

Kühle Köpfe schlafen besser

Wien, im Juli 2015. **Ausreichend Schlaf ist wichtig für Körper und Geist. Auch in den Ferien und ganz besonders an heißen Tagen. Die richtige Raumtemperatur trägt entscheidend dazu bei, auch in den heißen Sommermonaten erholsamen Schlaf ohne surrende Kühlgeräte und störenden Luftzug zu finden.**

Wir verbringen etwa ein Drittel des Lebens im Bett. Um wirklich gut zu ruhen, muss der Körper seine Temperatur in der Nacht um einige Zehntel Grad senken. Bei sommerlicher Hitze gelingt ihm das naturgemäß schwerer als in der kühlen Jahreszeit. Guter Schlaf will gelernt sein, bestätigt auch der Schlafexperte Dr. Neil Stanley. Er forscht seit mehr als drei Jahrzehnten zum Thema Schlaf und kennt alle Tipps und Tricks. Unter anderem sollte die Zimmertemperatur – ohne mechanische Kühlung – so behaglich wie möglich gehalten werden.

Im Sommer hängt das Innenraumklima vor allem von der Größe und Orientierung der Fenster und deren Verschattung ab, sowie von der Möglichkeit der Nachtlüftung. Hingegen kann sich in Hitzeperioden ein Zuviel an Speichermasse sogar als kontraproduktiv erweisen, wie kürzlich in einer Studie der TU-Graz nachgewiesen wurde. Entscheidend ist für die Wissenschaftler ein guter außenliegender Sonnenschutz.

Überwärmung entsteht vor allem durch die freie Einstrahlung der Sonnenstrahlen in ein Gebäude. Die Heizleistung liegt bei ca. 600 W/m² Fensterfläche, und das ist weit mehr als die Heizung im Winter abgibt! Um die Behaglichkeit zu gewährleisten, muss eine konsequente Außenverschattung eingeplant werden, denn Hitze, die erst gar nicht in den Raum gelangt, heizt die Bauteile auch nicht auf und muss auch nicht weggekühlt werden. Allerdings bedeutet Verschatten keinesfalls Verdunkeln: Denn bei Sonne bekommen wir das 10-fache Lichtangebot, und das bedeutet, dass vor allem Markisenstoffe und Lamellenbehänge noch ausreichend Licht in den Raum lassen.

Lass den Sonnenschutz draußen!

Zur einer möglichst angenehmen Raumtemperatur im Sommer trägt daher in erster Linie dynamischer Sonnenschutz wie Fassadenmarkisen, Markisoletten, Raffstore, Außenrollos sowie falt- und schiebeläden bei. Ein guter Sonnenschutz hält im Vergleich zu einem unverschatteten Fenster die Raumtemperatur gegenüber der Außentemperatur untertags um 10 °C niedriger. Außen montierter Sonnenschutz ist gerade bei modernen Wärmeschutzverglasungen wichtig, denn sobald die Sonnenwärme durch das Fenster hindurchgegangen ist, verhindern diese das Entweichen erwärmter Raumluft! Die Fenster zu

öffnen, um die Wärme los zu werden, erweist sich als Bumerang, denn dann holt man sich zusätzlich heiße Luft von der Fassade (40 – 80 °C, je dunkler umso wärmer) in den Raum. Deshalb immer auf der der Sonne abgewandten Seite die Fenster öffnen! Fassadenmarkisen und Co. reflektieren 5- bis 10-mal mehr Sonnenenergie als eine innenliegende Beschattung. Ing. Johann Gerstmann, Sprecher des Bundesverbandes Sonnenschutztechnik: „Nur außenliegender, flexibler Sonnenschutz ist eine gute und nachhaltige Prävention vor Überwärmung und steigert so das Wohlfühlklima in den Innenräumen“.

