

## Sommerlicher Wärmeschutz

Regionale Energieberatung



**Bildlegende:** Wie die Raumtemperatur bei hochsommerlichem Wetter im Griff haben?

### «Keep cool»

**Auch im Hochsommer angenehme Temperaturen im Gebäude halten.**

Der Sommer und die Hitzeperioden werden tendenziell wärmer und länger; dadurch wird der Wärmeschutz ein immer wichtigeres Thema. Bei Neubauten liegt ein optimaler Schutz bereits während der Konzeption in der Verantwortung der Planenden. Gibt es keine Alternative zu einer aktiven Klimatisierung, sollte die Machbarkeit von «free-cooling» mittels Grundwasser oder Erdsonden geprüft werden. Ist der Einbau eines Klimageräts unumgänglich, ist auf eine hohe Effizienz sowie auf die Einhaltung von gesetzlichen Vorschriften zu achten.

Ein Sonnenschutz – optimalerweise auf der Gebäudeaussenseite – hat grossen Einfluss auf die Innentemperatur. Er sollte wetterfest und einfach bedienbar, eventuell sogar automatisiert

sein sowie einen geringen Energiedurchlassgrad aufweisen. Ist dies von aussen nicht möglich, ist die Beschattung auf der Fensterinnenseite besser als keine. Zusätzlich werden idealerweise Verglasungen mit einem tiefen Gesamtenergiedurchlassgrad (g-Wert) verwendet. Der Sonnenschutz ist vor den ersten direkten Sonnenstrahlen in Stellung zu bringen, denn zur Mittagszeit ist es meist zu spät. Dank Lamellen kann der Tageslichtanteil geregelt werden.

Durch nächtlichen Durchzug wird die tagsüber angestaute Wärme «herausgeweht». Einseitige Lüftung über Kippfenster reicht in der Regel nicht aus. Das gleichzeitige Öffnen von gegenüberliegenden Fenstern, im besten Fall von allen Fenstern, bewirkt den erwünschten Durchzug. Ist ein nächtliches Lüften aufgrund der Einbruchssicherheit oder eines aufkommenden Unwetters nicht möglich, sollten die kühlen Morgenstunden

für die Auskühlung der Räumlichkeiten genutzt werden.

Beleuchtungen und Elektrogeräte geben Wärme ab. Also sind in Büros und im Homeoffice Bildschirme, Drucker, externe Speicher sowie die Beleuchtung wann immer möglich auszuschalten. Am besten wird bereits beim Kauf der Geräte auf eine hohe Energieeffizienz geachtet, denn je effizienter, desto weniger Wärmeabgabe an den Raum.

Herrscht dennoch etwas «dicke Luft», leistet ein Tischventilator einen angenehmen Kühleffekt

auf der Haut. Ganz nach eigenem Belieben – um auch in einem hitzereichen Sommer einen kühlen Kopf zu bewahren. Und nicht vergessen: immer genügend Wasser trinken.

*Text: Regionale Energieberatung  
Bild: unsplash.com (Kaffeebart)*

#### Weitere Informationen

- [www.energieschweiz.ch/stories/kuehlen-ohne-klimaanlage](http://www.energieschweiz.ch/stories/kuehlen-ohne-klimaanlage)
- Oder in Suchmaschine «Tipps gegen Hitze» eingeben

## Beratungsangebot

Je nach Anfrage erfolgt die Beratung:

- per Telefon oder E-Mail (kostenlos)
- gegen Voranmeldung am Standort in Interlaken und in Meiringen (erste Beratung kostenlos)
- direkt bei Ihnen vor Ort (Pauschaltarife)

Bei Vorgehensberatungen vor Ort mit Begehung des Objekts und Kurzprotokoll gelten folgende Tarife:

- Ein- und Zweifamilienhäuser, Reihenhäuser, Wohnungen (Besitzer, Mieter): CHF 100.-
- MFH: CHF 150.-
- Dienstleistungs-, Gewerbe- und Fabrikationsgebäude: CHF 250.-
- Fachliche Begleitung (Coaching): CHF 250.- (pauschal)
- Für Gemeindebehörden (öffentliche Gebäude) kostenlos

Text: RKOO, Regionale Energieberatung Oberland-Ost und Thun Oberland-West

#### News:

Die aktuellen Förderbeiträge sind auf der Homepage vom Amt für Umwelt und Energie Kanton Bern (AUE) oder auf [www.energiefranken.ch](http://www.energiefranken.ch) ersichtlich.

#### Haben Sie weitere Fragen?

Weitere Auskünfte zu Fragen und Themen im Energiebereich, insbesondere auch zu weiteren Förderprogrammen, erhalten Sie durch Ihre Energieberatungsstelle der Region Oberland-Ost.

Mit Unterstützung von



Ihre unabhängige Anlaufstelle für Energiefragen:

#### Regionale Energieberatung Oberland-Ost

Jungfraustrasse 38  
3800 Interlaken  
Telefon 033 821 08 68  
[energieberatung@oberland-ost.ch](mailto:energieberatung@oberland-ost.ch)  
[www.oberland-ost.ch](http://www.oberland-ost.ch)



Eine Dienstleistung der

