

Kühl bleiben bei Hitzeperioden

11. Juli 2026

Die Junihitze hat an verschiedenen Orten in der Schweiz Temperaturrekorde gebrochen. Die Wärme staut sich in den Gebäuden und macht uns zu schaffen. Einige einfache Massnahmen helfen, hohe Temperaturen gut zu überstehen.

Früher, länger, heisser lautet zusammengefasst die Beschreibung von Meteo Schweiz für die Hitzeperiode von Mitte bis Ende Juni 2026. Und die traditionell heisseste Phase des Jahres – die sogenannten Hundstage – steht zwischen Ende Juli und Ende August erst noch bevor. Höchste Zeit also, sich für die eigene Wohnung oder das Einfamilienhaus eine Klimaanlage anzuschaffen?

Abgesehen davon, dass mobile Klimageräte Platz beanspruchen und viel Strom verbrauchen, sind sie laut und erzeugen im Aussenraum Abwärme. Geht es trotzdem nicht ohne Klimagerät, vermitteln die Online-Plattform topten.ch und die neutralen Energiefachleute des «etteam – ihre energieberatung» Tipps zur Energieeffizienz.

Kühlen lässt sich überdies mit verschiedenen einfachen Massnahmen auch ohne Klimagerät.

- **Gefühlte Temperatur senken:**

Ein Ventilator für den Hausgebrauch braucht mit rund 20 bis 80 Watt Leistung bedeutend weniger elektrische Energie als ein Klimagerät, das typischerweise rund 800 Watt oder mehr benötigt. Er sorgt in langsam laufendem Betrieb für leichten Luftzug, was eine gefühlte Reduktion der Temperatur von 3 bis 5°C zur Folge hat.

- **Wärmequellen im Innern vermindern:**

Elektrische Geräte tragen durch ihre Wärmeabgabe ebenfalls zur Überhitzung von Räumen bei. Wichtig ist deshalb, Geräte nicht im Stand-by-Modus zu belassen, sondern vollständig auszuschalten. Das spart Strom und reduziert die Aufwärmung der Räume.

- **Effizientes Licht:**

Neben den Geräten schenkt die Beleuchtung ein – sowohl bezüglich des Stromverbrauchs als auch der Wärmeabgabe. So wandelt beispielsweise eine 50-Watt-Halogen-Wohnzimmerlampe nur 10% der elektrischen Energie in Licht um und gibt die restlichen 90 % oder rund 45 Watt als Wärme ab. Weil eine LED-Beleuchtung bei gleicher Lichtausbeute 80-90 % weniger Strom braucht, ist auch die Wärmeabgabe deutlich geringer.

- **Sonne draussen halten:**

Die grösste Wärmequelle ist die direkte Sonneneinstrahlung. Tagsüber gilt deshalb Storen herunterzulassen oder Fensterläden zu schliessen, damit sich Fensterscheiben und Innenräume nicht extra aufheizen.

- **Warme Luft abführen:**

In der Nacht und den frühen Morgenstunden, wenn die Aussentemperatur tiefer liegt als die Innentemperatur, ist Querlüften eine effektive Massnahme. Mit Durchzug gegenüberliegender Fenster oder Türen lässt sich die angestaute Wärme abtransportieren. Ausserdem führt das Lüften über einen längeren Zeitraum auch zur Abkühlung des Gebäudes, so dass am nächsten Tag das Aufheizen verzögert wird.

- **Natürliche Kühlung:**

Wer Pflanzen liebt, kann sich zusätzlich deren natürliche Wirkung der Abkühlung zu Nutze machen. Pflanzen auf Fenstersimsen, Balkonen und Terrassen spenden Schatten und kühlen die unmittelbare Umgebung durch Verdunstung.

Die Tipps der Fachleute

Für weiterführende Tipps rund um die Themen Energie und Klima stehen die unabhängigen Fachleute des «etteam – ihre energieberatung» zur Verfügung. Im Rahmen von Beratungen rund um Gebäudesanierungen können sich Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer aufzeigen lassen, welchen Effekt eine gute Wärmedämmung auf das angenehme Raumklima im Sommer hat.

Ein Termin für eine Erstberatung lässt sich beim «etteam – ihre energieberatung» über die Webseite vereinbaren: <https://www.etteam-tg.ch/termin-anfordern/>



GEMEINDE **matzingen**

KÜHL BLEIBEN BEI HITZEPERIODEN



Die Junihitze hat an verschiedenen Orten in der Schweiz Temperaturrekorde gebrochen. Die Wärme staut sich in den Gebäuden und macht uns zu schaffen. Einige einfache Massnahmen helfen, hohe Temperaturen gut zu überstehen.

Kühlen lässt sich überdies mit einfachen Massnahmen – auch ohne Klimagerät.

1



GEFÜHLTE TEMPERATUR SENKEN

- Ventilator nutzen – erzeugt Luftzug
- Senkt die gefühlte Temperatur um 3–5 °C

2



WÄRMEQUELLEN IM INNERN VERMINDERN

- Geräte ganz ausschalten, nicht im Stand-by
- Spart Strom und reduziert Wärme

3



EFFIZIENTES LICHT

- LED-Beleuchtung verwenden
- Weniger Strom – weniger Wärme

4



SONNE DRAUSSEN HALTEN

- Tagsüber Storen herunterlassen oder Fensterläden schliessen
- Verhindert Aufheizung der Räume

5



WARME LUFT ABFÜHREN

- Nachts und früh morgens Querlüften
- Durchzug schafft kühle, frische Luft

6



NATÜRLICHE KÜHLUNG NUTZEN

- Pflanzen auf Fenster, Balkon und Terrasse
- Spenden Schatten und kühlen durch Verdunstung



JEDE MASSNAHME HILFT.

Tragen wir gemeinsam dazu bei, auch an heissen Tagen angenehm und energieeffizient durch den Sommer zu kommen.