

SOMMERFRISCH ZUHAUSE



**So halten Sie
Ihre Wohnung
im Sommer kühl!**



GEBIETSBETREUUNG
STADTERNEUERUNG



Für die
Stadt Wien



Die hohen Temperaturen im Sommer können in der Stadt belastend werden und machen uns allen zu schaffen. Besonders betroffen sind ältere und chronisch kranke Menschen. Alltagstaugliche Tipps für ein kühles Zuhause während des heißen Sommers bietet diese Broschüre. Die einfachen Maßnahmen reichen von Grünpflanzen am Balkon bis hin zum richtigen Lüften.

Die Expertinnen und Experten der Gebietsbetreuungen Stadterneuerung beraten Sie natürlich auch gerne darüber hinaus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kathrin Gaál', written in a cursive style.

Ihre Kathrin Gaál,
Vizebürgermeisterin und
Stadträtin für Frauen, Wohnen,
Wohnbau und Stadterneuerung

SOMMERFRISCH ZUHAUSE

**Sommerliche Hitze in der Stadt
macht uns allen zu schaffen.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Zuhause
und sich selbst mit einfachen Mitteln
gegen Sommerhitze schützen können.




**8 erfrischende
Tipps** für Raumklima,
Sonnenschutz
und mehr.

1

DIE SONNE BLEIBT DRAUSSEN!

Vermeiden Sie unbedingt direkte Sonneneinstrahlung, diese heizt die Wohnung massiv auf!

Wenn möglich, verdunkeln Sie die Wohnung tagsüber mit Rollos (außen oder innen), strahlenreflektierenden Fensterfolien oder Vorhängen.

An illustration of a window with brown horizontal blinds. A purple flower pot with green leaves sits on the windowsill. The window is set into a grey wall with white horizontal lines. A blue curved shape is on the right side of the wall.

Die Stadt Wien fördert die nachträgliche Montage von außenliegenden Rollläden, Jalousien und Markisen zum Sonnenschutz an Fenstern und Balkontüren.

Mehr Informationen dazu und zu weiteren Förderungen gibts unter der Info-Hotline 01/4000-74860 oder online unter [wien.gv.at/wohnen/wohnbaufoerderung](https://www.wien.gv.at/wohnen/wohnbaufoerderung)

Wir beraten Sie gerne!

2

LÜFTEN, ABER RICHTIG

Ist die Luft draußen heißer als in der Wohnung, halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und lüften Sie in der Nacht.

Darauf sollten Sie achten:

- Der frühe Morgen vor Sonnenaufgang ist die beste Zeit zum Lüften.
- Kurzes Querlüften mit weit geöffneten Fenstern und Türen wirkt am besten.
- Verzichten Sie untertags aufs Fensterkippen (Besser: kurzes Stoßlüften)
- Wenn Sie Fenster zum Stiegenhaus haben, öffnen Sie diese. Dort ist es meist kühler als in der Wohnung.



3

KÜHLE BRISE

Ein Ventilator sorgt dafür, dass sich die Luft bewegt. Und das kühlt!

Ein feuchtes Tuch oder eine Schüssel mit Eis(würfeln) vor dem Ventilator bringt noch mehr Kühleffekt.

Vorsicht bei Klimageräten! (Mobile) Klimaanlage verbrauchen circa 20- bis 30-mal mehr Energie als Ventilatoren. Das belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch das Geldbörsel! Die Stromkosten steigen um 30 bis 50 Euro im Monat.



GB*TIPP

Auch ein **Fächer** kühlt kurzfristig. Einfache Papierfächer können Sie selber basteln oder **kostenlos** in unseren GB*Stadtteilbüros abholen (solange der Vorrat reicht).

4

HITZEQUELLEN IN DER WOHNUNG VERMEIDEN

Maßnahmen gegen Wärme von außen helfen nichts, wenn gleichzeitig in der Wohnung Wärme erzeugt wird.

Unsere Empfehlungen:

- Nutzen Sie elektronische Geräte (z.B. Computer, Plasma-TV) eher sparsam und schalten Sie diese ganz aus, anstatt auf „Standby-Modus“ - das spart zusätzlich auch Strom!
- Schalten Sie den Wäschetrockner nur ein, wenn unbedingt notwendig.
- Auch Kochen und Backen „heizt“ die Wohnung auf - wie wärs dazwischen mal mit „Kalter Küche“?



5

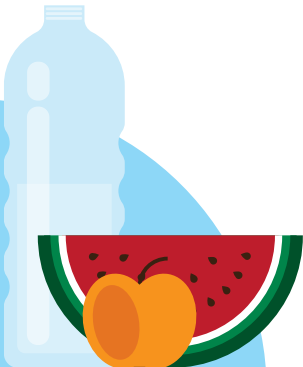
AUF SICH SELBST UND ANDERE ACHTEN

Trinken Sie viel, auch wenn Sie noch nicht durstig sind – das Wasser aus der Wasserleitung ist der beste Durstlöcher an heißen Tagen.

- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Tragen Sie weite, helle und atmungsaktive Kleidung.
- Essen Sie leichte Kost (z.B. Gemüse, Früchte, Milchprodukte) und das am besten mehrmals täglich in kleinen Portionen.
- Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser, z. B. mit einer Sprühflasche.
- Genießen Sie kühle Fußbäder und duschen Sie lauwarm.
Aufs Abtrocknen verzichten – das verdunstende Wasser wirkt kühlend.
- Gönnen Sie Ihrem Körper wenn möglich Ruhe in den heißesten Stunden.
- Fragen Sie Ihre Nachbar*innen, wenn Sie z.B. Hilfe beim Einkaufen oder anderen Erledigungen brauchen.

