



Verbraucherzentrale

mit dem Angebot



Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale

23. Juni 2026

Hitze in Bayern: 5 Tipps für ein kühles Zuhause

So lassen sich Wohnungen und Häuser schützen

Die Zahl der Hitzetage mit Temperaturen über 30 Grad nimmt seit Jahren zu. Besonders in Städten, dicht bebauten Gebieten und Dachgeschosswohnungen steigen die Temperaturen in den Innenräumen oft stark an.

Schon mit einfachen Maßnahmen lässt sich die Sommerhitze in Wohnungen und Häusern deutlich reduzieren. Der Landkreis Miesbach informiert in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern zeigt, worauf es dabei ankommt.

Fünf Tipps gegen Sommerhitze:

1. Richtig lüften – Hitze aussperren statt hereinlassen

Fenster und Türen sollten tagsüber möglichst geschlossen bleiben. Gelüftet wird am besten **abends, nachts oder früh morgens**, also dann, wenn es draußen kühler ist als in der Wohnung. Besonders wirksam ist es, nachts mehrere Stunden querzulüften.

2. Sonnenschutz konsequent nutzen – idealerweise von außen

Der größte Teil der Hitze gelangt über die Fenster in die Wohnung. Rollläden oder Raffstores an der Außenseite der Fenster schützen am besten. Sie halten die Sonnenstrahlen ab, bevor sie die Fensterscheiben aufheizen. In Mietwohnungen können helle, reflektierende Innenrollos eine Alternative sein. Sie sind günstig und schnell angebracht.

3. Dachgeschoss besonders schützen

Dachgeschosswohnungen heizen sich bei Hitzewellen besonders stark auf. Eine gute Dämmung schützt nicht nur im Winter vor Kälte, sondern auch im Sommer vor Hitze. Wer ein Haus saniert, sollte den Schutz vor Sommerhitze deshalb von Anfang an einplanen.

4. Zusätzliche Wärmequellen reduzieren

Fernseher, Computer oder Drucker erzeugen zusätzlich Wärme. Wer elektrische Geräte komplett ausschaltet statt sie im Stand-by laufen zu lassen, senkt die Raumtemperatur und spart gleichzeitig Strom.

5. Technische Lösungen gezielt einsetzen

Ventilatoren verbrauchen wenig Strom und bewegen die Luft im Raum. Dadurch fühlt

sich die Raumtemperatur angenehmer an. Klimageräte dagegen sind teuer in der Anschaffung und im Betrieb. Auch Luft-Luft-Wärmepumpen können Räume kühlen. Wer eine technische Lösung plant, sollte sich unabhängig beraten lassen.

Der Landkreis Miesbach informiert in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern informiert individuell und unabhängig zum effizienten Hitzeschutz. Für einen Eigenanteil von 40 Euro erhalten Hauseigentümer eine umfassende Vor-Ort-Beratung ihrer Immobilie, für Mietwohnungen ist die Beratung kostenfrei. Tipps zum Hitzeschutz erhalten Verbraucher auch kostenfrei in der Beratungsstelle im Landratsamt oder bei der telefonischen Beratung.

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert anbieterunabhängig zu vielen Themen des privaten Energieverbrauchs. Kostenfreie Beratungen sind online, telefonisch oder per Video möglich. Ebenfalls kostenlose Termine für eine persönliche Beratung im Landratsamt Miesbach finden jeden vierten Mittwoch im Monat statt und können sowohl unter 08025 – 704 1210 (Mo - Fr: 8:00 - 12:30 Uhr) als auch bei der Verbraucherzentrale Bayern vereinbart werden. Eine persönliche Vor-Ort-Beratung kosten 40 Euro. Weitere Infos finden sich unter verbraucherzentrale-energieberatung.de, über die kostenfreie Hotline 0800 – 809 802 400 oder in den Vorträgen. Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert.

Kontakt für Journalistinnen und Journalisten

Andrea Kahl, Referentin Energieberatung

T +49 089 55 27 94 -178

energie@verbraucherzentrale.bayern

Diese Kontaktdaten nicht veröffentlichen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages