

5 TIPPS FÜR EINE KÜHLE WOHNUNG – SO HALTEN SIE SICH ERFRISCHT!

Bei Hitze im Sommer die Wohnung schön kühl halten, ohne Klimaanlage? Das funktioniert! Mit diesen 5 Tipps bleibt die Hitze draussen und sie sorgen für eine angenehme Raumtemperatur im Haus.

Im Sommer die Wohnung oder das Haus kühl zu halten, ist gerade bei älteren Bauten, in Dachgeschosswohnungen oder im obersten Stock nicht einfach. Da wäre es am schönsten, im Kühlschranks zu schlafen oder eine Klimaanlage aufzudrehen. Doch weder das eine noch das andere ist besonders klimafreundlich. Die gute Nachricht: Um die Raumtemperatur in der Wohnung oder zumindest in einzelnen Zimmern kühl zu halten, braucht nicht zwingend eine Klimaanlage, denn mit den nachfolgenden, einfachen Tricks sorgen Sie auch ohne Strom für ein kühleres Raumklima.

1. Der Hitze einen Rollladen vorschieben

Das beste «Schlupfloch» für Hitze sind die Fenster. Selbst wenn sie zu sind, kommt durch direkte Sonneneinstrahlung die meiste Wärme in die Wohnung. Am besten ist es, wenn auf Fenster kein direktes Sonnenlicht fällt. Für eine kühle Wohnung heisst es daher tagsüber die Rollläden runterlassen oder Fensterläden schliessen. Sind keine Rollläden vorhanden, helfen auch von aussen angebrachte Plissees oder andere Beschattungen. Rollos oder Vorhänge von innen bringen leider deutlich weniger, weil die Sonne so dennoch auf die Fenster trifft.

2. Frischen Wind durch die Wohnung fegen lassen

Bei Hitze sollten tagsüber alle Fenster geschlossen bleiben. Nachts oder in den frühen Morgenstunden ist die beste Zeit zum Lüften. Dann ist es draussen am kühleren und es dringt keine unnötige Hitze in die Wohnung. Damit die Wärme aus der Wohnung gut entweichen kann, sollten alle Fenster und eventuell auch Türen für 10 bis 15 Minuten gleichzeitig geöffnet werden. Das gibt einen optimalen Durchzug. Tipp: Auch die Schranktüren öffnen, denn dort staut sich ebenfalls gerne warme Luft.

3. Den Wäscheständer zur Klimaanlage machen

Ein nasses Handtuch oder feuchte Laken über den Wäscheständer hängen, ist eine gute Möglichkeit, um die Temperatur in einem Raum zu senken. Den Effekt nennt man Verdunstungskälte. Dabei verdunstet die Feuchtigkeit aus dem Handtuch und kühlt so die Wohnung ab. Wenn auf das feuchte Handtuch ein Ventilator gerichtet wird, kann der Effekt noch verstärkt werden.



4. Warm duschen, um richtig cool zu werden

Bei Hitze am liebsten eine kalte Dusche geniessen? Wenn der Hahn stattdessen lauwarm aufgedreht wird, schwitzt man nach dem Duschen weniger, denn lauwarm duschen hilft dem Körper, sich abzukühlen. Grund: Durch eine kalte Dusche bekommt der Körper einen Kälteschock und wirft deshalb die innere Heizung an.



5. Den Geräten ab und zu Hitzefrei geben

Elektrische Geräte können ganz schön viel unnötige Hitze produzieren. Wenn so viele Geräte wie möglich ausgeschaltet und am besten auch vom Strom genommen werden, bleibt die Wohnung eher kühl. Denn Laptops, Modem oder auch Lampen geben oft jede Menge Wärme ab, selbst wenn sie nur im Standby-Modus laufen.

Ventilator vs. Klimaanlage

Ein Ventilator braucht erheblich weniger Energie als

eine Klimaanlage. Bereits eine kleine Klimaanlage verbraucht so viel Strom wie etwa 100 Stromsparlampen. Ein energiesparender Ventilator kommt dagegen auf zwischen 4 bis 10 Sparlampen, jedoch nützt dieser bei Temperaturen über 35 Grad nichts mehr. Ein Ventilator kann die Luft in der Wohnung nicht kühlen. Sein erzeugter Luftstrom kühlt den Körper, da der Schweiß besser verdampft, was einen Kühleffekt erzeugt. Ein guter Trick ist es, nachts den Ventilator ans geöffnete Fenster zu stellen, damit er die kühlere Luft in die Wohnung bläst. Gut zu wissen: Auch ein Ventilator erzeugt wie jedes Elektrogerät Wärme. Daher sollte er wirklich gezielt eingesetzt werden.

**Suchen Sie mehr Tipps für eine kühle Wohnung?
Hier finden Sie weitere Informationen:**

Nachhaltig leben: Mit diesen 9 Tipps bleibt es in deiner Wohnung schön kühl:

www.nachhaltigleben.ch/wohnen/abkuehlung-im-sommer-9-tipps-fuer-eine-coole-wohnung-3751



DIE MUSIKSCHULE DÖTTINGEN BERICHTET...

Sommerferien an der Musikschule Döttingen

Die Sommerferien sind in Sicht, die Schülerinnen und Schüler, die Lehrpersonen und auch die Instrumente dürfen in die verdiente Sommerpause.

Ab dem 21. August startet die Musikschule Döttingen mit einigen neuen Gesichtern ins neue Schuljahr. In der ersten Schulwoche nach den Ferien findet noch kein Instrumentalunterricht statt!

Die Violinelehrerin Anne-Laure Dottrens verlässt die Musikschule Döttingen. Sie zieht in den Kanton Genf, und der Weg wird ihr dann doch zu lang.

Als neue Lehrperson für Violine konnten wir Frau Liese Meszar aus Basel anstellen. Die junge Lehrerin hat schon einige Erfahrung im Unterrichten und ist selbst in einigen Formationen (wie zum Beispiel dem 21st Century Orchestra Luzern) aktiv. Sie freut sich schon auf die Schülerinnen und Schüler aus dem Unteren Aaretal.

Wir begrüßen Frau Meszar ganz herzlich bei uns und bedanken uns bei Anne-Laure Dottrens für Ihr Engagement an der Musikschule Döttingen und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!

Wir wünschen allen einen sonnigen und beschwingten Sommer!



Liese Meszar

REGIONALE PILZKONTROLLE AARETAL-SURBTAL

Beim Restaurant Burestübli in Böttstein

Ab Samstag, 26. August bis Sonntag, 29. Oktober 2023 finden jeweils von Freitag bis Montag von 18 bis 19 Uhr, Pilzkontrollen statt (Dienstag bis Donnerstag bleibt die Kontrollstelle geschlossen).

Der Pilzkontrolleur der regionalen Pilzkontrollstelle Aaretal-Surbtal, Thomas Graber, Böttstein, kontrolliert Ihre Pilze beim Restaurant Burestübli in Böttstein.

Unter der Telefonnummer, 056 245 02 51, gibt Ihnen der Kontrolleur gerne über das ganze Jahr Auskunft und führt nach Absprache Pilzkontrollen durch. Die Beratungen und Kontrollen sind kostenlos.

Die Pilzkontrollstelle ist am 2., 3. und 30. September sowie am 1. Oktober 2023 geschlossen.

Es empfiehlt sich, Pilze stets vor dem Genuss kontrollieren zu lassen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.doettingen.ch/Aktuelles