Untersuchungen zeigen außerdem, dass starre Verschattungen, wie beispielsweise Balkone, Sonnenschutzglas oder Vorhangfassade den Eintrag von natürlichem Licht das ganze Jahr über stark reduzieren: Das erhöht die Stromkosten für künstliche Beleuchtung und beeinträchtigt das Wohlbefinden. Wichtig ist in jedem Fall die richtige Planung. In der kürzlich erschienenen Baufibel der AAMP*) wird explizit darauf hingewiesen, dass die Planung der Fenster (inkl. Beschattung) vor allem von der Nutzung des jeweiligen Raumes abhängt. Gerstmann: „Es geht natürlich auch um Energieeffizienz, aber vor allem um Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden. Und zwar im Winter, aber genauso im Sommer. Es werden Gebäude bis dato leider nach wie vor in erster Linie auf die Heizkostensenkung und Energieeinsparung im Winter ausgelegt, aber Bauherren und Planer müssen hier deutlich umdenken!“ Das hat zum einen mit dem Klimawandel zu tun und zum anderen auch mit dem ständig wachsenden technischen Equipment – auch im Privatbereich, wo der Stromverbrauch immer noch im Steigen begriffen ist. Meist reicht nicht mehr ein Fernseher oder ein Kühlschrank, die Zahl der Geräte nimmt zu, und sie alle heizen das Gebäude von innen auf – da kann jeder Wärmeeintrag von außen das Fass zum Überlaufen bringen bzw. die Behaglichkeit kippen.

Mit einem Sonnenschutz, der sich gut auf das Außenklima und die Bedürfnisse der Bewohner einstellen lässt, schafft man sich also angenehmen Schatten und jede Menge Komfort in den eigenen vier Wänden – und das nicht nur bei Tag. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist es vor allem wichtig, dass die Schlafräume gut abgedunkelt werden können – bereits Mondlicht kann zu Schlafstörungen führen, und Lichtverschmutzung durch Straßen- und Fassadenbeleuchtung umso mehr. Sonnenschutz sorgt auch an langen Tagen speziell in Schlafräumen für die nötige Abdunkelung und verhindert, dass der Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen nicht ausgehebelt wird

Übrigens: Automatisierter Sonnenschutz öffnet sich am Morgen zur richtigen Zeit. Aus biologischer Sicht ganz wichtig, weil dadurch die Bildung des „Glückshormon“ Serotonin in Gang gesetzt wird – das macht uns wach und aktiv. Und wenn man untertags nicht zu Hause ist, sorgt der mitdenkende Sonnenschutz dafür, dass man beim Nachhausekommen angenehm temperierte und erholsame Räume vorfindet.

Foto: Bundesverband Sonnenschutztechnik/Somfy, Abdruck honorarfrei

Quellen und Links:

www.thesleepconsultancy.com

*) www.aamp.at/gesund-es-bauen/taufibel/

www.bvst.at

<http://www.zeit.de/2007/45/Licht-und-Glueck-45>

Über den Bundesverband Sonnenschutztechnik

Der Bundesverband Sonnenschutztechnik ist der Dachverband der österreichischen Sonnenschutzindustrie. Kooperationspartner sind u. a. klima:aktiv, IBO und ÖGUT. Der Verband repräsentiert 23 Mitgliedsbetriebe mit insgesamt über 1.651 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen. Er sichert mit einer Wertschöpfung von ca. 900 Mio. Euro an die 10.000 heimische Arbeitsplätze vor allem im gewerblichen Bereich.

Der BVST ist Gründungsmitglied des Europäischen Dachverbandes ES-SO (European Solar Shading Organization), zu dem 28 Mitgliedsverbände zählen. Verbandsweit ermöglichen alle mit Sonnenschutz verbundenen Leistungen (bis hin zur Montage und Serviceleistungen) Arbeitsstellen für 400.000 Angestellte und Arbeiter, die einen Gesamtumsatz von ca. 35 Milliarden Euro erwirtschaften.

Weitere Informationen und Highres-Bildmaterial für die Presse

Pressestelle des Bundesverbandes Sonnenschutztechnik

senft & partner, Eva Fesel

1020 Wien, Praterstraße 25a/13

Tel. 01/219 85 42-0

e.fesel@senft-partner.at

www.senft-partner.at