

# Presseinformation 15/2024

Stuttgart, 1. Juli 2024

## Wie das Haus im Sommer kühl bleibt

### Sieben Tipps, damit sich die eigenen vier Wände nicht zu stark aufheizen

#### Zukunft Altbau: Gegen Hitze helfen Jalousien, Wärmeschutzfenster, gute Dämmung und effektives Lüften

2023 war das weltweit heißeste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Ein trauriger Negativrekord. Die Durchschnittstemperatur von 10,6 Grad Celsius lag auch hierzulande höher als in den Jahren zuvor. Besonders in Süddeutschland mehren sich die Hitzetage mit 30 Grad Celsius Tagestemperatur und mehr – das belastet den menschlichen Organismus und kann zu Herz-Kreislauf-Problemen führen. Künftig müssen sich Menschen daher noch besser gegen die Hitze wappnen. Das gilt auch für das eigene Haus. Mit ein paar Tricks lassen sich die eigenen vier Wände im Sommer wirkungsvoll vor starkem Hitzeeinfluss schützen, rät das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm für energetische Gebäudesanierung, Zukunft Altbau. Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen Sonnenschutzelemente wie Außenjalousien und Markisen, Wärmeschutzfenster, eine gute Dach- und Fassadendämmung, nächtliches Querlüften, Begrünungen sowie der Einsatz von Wärmepumpen.

Fragen beantwortet das Team von Zukunft Altbau kostenfrei am Beratungstelefon unter 08000 12 33 33 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an [beratungstelefon@zukunf-altbau.de](mailto:beratungstelefon@zukunf-altbau.de).

Um die Hitze im Sommer wirkungsvoll draußen zu halten, sollten Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer einige Punkte beherzigen. Gerade in Städten, die viele versiegelte Flächen aufweisen, heizt sich die Bausubstanz in heißen Sommern besonders stark auf. Im Vergleich zu ländlichen Gebieten herrschen dann oft bis zu zehn Grad Celsius höhere Umgebungstemperaturen. Dabei sind die oberen Stockwerke eines Hauses besonders betroffen. Ein Dach etwa kann sich an Hochsommertagen auf der Außenseite auf bis zu 80 Grad Celsius erhitzen.

#### Tipp 1: Nützliche Helfer: Jalousien, Markisen und Fensterläden

Effektiven Schutz vor Hitze erhält man auch über das konsequente Verschatten mit Jalousien, Markisen und Rollläden. Wer morgens in der Frühe konsequent alle Rollläden oder Jalousien herunterlässt oder die Fensterläden schließt, sorgt dafür, dass die Hitze nicht so leicht nach innen dringt. Am effektivsten sind dabei außen angebrachte Sonnenschutzelemente.

---

PROJEKTTRÄGERIN ZUKUNFT ALTBAU:

KEA Klimaschutz- und Energieagentur  
Baden-Württemberg GmbH  
Rotebühlstraße 81 · 70178 Stuttgart

Tel: 0711 489825-0  
Fax: 0711 489825-20  
E-Mail: [info@kea-bw.de](mailto:info@kea-bw.de)

Vorsitzender des Aufsichtsrats:  
Ministerialdirigent Martin Eggstein  
Geschäftsführer: Dr.-Ing. Volker Kienzlen  
(Sprecher), Prof. Dr.-Ing. Martina Hofmann

Registergericht:  
Amtsgericht Mannheim  
Reg.-Nr.: Abt. B 107275  
St.-Nr.: 35006/81133  
Ust.-IdNr.: DE168303058

---

GEFÖRDERT DURCH:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

### **Tipp 2: Speichermasse und gute Dämmung: doppelt clever**

Beim Dämmen denken die meisten Menschen an den Schutz vor Kälte. Doch Dämmungen können mehr: sie halten auch Hitze draußen. Im Sommer bremsen sie den Wärmefluss von außen nach innen, im Winter funktionieren sie genau umgekehrt. Wer seine Außenwände und das Dach gut dämmt, kann die Raumtemperatur im Sommer um bis zu zehn Grad Celsius senken. Insbesondere schwere Dämmmaterialien aus Zellulose oder Holzfaser sind hier zu empfehlen – sie halten die Hitze besser aus dem Haus als Dämmungen aus Polystyrol oder Mineralwolle.

