So schlafen Sie auch bei Hitze gut

Im Sommer ist das Leben einfach schöner. Man kann im See baden, am Strand faulenzen und Eis essen. Auf den ersten Blick also nur Vorteile. Doch wenn man wieder zu Hause ist, kann eines richtig unangenehm werden: Die Hitze in den eigenen vier Wänden. Zur Sommerzeit verwandelt sich so manches Zuhause schnell in einen Tropenwald. Insbesondere beim Einschlafen haben viele Menschen mit zu hohen Temperaturen zu kämpfen.

Mit einigen Tricks gelingt es Ihnen, Ihre Wohnung bei sommerlicher Hitze kühl zu halten.

Lüften ja – aber zur richtigen Zeit

Wenn es Zuhause heiß wird, gibt es einen häufigen Impuls: Fenster aufreißen. Doch das Bedürfnis nach frischer Luft wird dabei fast nie gestillt – tagsüber sollte man die Fenster deswegen komplett geschlossen halten, damit keine zusätzliche Hitze von draußen einströmen kann. Die beste Zeit zum Lüften ist am frühen Morgen, abends oder zur Schlafenszeit, wenn es draußen noch oder schon kühler ist. Somit können die Räume gut abkühlen und es kommt nicht zusätzlich warme Luft hinein.

Dunkelheit als Hitzeschutz

Ein schattiges Plätzchen ist immer hilfreich, um vor Hitze zu flüchten. Gleiches Prinzip gilt für Ihre Wohnung. Ein außen angebrachter Sonnenschutz in Form von Rollläden oder Außenjalousien eignet sich dazu am besten. Auf diese Weise wird das Licht und die Wärme reflektiert und bis zu 75 Prozent der Sonneneinstrahlung können reduziert werden. Diesen Effekt kann man von innen zusätzlich verstärken, und zwar durch helle Vorhänge oder Tücher. Auf dunkle Innenvorhänge sollten Sie hingegen verzichten, denn diese ziehen die Wärme an und machen die Räume nur noch heißer.

Der Feuchtigkeits-Trick

Ein weiterer effektiver Trick gegen Saunaähnliche Temperaturen in der Wohnung sind feuchte Bettlacken. Hierfür muss man die angefeuchteten Laken entweder vor das Fenster hängen, oder über zwei Stühle spannen. Durch das Verdunsten der feuchten Luft wird dem Raum Wärme entzogen und das führt zur „Verdunstungskälte". Um das Ganze zu beschleunigen und die feuchte Luft schneller zum Verdunsten zu bringen, empfiehlt es sich einen Ventilator einzusetzen. Dieser sorgt zusätzlich für Zirkulation. Schwere Teppiche sind auch ein Wärmemagnet und sollten daher zur Sommerzeit weggeräumt werden.

Zum Einschlafen: kühle Wärmflasche

Während der heißen Sommertage kann das Einschlafen zu einer echten Herausforderung werden. Ewiges Hin- und Herwälzen gefolgt von Drehen und Wenden der Kissen und Decken – alles vermeintliche Versuche, die helfen sollen, etwas kühlere Luft zu erwischen und die Hitze zu bändigen. Leider sind diese Methoden nicht wirklich effektiv und nur von kurzer Dauer.

Eine Methode hat sich jedoch bewährt: Eine Wärmflasche mit eiskaltem Wasser füllen und sich zwischen die Oberschenkel legen. So verteilt sich die Kälte gleichmäßig im ganzen Körper.

Bettwäsche in die Kühltruhe

Der Schlafanzug gleich neben dem Schokoladeneis oder dem Suppenhuhn: Das hört sich ziemlich skurril an, kann Ihnen aber Ihren wohl verdienten Schlaf retten. Packen Sie einfach Ihre Nachtwäsche oder das Bettlaken in eine Kunststofftüte und legen es in das Kühlfach oder die Kühltruhe. Angezogen wirkt die Nachtwäsche erfrischend und die Körpertemperatur wird abgekühlt, was beim Einschlafen hilft. Unter der Dusche gilt das Gegenteil: Lauwarm ist besser als eiskalt, da durch das kalte Wasser der Kreislauf zusätzlich angekurbelt wird - das strengt an, benötigt also Energie und steigert damit die Körpertemperatur.

Ventilator

Der Klassiker unter den Kühlmethoden und eine günstige Alternative zur Klimaanlage: der gute alte Ventilator. Stellen Sie ihn am besten in den Abendstunden mit der Rückseite zum Fenster – so kann die frische Luft von draußen in den Raum gelangen.

Klimaanlage

Insbesondere bei einer Dachgeschosswohnung hilft eine Klimaanlage. Sie kühlt nicht nur ab, sondern filtert und entfeuchtet zusätzlich die Luft. Erhältlich sind zwei Varianten: Ein mobiles oder ein fest installiertes Klimagerät. Kostengünstiger und problemlos verschiebbar ist die mobile Variante.

Elektrogeräte abschalten

Fernseher, Computer und Co strahlen alle viel Wärme aus. Wenn sie also nicht gerade Ihren Lieblingsfilm schauen oder am Computer arbeiten, schalten Sie alle Geräte aus, die den Raum zusätzlich aufheizen.

0 54 22 / 94 38 0 www.knabe-immobilien.de info@knabe-immobilien.de