

# klimeo

## Entspannter und erholsamer Schlafkomfort mit Klimaanlage!

### Schlaf ist für uns Menschen überlebenswichtig.

Während wir schlafen, regeneriert sich unser gesamter Körper, die Stoffwechselprozesse optimieren sich und unser Herzschlag und der Blutdruck sinken ab. Kurz gesagt, wir erholen uns in der Nacht. Doch besonders im Sommer, wenn die Temperaturen auch in der Nacht nicht abkühlen, fällt es uns oft schwer einen erholsamen Schlaf zu finden. Durch die zunehmende Klimaerwärmung werden heiße Nächte auch in Deutschland zukünftig häufiger auftreten<sup>1</sup>. Es ist wissenschaftlich belegt, dass hohe Temperaturen negative Auswirkungen auf die Schlafqualität und die Schlafdauer haben. Je höher die Temperaturen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir weniger und schlechter schlafen. Schlafstörungen haben wiederum negative Auswirkungen auf die Gesundheit und unser Wohlbefinden<sup>2</sup>.

### Besser Schlafen mit Klimaanlage

Um einen erholsamen Schlaf und das gesundheitliche Wohlbefinden auch in Zukunft bei steigenden Temperaturen zu ermöglichen, werden Klimaanlage eine zunehmend wichtigere Rolle einnehmen. Denn Klimaanlage kühlen den Raum auf die gewünschte Raumtemperatur und halten diese Temperatur konstant über die Nacht hinweg. Die ideale Raumtemperatur für Erwachsene für einen erholsamen Schlaf liegt nach Schlafforschern zwischen **15° und 18° Grad Celsius**.



## Vorurteile gegenüber Klimaanlage in Schlafzimmern

Obwohl Klimaanlage eine echte Bereicherung für den Komfort im eigenen Zuhause sein können, gibt es noch einige Vorurteile ihnen gegenüber. Das liegt eventuell auch daran, dass viele Menschen Klimaanlage nur aus Hotelzimmern in südlicheren Ländern kennen, die unästhetisch sind und viel Lärm und Zugluft verursachen. Diese Bedenken, dass der Betrieb einer Klimaanlage krank macht oder den Schlaf durch Geräusche stört, können wir Ihnen nehmen:

### 1. Moderne Technik für mehr Komfort

Moderne Klimaanlage, wie die von unserem Partner Daikin, sind mit innovativen Technologien ausgestattet und nutzen beispielsweise den Coanda-Effekt. Das bedeutet, dass der Luftstrom im Kühlbetrieb so optimiert wird, dass keine Zugluft entsteht und eine gleichmäßige Luftverteilung im Raum erfolgt. Falls ihr Gerät nicht über diese Eigenschaft verfügen sollte, achten Sie darauf, dass die Lamellen des Geräts nicht auf sie gerichtet sind, sondern nach oben (Richtung Decke) zeigen. Die Ursache für Kopfschmerzen, Verspannungen oder Erkältungssymptomen aufgrund der Nutzung von Klimaanlage ist in den meisten Fällen eine falsche, beziehungsweise zu kalte Einstellung des Geräts. Grundsätzlich gilt die Faustregel, dass der Temperaturunterschied zwischen Innen- und Außentemperatur nicht größer als 6 Grad Celsius betragen sollte.

### 2. Extraleiser Betrieb

Viele Split-Klimageräte haben zudem einen speziellen Flüsterbetrieb, der einen sehr leisen Betrieb der Anlage ermöglicht. Daikin Klima-Innengeräte können zum Beispiel einen Schallpegel von nur 19 dB(A) erreichen. Als Vergleich dazu: der Umgebungsschallpegel in einem ruhigen Raum beträgt durchschnittlich 40 dB(A). Natürlich ist auch das Außengerät besonders leise. Somit kann das Klimagerät auch während der Nacht ohne große Störungen genutzt werden. Ein zusätzlicher Nachtmodus sorgt außerdem für einen geringeren Stromverbrauch, was gleichzeitig auch die Betriebskosten senkt.

### 3. Filterung der Luft

Ein weiterer Vorteil von modernen Split-Klimageräten ist, dass diese oftmals mit speziellen Luftfiltern ausgestattet sind. Diese Filter entfernen Pollen, Staubpartikel, Viren, Allergene und andere Schadstoffe aus der Luft, was besonders für Allergiker:innen vorteilhaft sein kann.

### 4. Stilvoll gestaltete Geräte

Moderne Klimageräte vereinen nicht nur fortschrittliche Technologie und leistungsstarke Funktionen, sondern auch ein ästhetisches Design: schlanke Linien, elegante Oberflächen und kompakten Formen. Klimageräte lassen sich daher unauffällig in jede Umgebung integrieren.

### 5. Allround-Talent Klimaanlage

Split-Klimaanlagen können aber noch viel mehr: denn sie sorgen nicht nur für angenehm kühle Nächte im Sommer, sondern heizen auch effizient und effektiv im Winter. Klimaanlage sind also wahre Allround-Talente, die einen Raum besonders schnell auf die gewünschte Temperatur abkühlen oder auch aufwärmen können. Somit kann das Gerät das gesamte Jahr genutzt werden.