GB*TIPP

Füllen Sie Ihre Wärmeflasche mit kaltem Wasser und Eiswürfeln – und schon haben Sie eine „Kühlflasche“. Kühlen Sie damit Ihre Beine. Das erfrischt den ganzen Körper!



6

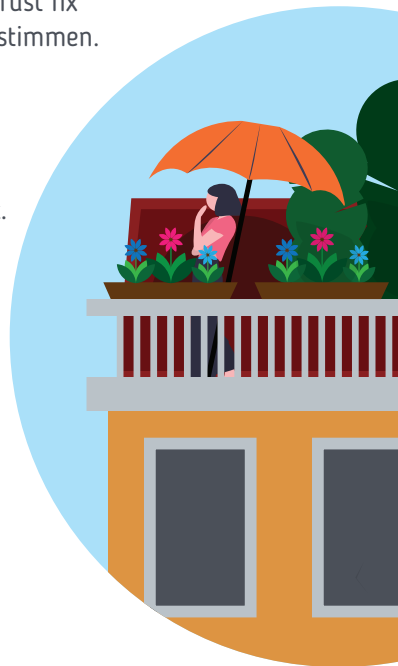
MIT DER KRAFT DER NATUR

- Pflanzen auf Balkon oder Loggia und Blumenkästen an Fensterbänken wirken gegen Hitze und freuen auch die Bienen in der Stadt.
- Ein bewachsenes Rankgerüst kann Schatten spenden. Achten Sie dabei auf Stabilität! Wenn Sie das Gerüst fix verankern, muss der/die EigentümerIn vorher zustimmen.
- Balkonmarkisen schützen ebenfalls vor Sonne.

Achtung: Eine Loggia speichert in der Nacht Hitze. Ein heller Vorhang oder ein Sonnenschirm verhindert, dass sich die Loggia zu sehr aufheizt.

GB*TIPP

Holen Sie sich in unseren GB*Stadtteilbüros kostenlos Ringelblumensamen (solange der Vorrat reicht).



7

KÜHLE ORTE IM STADTTEIL

**Noch immer zu warm in der Wohnung?
Besuchen Sie kühle Orte in Ihrer Umgebung.**

- Klimatisierte Supermärkte, Einkaufszentren und kühle Kirchen.
- Ein schattiges Plätzchen im Park.
- Straßen und Plätze mit Nebelduschen.
- Oder wie wäre es mit einem Ausflug in den Wienerwald oder an die Donau?
- Auch U-Bahn, Bus und Straßenbahn sind meist klimatisiert.

Haben Sie gewusst, dass in ausgewählten Wiener Parks und auf Plätzen in der warmen Jahreszeit Wasserschläuche mit Düsen und Sprühnebel aufgestellt werden? Diese sorgen in regelmäßigen Intervallen für Erfrischung. Neu sind auch die sogenannten „Sommerspritzer“ – in Sprühduschen umfunktionierte Hydranten.

GB*TIPP

Bei uns erfahren Sie, wo sich kühle Orte in Ihrer Nähe befinden. Wir beraten Sie gerne in unseren GB*Stadtteilbüros, persönlich, telefonisch oder per E-Mail: www.gbstern.at/kontakt



8

HOLEN SIE SICH HILFE BEI EXPERTINNEN!

Der **Hitzeratgeber der Stadt Wien** bietet umfangreiche Tipps gegen die Hitze und hilfreiche Servicenummern.

klimaschlau.wien.gv.at/wiener-hitzeratgeber

Wiener Hitzewarndienst

www.wien.gv.at/gesundheitsandirektion/hitzebericht.html

Gebietsbetreuung Stadterneuerung

Wir informieren und beraten Sie kostenlos und wienweit bei all Ihren Fragen zum Thema. Alle Standorte und Kontaktdaten auf der nächsten Seite oder online:

www.gbsterne.at/kontakt

Sie sind älter oder haben eine bestehende Vorerkrankung?

Kontaktieren Sie bei den ersten Anzeichen von Hitzebeschwerden, wie Schwächegefühlen, Krämpfen, Schwindel oder Übelkeit, unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

Oder rufen Sie die Rettung unter 144.

GB*STADTEILBÜROS



FÜR DIE BEZIRKE 1, 2, 7, 8, 9, 20

Max-Winter-Platz 23, 1020 Wien / T: (+43 1) 214 39 04 / mitte@gbstern.at



FÜR DIE BEZIRKE 16, 17, 18, 19

Haberlgasse 76, 1160 Wien / T: (+43 1) 406 41 54 / west@gbstern.at



FÜR DIE BEZIRKE 21, 22

Brünner Straße 34-38/8/R10, 1210 Wien / T: (+43 1) 270 60 43 / nord@gbstern.at



FÜR DIE BEZIRKE 3, 4, 5, 10, 11

Quellenstraße 149, 1100 Wien / T: (+43 1) 602 31 38 / ost@gbstern.at



FÜR DIE BEZIRKE 6, 12, 13, 14, 15, 23

Sechshauser Straße 23, 1150 Wien / T: (+43 1) 893 66 57 / sued@gbstern.at



ÖFFNUNGSZEITEN:

MO, MI, FR 14-18 UHR · DI 9-13 UHR · DO 9-18 UHR



GEBIETSBETREUUNG
STÄDTERNEUERUNG



Für die
Stadt Wien



gbstern.at



[gbsternwien](https://www.facebook.com/gbsternwien)



[@gbsternwien](https://www.instagram.com/gbsternwien)