

# NACHHALTIG KÜHL IN DER SOMMERHITZE

## BEHALTEN SIE EINEN KÜHLEN KOPF UND KÜHLEN SIE MIT KÖPFCHEN!

### ✓ **Nachts und morgens lüften**

Am besten im Sommer am frühen Morgen intensiv durchlüften, um die verbrauchte Luft durch frische, kühle Morgenluft zu ersetzen.

Nachts kann die Hitze nach draussen befördert werden, während genügend frische und kühle Luft in die Wohn- und Arbeitsräume hereinkommt. Öffnen Sie die Fenster auf zwei gegenüberliegenden Seiten des Raums um Durchzug zu schaffen.

### ✓ **Schatten schaffen**

Um den direkten Sonneneinfall abzuwehren sollten tagsüber die Fensterläden geschlossen bzw. die Storen heruntergelassen werden. Wichtig: Storen an der Innenseite des Fensters helfen nicht, denn sind die Sonnenstrahlen erstmal im Raum wird der Raum aufgeheizt. Darum immer die Aussenstoren und Fensterläden schliessen, um die Wärme gar nicht erst ins Haus zu lassen.

### ✓ **Bettlaken-Trick probieren**

Es ist auch hilfreich, feuchte Tücher oder Bettlaken mit hohem Baumwollanteil im Raum aufzuhängen. Durch den Trocknungsvorgang wird der Luft Wärme entzogen. Dabei wird nicht nur die verdampfende Flüssigkeit sondern auch ihre Umgebung abgekühlt.

### ✓ **Kalt essen**

Während der Sommerhitze ist es besser, auf warme Mahlzeiten und kochendes Wasser zu verzichten. Bevorzugt man Rohkost (Salate und

Früchte) oder vorgekochte Lebensmittel (Brot, Bohnen, etc.) ernährt man sich gesund, ohne die eigene Küche durch Kochen zu erwärmen.

### ✓ **Auf die Energieetikette achten**

Und wenn Sie doch einen Ventilator benötigen: Auf der Verpackung oder dem Gerät finden Sie Infos zum Stromverbrauch (in Watt). Mit Hilfe der Energieetikette kann die Energieeffizienz auf einen Blick beurteilt werden. Wählen Sie beim Kauf effiziente Geräte um im Betrieb Geld zu sparen.

## Elektronische Geräte abschalten!

Kaffeemaschine, Stereoanlage, Fernseher: Viele dieser Apparate verbrauchen selbst dann Strom, wenn sie ausgeschaltet sind. Dies ist vor allem bei Computern und ihren Peripheriegeräten der Fall.

Es lohnt sich deshalb, die Informatik-Ausstattung in einer Mehrfachsteckleiste einzustecken, die mit einem Kippschalter vom Stromnetz getrennt werden kann.



## ENERGIEHUNGRIGE VENTILATOREN UND KLIMAAANLAGEN

### Versteckte Wärmequellen

Anders als man annimmt, kühlt ein Ventilator die Umgebungstemperatur nicht ab: Er erzeugt lediglich einen Luftstrom. Und da sein Motor Strom verbraucht, gibt er sogar ein bisschen Wärme an den Raum ab – dies ist der Grund, weshalb man ihn ausschalten sollte, sobald niemand mehr in seiner Nähe direkt mit der bewegten Luft angeblasen wird.

Im Vergleich zum Ventilator verbraucht eine Klimaanlage sehr viel mehr Strom, da sie eine Leistung zwischen 1000 und 2000 Watt hat. Sie produziert noch mehr warme Luft und trägt wie all die anderen Klimageräte – zusammen mit dem Autoverkehr und der Akkumulation der Sonnenwärme im Teerbelag von Strassen und Betonwänden – dazu bei, die Umgebung zu erwärmen.

... **Lautstärke** Ventilatoren können laut sein. Es empfiehlt sich, das Gerät im Geschäft auszuprobieren, damit man sich eine Vorstellung darüber machen kann, wie sich der Luftstrom anfühlt und wieviel Lärm der Ventilator verursacht.

... **Stromfresser** Um Kälte herzustellen oder die Rotorachse zu drehen brauchen Klimaanlagen und Ventilatoren viel Energie. Die meisten Ventilatoren für den Hausgebrauch verbrauchen zwischen 20 und 80 Watt. Wenn Sie einen Ventilator acht Stunden pro Tag für drei Monate – also einen ganzen Sommer – laufen lassen, kann die Rechnung am Ende teuer sein. Um Strom zu sparen, nutzen Sie die Timerfunktion Ihres Apparats und schalten Sie das Gerät aus, wenn Sie es nicht nutzen.

... **Abwärme** Die Wärme, die ein Ventilator abgibt, steht in direktem Zusammenhang mit seinem Stromverbrauch. Als Vergleich: Ein Ventilator mit 100 Watt Leistung gibt so viel Wärme ab wie eine erwachsene Person.

.... **Gesundheit** Viele Studien haben aufgezeigt, dass durch Klimaanlagen verursachte brüske und wiederholte Temperaturschwankungen unseren Organismus schwächen, was zu Erkältungskrankheiten führen kann. Hinzu kommt, dass eine Klimaanlage, zumal wenn sie schlecht gewartet ist, alles andere als hygienisch ist – Feuchtigkeit fördert nämlich die Entwicklung von Bakterien, die anschliessend in die Raumluft geschleudert werden.



**Geniessen Sie den Sommer und seine warmen Tage...**

**... ohne an die Klimaerwärmung beizutragen!**



### KONTAKT energieregionGOMS

Wollen Sie mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne:

[www.energieregiongoms.ch](http://www.energieregiongoms.ch) – [info@energieregiongoms.ch](mailto:info@energieregiongoms.ch)

Geschäftsleitung: Patrizia Imhof – Telefon +41 (0)27 527 01 01