

Trotz Sommerhitze einen kühlen Kopf bewahren

22.07.2025

Ihr Ansprechpartner:
Bettina Mühlbauer
Tel. 0861 58-70 38,
bettina.muehlbauer@
energieagentur-suedost.bayern
(Veröffentlichung honorarfrei)



© Schneller - Energieagentur Südostbayern

Wenn draußen die Temperaturen steigen, wird es in vielen Wohnungen schnell unangenehm warm. Das kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Doch eine Klimaanlage ist oft gar nicht nötig – schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich ein angenehmes Raumklima schaffen.

Wir geben praktische Tipps, wie sich Wohnräume auch an heißen Tagen effektiv kühlen lassen. Besonders wichtig: Richtiges Lüften. Am besten früh am Morgen oder spät abends, wenn die Außentemperatur am niedrigsten ist. Tagsüber sollten Fenster, Vorhänge und Rolläden geschlossen bleiben, vor allem auf der Sonnenseite. Helle Stoffe reflektieren die Sonnenstrahlen besser als dunkle. Eine einfache, aber effektive Maßnahme ist es, feuchte Tücher vor dem Fenster oder dem Ventilator aufzuhängen. Das verdunstende Wasser sorgt für eine angenehme Abkühlung.

Elektrische Geräte sollten nur bei Bedarf genutzt werden, da sie zusätzliche Wärme abgeben. Innenliegende Türen bleiben idealerweise geschlossen. So heizen kühle Räume nicht auf. Wer noch mehr tun möchte, kann zu Zimmerpflanzen oder speziellen Hitzeschutzfolien greifen. Sie verbessern das Raumklima zusätzlich.

Informieren Sie sich zu diesem Thema in der **kostenlosen Energieberatung der Energieagentur Südostbayern** an den Beratungsstützpunkten in den beiden Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt und die Energie-Fachleute beraten anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.energieagentur-suedost.bayern oder unter Tel 0861 - 58-7039. Die Energieberatung der Energieagentur Südostbayern mit der Verbraucherzentrale Bayern wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Infos und Anmeldung (erforderlich) zum Beratungstermin unter Telefon 0861 58-7039 oder per Email info@energieagentur-suedost.bayern.



Die nächsten Termine im Landkreis Traunstein (nur nach Terminvereinbarung):

AUGUST				
Traunstein	Energieagentur Südostbayern, Maximilianstr. 26-28	Mo.,	11.08.2025	16:30 - 18:00 Uhr
Trostberg	Rathaus, Hauptstr. 24, kl. Sitzungssaal	Do.,	21.08.2025	14:30 - 17:30 Uhr
SEPTEMBER				
Traunstein		Mo.,	08.09.2025	13:30-18:00 Uhr
Grassau	Tourist-Information, Kirchplatz 3	Di.,	16.09.2025	14:00-17:00 Uhr
Trostberg	Rathaus, Hauptstr. 24, kl. Sitzungssaal	Do.,	18.09.2025	14:30-17:30 Uhr
Traunstein		Mo.,	22.09.2025	13:30-18:00 Uhr
Obing	Rathaus, Kienberger Str. 5	Di.,	23.09.2025	14:15-18:00 Uhr

Die nächsten Termine im Landkreis Berchtesgadener Land (nur nach Terminvereinbarung):

AUGUST				
Bad Reichenhall	Landratsamt BGL, Salzburger Str. 64, Zimmer 236	Do.,	07.08.2025	14:15 - 18:00 Uhr
Freilassing	Rathaus, Münchener Str. 15, Zimmer 118	Mi.,	13.08.2025	14:15 - 18:00 Uhr
SEPTEMBER				
Bad Reichenhall	Landratsamt BGL, Salzburger Str. 64, Zimmer 236	Do.,	04.09.2025	14:15 - 18:00 Uhr
Freilassing	Rathaus, Münchener Str. 15, Zimmer 118	Mi.,	10.09.2025	14:15 - 18:00 Uhr
Berchtesgaden	Rathaus, Rathausplatz 1, Zimmer 19	Mi.,	17.09.2025	13:15 - 17:00 Uhr
Laufen	Rathaus, Rathausplatz 1, Zimmer 3.07	Do.,	25.09.2025	14:15 - 18:00 Uhr