

# Das hilft gegen die Sommerhitze

**Klimaanlagen gehören zu den grössten Energieverschwendern. In den heissen Sommermonaten kann man auch auf andere Art für kühle Räume sorgen.**

Wenn draussen brütende Hitze herrscht, zieht man sich gerne in kühle Räume zurück. Dafür braucht es nicht unbedingt eine Klimaanlage. Denn Klimaanlagen verbrauchen viel Strom. Hier ein paar Tipps, wie Räume durch den Sommer möglichst kühl gehalten werden können.

Tagsüber sollte man die Fenster schliessen und die Storen herunterziehen. Gelüftet wird am besten frühmorgens oder während der Nacht. Geräte, die man nicht be-

nutzt, sollte man ausschalten und das Kabel aus der Steckdose ziehen. Gegen die Hitze helfen auch Kleider aus Naturfasern wie Leinen, Baumwolle und Hanf, ein kaltes Fussbad, ein lauwarmer Pfefferminztee oder ein feuchtes Tuch im Nacken. Statt eiskalt sollte man lauwarm duschen. Ansonsten wird der Kreislauf angeregt und man beginnt noch mehr zu schwitzen.

*Mehr Umwelt-Tipps unter  
[www.biel-bienne.ch/umwelttipps](http://www.biel-bienne.ch/umwelttipps)*



# S'armer contre la canicule

**Les climatiseurs sont très énergivores. Durant les mois chauds de l'été, il est possible de garder le frais dans les pièces d'une autre manière.**

Il est très agréable de se retirer au frais, lorsque la canicule fait rage au dehors. Pour cela, nul besoin de climatiseur. Ces appareils consomment beaucoup d'électricité. Voici quelques conseils pour garder le frais tout l'été.

Durant la journée, gardez les fenêtres fermées et les stores baissés. N'aérez que tôt le matin ou la nuit. Éteignez les appareils que vous n'utilisez pas et débranchez-les. Les habits en fibres naturelles, comme le

lin, le coton et le chanvre protègent de la chaleur. Un bain de pieds froid, un thé à la menthe tiède ou une serviette humide sur la nuque peuvent aussi vous aider. Ne prenez pas de douches trop froides, mais préférez l'eau tiède. Sinon, vous activerez votre circulation sanguine et transpirerez encore plus.

*D'autres éco-conseils sur  
[www.biel-bienne.ch/eco-conseils](http://www.biel-bienne.ch/eco-conseils)*