Verfügt ein Haus darüber hinaus über Speichermassen wie massive Innen- oder Außenwände und Estriche, kommt die Hitze verzögert im Raum an. Die Speichermassen sorgen für eine Wärmepufferung und nachts kann wieder bei kühleren Temperaturen gelüftet werden.

### **Tipp 3: Richtig lüften**

Eine einfache, aber effektive Methode, die Hitze aus dem Haus zu bekommen, ist das konsequente und richtige Lüften. „Das sollten die Bewohnerinnen und Bewohner am besten in den kühleren Nachtstunden tun“, sagt Frank Hettler von Zukunft Altbau. „So können die Räume so gut wie möglich herunterkühlen.“ Ausgiebiges Querlüften, das heißt, gleichzeitiges Lüften durch mehrere Fenster, ist hier die Devise, um den gewünschten Luftaustausch zu erzielen.

### **Tipp 4: Fenster mit Lichtschutzfaktor**

Ein weiterer wirksamer Schutz gegen hohe Sonneneinstrahlung sind moderne Wärmeschutz- oder Sonnenschutzverglasungen. Dreischeibenverglasungen etwa mit dünnen, metallischen Beschichtungen auf dem Glas sorgen dafür, dass ein Großteil der Sonnenwärme erst gar nicht ins Haus gelangt. Wie gut diese Scheiben schützen, lässt sich am sogenannten g-Wert ablesen. Das g steht für Gesamtenergiedurchlassgrad. Der Wert zeigt an, wie viel Energie, in diesem Fall Sonneneinstrahlung, durch das Fenster gelangt. Ein normales Wärmeschutzglas hat einen Wert von 0,55. Das bedeutet, dass 55 Prozent der Sonnenwärme direkt ins Haus gelangen. Moderne Dreifachverglasungen haben einen Wert von etwa 0,5 und Sonnenschutzgläser bis 0,2.

Diese Werte zeigen, dass zwischen 50 und 80 Prozent der Sonnenwärme draußen bleiben können. Geeignet sind die Dreifachverglasungen besonders an den Süd-, Ost- und Westseiten eines Hauses. An der Nordseite sind sie in der Regel nicht nötig. Ein Nachteil: Im Winter sind niedrige g-Werte nicht ideal, da die Sonnenstrahlung als Wärmequelle in der kalten Jahreszeit erwünscht ist.

### **Tipp 5: Grüne Dächer und Fassaden sorgen für Kühlung**

Gründächer und begrünte Fassaden erfreuen sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Vor allem in Städten leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung des örtlichen Kleinklimas. Sie wirken der sommerlichen Überhitzung entgegen und halten Regenwasser zurück. „An heißen Tagen verdunstet das Wasser und kühlt dabei die Luft in

der direkten Umgebung“, sagt Dieter Bindel vom Gebäudeenergieberater Ingenieure Handwerker Bundesverband e.V. (GIH). „Um bis zu fünf Grad kann eine Fassadenbegrünung die umgebende Temperatur senken.“ Darüber hinaus sorgen die grünen Dächer für eine bessere Artenvielfalt und eine höhere Luftqualität. Dachbegrünungen lassen sich auch gut mit Photovoltaikmodulen kombinieren.

