß bei. Zu stark eingestellte Klimageräte können eine Erkältung oder einen steifen Nacken bewirken.
Sie können die Temperatur daheim auch ohne Klimageräte senken. Einige Tipps finden Sie hier:

1. Lüften Sie frühmorgens, spätabends und nachts, wenn es draußen kühler ist. Am besten durch Querlüftung. Wenn Sie tagsüber nicht zu Hause sind, schließen Sie alle Fenster und Türen, um die heiße Außenluft auszusperren.
   Falls Sie und Ihre Familie tagsüber zu Hause sind, werden viel CO_2 und Körperwärme abgegeben. Auch die Luftfeuchtigkeit ist höher: Trotz warmer Temperaturen ist es dann wichtig, dass Sie stoßlüften und immer wieder für einen Luftzug sorgen.

2. Verschatten Sie die sonnenbeschienenen Fenster von außen mit Rollos, Jalousien, Fensterläden, Sonnensegeln, hohen Pflanzen, Außenvorhängen, Sonnenschutzfolien oder mit einem selbst gebastelten und passgenauen Sonnenschutz aus Pappe und Alufolie (eine Anleitung finden Sie hier: www.kuehle-wohnung.de/ratgeber/anleitung-sonnenschutz-selbst-gemacht-in-15-minuten/).

3. Hängen Sie frisch gewaschene feuchte Wäsche oder angefeuchtete Bettlaken in Ihrer Wohnung auf und stoßlüften Sie dabei immer wieder kurz: Beim Trocknen der Wäsche wird auch die Luft im Raum gekühlt. Achtung: Wenn Wäsche oder Tücher wieder trocken sind, heizen sie sich mit auf.
   Zu viel feuchte Wäsche kann zu hoher Luftfeuchtigkeit führen, die sich wärmer anfühlt als trockene Luft. Bei hoher Luftfeuchtigkeit ist auch Schimmelbildung möglich.

4. Wenn Sie Ihre Teppiche im Sommer wegräumen, können die Böden mehr Wärme aufnehmen und so die Luft in der Wohnung etwas kühlen.

5. Elektrische Geräte geben Wärme ab: Schalten Sie am besten alles aus, was Sie nicht brauchen.

6. Helle Wandfarbe reflektiert das Licht nach außen und hilft so, den Raum etwas kühler zu halten.

7. Wenn es nicht anders geht: verwenden Sie lieber einen Ventilator als ein Klimagerät: Ventilatoren sorgen für Luftbewegung, sind günstiger, verbrauchen weniger Strom und stoßen weniger CO_2 aus. Stellen Sie weder sich noch Ihr Kind oder das Haustier direkt in den Luftzug, um gesund zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Informationsquellen und weitere Tipps:
https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/
https://utopia.de/ratgeber/wohnung-kuehlen-ohne-klimaanlage-tipps/
https://www.rnd.de/bauen-und-wohnen/tipps-gegen-hitze-in-der-wohnung-was-hilft-und-ab-wann-darf-man-die-miete-mindern-6VEQXSQJTLZ26A73JFVCHXFPXE.html
https://www.moebel-schaumann.de/magazin/zimmer-kuehlen/
https://utopia.de/fenster-offen-zu-hitze-sommer-wetterexperte-empfiehlt-145303/
https://praxistipps.focus.de/zimmer-im-sommer-kuehlen-die-besten-tipps_44059
https://utopia.de/ratgeber/nachhaltige-tipps-gegen-hitze-hitzewelle/
https://www.youtube.com/watch?v=wcuwLDU1XZI (DYS-Sonnenschutz für das Fenster)