## Checkliste:

### Was sollten Sie vor dem Kauf einer Klimaanlage für ihr Schlafzimmer berücksichtigen?



#### Effiziente Klimatisierung:

Grundsätzlich empfehlen wir für die Klimatisierung von Schlafzimmern die Nutzung von Split-Klimageräten und keine mobilen Klimageräte. Zum einen arbeiten Split-Klimageräte viel leiser als mobile Klimageräte. Das liegt daran, dass die lärmachenden Bestandteile, wie der Kompressor, bei Split-Geräten im Außengerät sind, während bei den mobilen Geräten alles im Innengerät verbaut ist. Zum anderen nutzen mobile Klimageräte einen Schlauch, der die warme Innenraumluft nach außen abtransportiert. Dieser muss durch ein geöffnetes Fenster verlegt werden, wodurch die Luft von außen nach innen gelangt und das Gerät somit ineffizienter arbeitet. Split-Klimaanlagen sind daher effizienter und dadurch langfristig auch kostengünstiger.



#### Leistungsstärke:

Messen Sie die Fläche Ihres Schlafzimmers und berücksichtigen Sie die Einstrahlung des Sonnenlichts und die Menge an Elektrogeräten, die sich im Raum befinden. Ein großer und sonniger Raum oder Räume mit vielen elektronischen Geräten könnten eine leistungsstärkere Klimaanlage erfordern. Lassen Sie sich hierzu am besten von einem Fachbetrieb beraten.



#### Geräuschpegel:

Achten Sie beim Kauf des Klimageräts auf den Geräuschpegel. Wählen Sie besonders geräuscharme Innengeräte, um einen ruhigen Schlaf zu ermöglichen.



#### Schlafmodus und Timer-Funktion:

Überprüfen Sie, ob das Klimagerät einen Schlafmodus hat, der die Kühlleistung in der Nacht anpasst. Timer-Funktionen sind auch nützlich, um die Klimaanlage automatisch zu bestimmten Zeiten ein- oder auszuschalten.



#### Luftfilter und Luftqualität:

Achten Sie auf integrierte Luftfilter, die zu einer verbesserten Luftqualität beitragen können.



#### Wartung und Reinigung:

Planen Sie eine regelmäßige Wartung und Reinigung der Klimaanlage ein, um einen effizienten und sicheren Betrieb des Geräts gewährleisten zu können. Wir empfehlen eine jährliche Wartung des Geräts. Besonders die Filter sollten in regelmäßigen Abständen gereinigt werden.

## Kostengünstig Klimatisieren

Ein Vorurteil gegenüber Klimaanlagen ist auch, dass diese hohe Stromkosten verursachen. Aber auch das ist nicht korrekt. Wir von Klimeo haben eine **Beispielrechnung** aufgestellt, wie viel eine Klimaanlage in einem Sommer durchschnittlich kostet:

Nehmen wir an, ein Raum von 25 m<sup>2</sup> wird an 60 Sommertagen — mit Außentemperaturen über 25 Grad Celsius — für jeweils 6 Stunden klimatisiert. Der Geräteverbrauch beträgt 0,45 kW und es wird ein Strompreis von 0,30 €/kWh angenommen. Daraus resultieren **Gesamtkosten für den Sommer von lediglich 48,60 €**, was einem **täglichen Kostenbeitrag von nur 0,81 €** entspricht.

Noch günstiger wird es, wenn die Klimaanlage mit dem Strom einer eigenen Photovoltaik-Anlage betrieben wird. Besonders im Sommer, wenn es viele sonnige Stunden gibt, produziert die PV-Anlage mehr Strom, welcher wiederum für den Betrieb der Klimaanlage genutzt werden kann.





## Beispielreferenz: Wohlfühltemperaturen im Dachgeschoss mit einer Klimaanlage

Besonders in **Dachgeschoss-Zimmern** sind die Temperaturen im Sommer oftmals sehr hoch und an einen erholsamen Schlaf ist kaum zu denken. Dieses Problem kannte auch Kerstin Boeder, deren Schlafzimmer sich direkt unter dem Dach befindet. Nach 15 Jahren hat sie sich schließlich für die Installation des **Klimageräts Daikin Perfera** entschieden, um die perfekte Wohlfühltemperatur das gesamte Jahr über zu genießen. Denn das Klimagerät **kühlt nicht nur im Sommer, sondern heizt den Raum** zudem in den Über-

gangszeiten und im Winter. Die Nachrüstung des Klimageräts war dabei leichter als anfangs von Kerstin Boeder gedacht: nach nur knapp **fünf Stunden** wurde das Gerät durch einen Klimeo Meisterbetrieb betriebsbereit angebracht. *„Ich bin wirklich froh und erleichtert, dass wir nach 15 Jahren endlich saniert haben. Im Winter können wir nun auch das Dachgeschoss wohlig und mit grünem Strom warmhalten und im Sommer können wir endlich wieder erholsam schlafen“*, fasst Kerstin Boeder zusammen.



**Weitere Informationen** und konkrete Investitionskosten für die Installation von Klimageräten in ihrem Gebäude finden Sie ganz unverbindlich über den **Klimeo Kosten-Check**.

