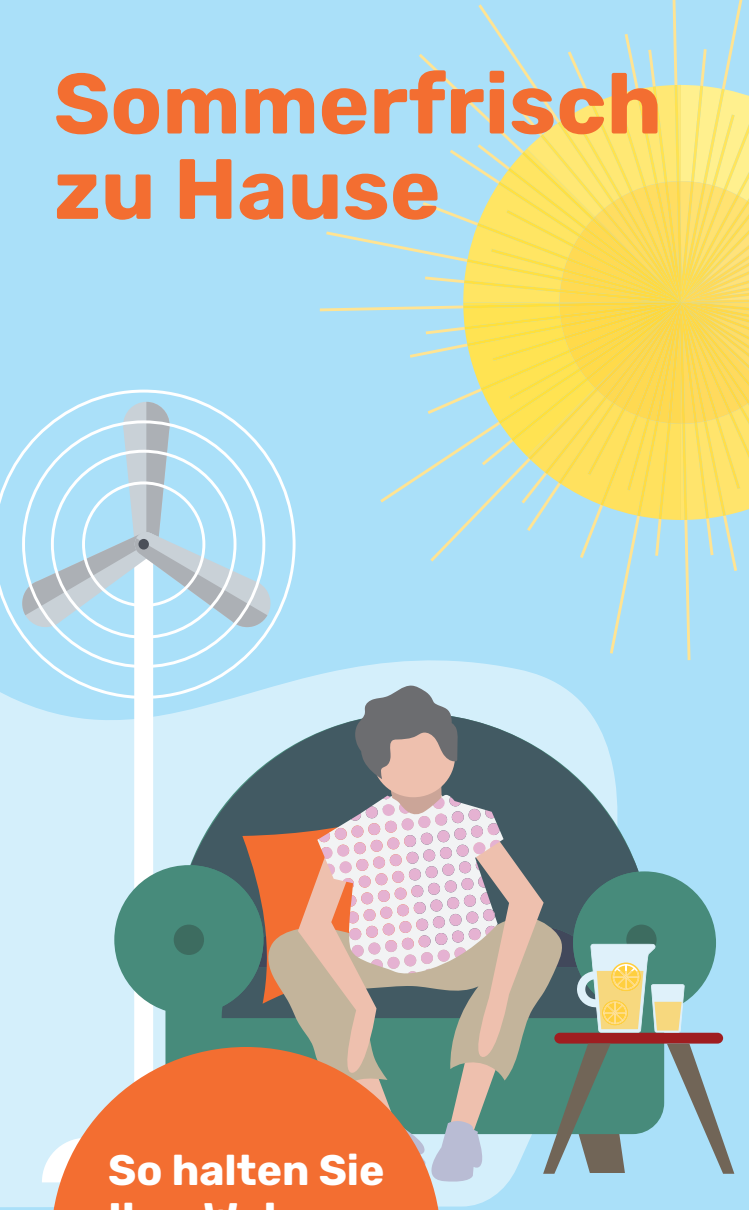
Sommerfrisch zu Hause



So halten Sie Ihre Wohnung im Sommer kühl!

Gebietsbetreuung Stadterneuerung

Für die Stadt Wien

© David Bohmann

„Wien zeigt sich jeden Sommer von seiner besten Seite. Leider können die hohen Temperaturen auch zur Belastung werden. Die Stadt kümmert sich daher laufend um öffentliche Möglichkeiten sich abzukühlen.

*Gleichzeitig laden wir die Wiener*innen ein, sich sowohl innerhalb als auch außerhalb des persönlichen Wohnbereichs zu beteiligen, z.B. mit Gartelaktivitäten oder Entsiegelungen. Wienweites Service und praktische Infos zum Thema bieten die Expert*innen der Gebietsbetreuung Stadterneuerung. Einfach vorbeischauen!"*

Mag.ª Elke Hanel-Torsch
Frauen- und
Wohnbaustadträtin

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.

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

Mehr Informationen dazu und weiteren Förderungen gibts unter der Hotline 01/4000-74860 oder online:

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 Fenster-kippen (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 Eiswürfeln vor dem Ventilator bringt noch mehr Kühleffekt.

