

## Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

### Im Sommer zu heiß, im Winter zu kalt?

(VZ-RLP / 02.06.2025) Monatelang wird der Sommer mit seinen warmen Tagen und lauen Nächten sehnelichst erwartet. Doch ist der Hochsommer da, ächzen viele Menschen unter der Hitze. Neben kurzzeitig helfenden Hitzeschutz-Klassikern wie Klimageräten ist eine wirksame Dämmung doppelt hilfreich: Im Sommer hält sie die Hitze draußen und im Winter die Wärme im Haus.

Die Abkühlung einer aufgeheizten Wohnung ist mühsam und teuer. An sehr heißen Tagen sollte vorrangig in den kühleren Nachtstunden oder früh am Morgen gelüftet werden. Tagsüber sollte der Luftwechsel auf das Notwendigste beschränkt werden. Das Beste ist, die Sonnenstrahlung erst gar nicht ins Haus zu lassen. Das Aufwärmen der Räume wird am besten durch außen angebrachte Jalousien sowie Roll- oder Klappläden verhindert, die tagsüber geschlossen sind. Innen montierte Jalousien sind nur die zweitbeste Lösung. Diese sollten zumindest helle oder mit Metall beschichtete Außenflächen haben. Eine fachgerechte Dämmung wirkt doppelt: Sie hält im Winter nicht nur die Wärme im Haus, sondern im Sommer auch die Hitze draußen.

Wer sich ausführlicher zum Thema Hitzeschutz informieren möchte, kann am **Mittwoch, dem 25. Juni, um 18 Uhr** am kostenlosen Webseminar „Kühler Wohnen“ der Verbraucherzentrale teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt unter: [www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp).

Für weiterführende und individuelle Fragen zu Dämmmaßnahmen gibt es die kostenfreie und unabhängige Energieberatung nach Terminvereinbarung.

#### Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

Der Energieberater hat **am Mittwoch, dem 25. Juni, von 14:30 bis 17:30 Uhr** Sprechstunde in **Idar-Oberstein**, Stadtverwaltung, Georg-Maus-Straße 2, Zimmer 101. Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Anmeldung unter Tel. 0800 6075600 (kostenfrei).

### Energietelefon der Verbraucherzentrale

0800 60 75 600 (kostenfrei)

montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,

dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr

VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### Über uns:

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung,

### Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.

# Presseinfo Presseinfo Presseinfo

**Pressestelle**

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683