#### **Tipp 6: Kühlen mit Wärmepumpen**

Wer nicht nur die Wärme von draußen abhalten will, sondern sein Haus zusätzlich dazu noch kühlen möchte, kann eine Wärmepumpe einsetzen. Während sie im Winter heizt, senkt sie im Sommer die Raumtemperatur. Man unterscheidet zwei Methoden des Kühlens mit diesen Geräten – die passive und die aktive. Erdwärmepumpen können beides. Bei der passiven Kühlung bleibt die Wärmepumpe ausgeschaltet, die Wärme wird aber über die Heizkörper und die laufende Umwälzpumpe ins Erdreich geleitet und kühleres Wasser fließt durch die Heizungsanlage. Diese Methode senkt die Raumtemperatur um bis zu drei Grad. Beim aktiven Kühlen wird die Wärmepumpe im Kühlmodus betrieben. Das senkt die Raumtemperatur weiter. Dies erhöht jedoch den Stromverbrauch und die -kosten – wohl dem, der eine eigene Photovoltaikanlage hat.

#### **Tipp 7: Kühlen mit Luft-Luft-Wärmepumpen**

Beim aktiven Kühlen kann man zwischen verschiedenen Wärmepumpenmodellen wählen. In Frage kommt etwa die Luft-Luft-Wärmepumpe. Sie ist hierzulande noch wenig verbreitet. Die klassischen Klimaanlageanlagen, die in vielen südeuropäischen Ländern ihren Einsatz finden, können zum Kühlen und Heizen genutzt werden. Fürs Heizen nutzt das Gerät die Außenluft und überträgt sie – umgekehrt zur Funktionsweise eines Kühlschranks – deutlich wärmer in die Räume. Das Ganze funktioniert ohne wasserführende Heizungsrohre und Heizkörper, benötigt werden jedoch Kältemittelleitungen.

Im Sommer werden die Geräte dann zum Kühlen eingesetzt. Dann wird der Raumluft die Wärme entzogen und an die Außenluft abgegeben. Vorteil der Luft-Luft-Wärmepumpen ist die einfache Installation. Außerdem verursachen sie vergleichsweise geringe Anschaffungskosten und ermöglichen eine Luftreinigung mit Filtern, wovon Allergiker profitieren. Ein Nachteil kann der geringere Komfort beim Heizen und der Luftverteilung sein. Die Warmluft verteilt sich nicht so gleichmäßig. Für die Warmwasserbereitung ist zudem ein separates Heizgerät erforderlich. Auch die Außeneinheit an der Hauswand gestaltet sich nicht immer gut integrierbar. Außerdem ist teilweise ein geringer Geräuschpegel wahrnehmbar.

Aktuelle Informationen zur energetischen Sanierung von Wohnhäusern gibt es auf [www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de).

Zukunft Altbau informiert Eigentümerinnen und Eigentümer von Wohnhäusern und Gebäuden neutral über den Nutzen einer energetischen Sanierung und wirbt dabei für eine qualifizierte und ganzheitliche Gebäudeenergieberatung. Das vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm berät gewerkeneutral, fachübergreifend und kostenfrei. Zukunft Altbau hat seinen Sitz in Stuttgart und wird von der KEA Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg umgesetzt.

**Ansprechpartner Pressearbeit**

Axel Vartmann, PR-Agentur Solar Consulting GmbH,  
Emmy-Noether-Straße 2, 79110 Freiburg,  
+49 761 38 09 68-23, vartmann@solar-consulting.de,  
[www.solar-consulting.de](http://www.solar-consulting.de)

**Ansprechpartnerin Presse Zukunft Altbau**

Marie Schächtele, Zukunft Altbau,  
Gutenbergstraße 76, 70176 Stuttgart,  
+49 711 48982518, marie.schaechtele@zukunf-altbau.de,  
[www.zukunf-altbau.de](http://www.zukunf-altbau.de)



Außenjalousien sind ein wirksamer Schutz gegen starke Sonneneinstrahlung.

Foto: Zukunft Altbau

Das Bildmaterial erhalten Sie von Solar Consulting oder über  
<https://energie.themendesk.net/zukunft-altbau/>