Vorsicht bei Klimageräten!
(Mobile) Klimaanlagen 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.

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 ab, anstatt auf „Standby-Modus“ zu schalten - 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 – Wasser aus der Wasserleitung ist der beste Durstlöscher an heißen Tagen.

- Nehmen Sie unterwegs eine Flasche Wasser mit,
- Tragen Sie weite, atmungsaktive Kleidung.
- Essen Sie leichte Kost und das am besten mehrmals täglich in kleinen Portionen.
- Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser, z.B. mit einer Sprühflasche.
- Genießen Sie kühle Fußbäder.
- Duschen Sie lauwarm und verzichten Sie aufs Abtrocknen – verdunstendes Wasser kühlt.
- Gönnen Sie sich wenn möglich Ruhe in den heißesten Stunden.
- Fragen Sie Ihre Nachbar*innen, wenn Sie z.B. Hilfe beim Einkaufen oder anderen Erledigungen brauchen.
- Direkte Sonne in der heißen Mittagszeit von circa 11 bis 15 Uhr möglichst vermeiden. Wenn möglich, Schatten oder eine „Coole Zone“ aufsuchen.

GUT ZU WISSEN

Coole Zonen sind öffentlich zugängliche, angenehm kühle Innenräume in der Stadt, die Sie während der Sommermonate gratis nutzen können. Infos und Übersicht:

wien.gv.at/umwelt/coole-zonen

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, müssen Eigentümer*innen 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.

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 das gewusst, dass es in Parks und anderen Orten der Stadt Nebelduschen, „Sommerspritzer“ mit Sprühnebel, Coole Stelen und Coole Schiffe gibt? Sie sorgen an heißen Tagen für Abkühlung im öffentlichen Raum.

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:

gbstern.at/teams-kontakt

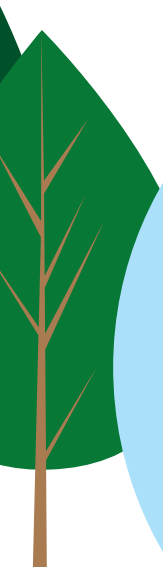
8

Holen Sie sich Hilfe.

Der **Hitzeratgeber der Stadt Wien** bietet umfangreiche Tipps gegen die Hitze und hilfreiche Servicenummern.
wien.gv.at/spezial/hitzeratgeber

Hitzewarnung am Handy
Die Stadt Wien-App bietet Echtzeit-Mitteilungen zu Hitze- und anderen Wetterwarnungen.
wien.gv.at/inhalt/stadt-wien-app

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:
gbstern.at/teams-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*Stadtteilbüros

für die Bezirke 1, 2, 20
Max-Winter-Platz 23, 1020 Wien
T: +43 1 214 39 04 • mitte@gbstern.at

für die Bezirke 3, 4, 5, 10, 11
Quellenstraße 149, 1100 Wien
T: +43 1 602 31 38 • sued@gbstern.at

für die Bezirke 6, 12, 13, 14, 15, 23
Sechshauser Straße 23, 1150 Wien
T: +43 1 893 66 57 • suedwest@gbstern.at

für die Bezirke 7, 8, 9, 16, 17, 18
Haberlgasse 76, 1160 Wien
T:+ 43 1 406 41 54 • west@gbstern.at

für die Bezirke 19, 21
Brünner Straße 34-38/8/R10, 1210 Wien
T: +43 1 270 60 43 • nord@gbstern.at

für den Bezirk 22
Attemsgasse 38/3/1C, 1220 Wien
T: +43 676 699 55 69 • ost@gbstern.at

Öffnungszeiten
MO, MI, FR 14–18 Uhr
DI 9–13 Uhr • DO 9–18 Uhr

Mehr Informationen
zum Thema gibt es online:
gbstern.at/sommerfrisch

Medieninhaber und Herausgeber:
Stadt Wien – Technische Stadterneuerung,
Maria-Restituta-Platz 1, 1200 Wien
Grafik: David Kraus, Katerina Limpitsouni
Druck: druck.at, Leobersdorf
Alle Angaben ohne Gewähr, Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Stand: Juni 2026