



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Einfache Tipps zur Raumkühlung!

kleine Tipps - große Wirkung!



Juhu, Sommerzeit! Das heißt lecker Eis essen, ordentlich Sonne tanken und... in aufgeheizten Büros oder Wohnungen brutzeln? Wer eine Klimaanlage hat, kann sich bei den hohen Temperaturen freuen. Aber auch ohne Klimaanlage kannst du jeden Raum kühlen. Wir verraten Tipps und Tricks wie im Handumdrehen die Raumtemperatur sinkt, auch ohne Klimaanlage oder teure Geräte!

❄️ Tipp 1: Richtig Lüften

Um deine Wohnung oder Haus angenehm kühl zu halten, während draußen fast tropische Temperaturen herrschen, gibt es einen wesentlichen Tipp: Lüfte die Räume, aber richtig.

- Reiß früh morgens und spät abends alle Fenster der Wohnung auf und lüfte diese richtig durch.
- Erzeuge einen Durchzug und lass die Fenster so lange auf wie es möglich ist. Wenn du eine Temperaturanzeige hast, kannst du prüfen, wieviel dir das Lüften schon gebracht hat.
- Sollte es draußen unerträglich und die Räume bereits angenehmer temperiert sein, solltest du die Fenster unbedingt schließen.
- Für den gesamten Tag gilt: Lass alle Fenster geschlossen.

❄️ Tipp 2: Mehr Sonnenschutz

Wenn du verhinderst, dass die Hitze überhaupt erst das Büro bzw. die Wohnung erreicht, sperre sie effektiver aus:

- Lass die Rollläden herunter. Es ist besonders effektiv, wenn sich diese außen befinden. Denn dann kann sich die Scheibe nicht aufheizen und die Wärme an die Wohnung bzw. das Haus weitergeben. Keine Rollläden? Dann benutze Jalousien, Vorhänge, Sonnensegel oder was dir zur Verfügung steht. Clever und unkompliziert sind z.B. auch Sonnenschutzfolien fürs Fenster.

❄️ Tipp 3: Elektrogeräte ausschalten

Elektrogeräte wie Computer geben viel Wärme ab. Deshalb solltest du diese Geräte immer ausschalten und den Strom abziehen, wenn du sie nicht nutzt. Hier sind Steckdosen mit Schalter besonders sinnvoll.

❄️ Tipp 4: Sich selbst kühlen

Damit dir die Hitze erst gar nicht so viel ausmacht, solltest du dich selbst abkühlen.

- Trinke mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag.
- Dusche kalt am Morgen.
- Kühle Getränke sind angenehm. Achte dennoch darauf nicht icecold zu trinken. Du willst das kühle Getränk direkt schlucken wollen, ohne es erst im Mund anwärmen zu müssen. Dann ist es genau richtig!

❄️ Tipp 5: Luftreiniger und Kühlung

Solltest du doch etwas mehr Geld in die Hand nehmen und gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen wollen dann ist vielleicht ein Luftreinigungsgerät mit integrierter Kühlfunktion das Richtige.

- Die Firma Dyson bietet hier einige Alternativen an.

Auf deine Gesundheit! ✂️

Deine



Anja Flessa