

23.07.2020 - 08:38 Uhr

Zu heiss in der Wohnung? / Diese Tipps helfen



Aarburg (ots) -

Räume mit Dachschrägen haben den Ruf, besonders gemütlich zu sein - dies gilt vor allem für Schlafzimmer. Damit die Nacht unter dem Dach auch wirklich erholsam wird, gilt es einiges zu beachten. Faktoren wie frische Luft, Raumtemperatur, Licht und Lautstärke spielen eine wichtige Rolle. Mit ein paar einfachen Tipps von VELUX zum Thema "Erholsamer Schlaf" steht einer ruhigen Nacht nichts mehr im Weg - auch während tropischen Sommernächten.

Gut temperiert

Die ideale Temperatur im Schlafzimmer liegt laut Experten bei ca. 16 - 18° Celsius. Dach und Fenster mit guter Wärmedämmung sind die Grundvoraussetzung dafür, dass es im Sommer nicht zu heiss und im Winter nicht zu kalt wird. Gerade in heissen Sommermonaten sind die angestrebten, milden Innentemperaturen nicht immer einfach zu erreichen. Das richtige Zubehör für Fenster ist in dieser Situation entscheidend. Hochwertige Aussenrollläden und Markisetten können sowohl die Sonnenstrahlen aufhalten, aber auch den Lichteinfall bestimmen. Aufgeheizte Zimmer lassen sich dann vermeiden, wenn Sonnenstrahlen erst gar nicht die Fensterscheiben erreichen und diese aufheizen. VELUX Aussenrollläden halten bis zu 94% der Hitze zurück und sorgen so für angenehme Temperaturen mit zusätzlichem Lärmschutz - ein weiterer wichtiger Faktor für einen erholsamen und tiefen Schlaf. Aber auch die Markisetten von VELUX bieten einen guten Hitzeschutz, so erreicht die Variante mit Netzstoff eine 74% Reduktion und die neue Ausführung mit blickdichtem Stoff bis zu 84%. Sind die Fenster und Hitzeschutzprodukte bereits tagsüber geschlossen, reduzieren sie den Hitzeeintrag durch Dachfenster deutlich. Die Fenster sollten dabei erst am Abend oder in der Nacht für kühle Luft geöffnet werden. Dank des Smart-Home-Systems VELUX Active kann die Nachtauskühlung automatisiert werden. So werden zum Beispiel die Fenster erst geschlossen, wenn die angestrebte Zimmertemperatur erreicht ist. Und Regensensoren schliessen die Fenster automatisch - dank des zuschaltbaren Flüstermodus nahezu unbemerkt.

Gut abgedunkelt

Neben einem niedrigen Lärmpegel und einer angenehmen Raumtemperatur ist auch absolute Dunkelheit eine wichtige Voraussetzung für einen ungestörten und gesunden Schlaf. So schön lichtdurchflutete Räume bei Tag auch sind, möchten die wenigsten Schlafenden morgens zur Unzeit von der Sonne geweckt werden. VELUX Aussenrollläden dunkeln den Raum zu jeder Tageszeit komplett ab - sogar tagsüber für den Mittagsschlaf.

VELUX bietet neu die solarbetriebene, blickdichte Markisette mit Verdunkelungsfunktion an, die Hitzeschutz und Verdunkelung in einem Produkt kombiniert. Die aussenliegende Hitzeschutz-Lösung bietet dank Steuerung per Knopfdruck einen hohen Bedienkomfort. Alu-Querstreben sorgen für zusätzliche Stabilität des wetterbeständigen Stoffes. Wer jedoch nicht ganz auf Tageslicht verzichten möchte, kann auf die bewährte Hitzeschutz Markisette mit Netzstoff von VELUX zurückgreifen. Sie reduziert die durch das Fenster einfallende Hitze um bis zu 74%, lässt gleichzeitig aber genügend Tageslicht herein.

Gut gelüftet

Frische Luft spielt eine ebenso wichtige Rolle für einen gesunden Schlaf. Daher sollten vor dem Zubettgehen die Fenster zum Durchlüften weit geöffnet werden. "So lange wie die Aussentemperaturen eine abendliche Auskühlung erlauben, soll gelüftet werden. Dank des Smart-Home-Systems VELUX Active können abendliche Lüftung und die Nachtauskühlung auch automatisiert geschehen", unterstreicht Etienne Wolf, Product Manager bei VELUX. Mit Hilfe der automatisierten Raumklimasteuerung VELUX Active wird eine optimale Wohnumgebung angestrebt. Der Raumsensor erfasst die aktuellen Gegebenheiten und lässt je nach Bedarf die Fenster zur Lüftung öffnen. Über die App können Zeitfenster definiert werden, wann ein Eingriff und somit ein Luftaustausch über die Dachfenster stattfinden soll oder nicht. Damit verbessert VELUX Active das Raumklima proaktiv und steuert die Lüftung intelligent. Dies sorgt tagsüber, aber auch nachts für eine optimale Luftqualität und die Dachgeschossbewohner können sich zur Aufwachzeit ganz natürlich von frischer Luft und Sonnenlicht wecken lassen.

Gut geschützt

Im Sommer stören oft ungebetene Besucher wie Mücken oder andere Insekten den Schlafrhythmus. Insektenschutzrollos halten Insekten draussen und ermöglichen so einen ruhigen, ungestörten Schlaf ohne nächtliche Jagd nach Plagegeistern.

Weitere Informationen zu den VELUX Hitzeschutz Produkten finden Sie auf <https://www.velux.ch/de/produkte/hitze-sonnenschutz>.

Bildmaterial finden Sie im Newsroom: newsroom.prfact.ch/hitzeschutz

Pressekontakt:

PRfact AG
Silvana Zollinger
Seefeldstrasse 229
8008 Zürich
Telefon +41 43 322 01 10
velux@prfact.ch

Medieninhalte



Neben einem niedrigen Lärmpegel und einer angenehmen Raumtemperatur ist auch absolute Dunkelheit wichtig für einen ungestörten und gesunden Schlaf. Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100055682 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/VELUX Schweiz AG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055682/100852439> abgerufen werden.