



Worum geht's?

Die Klimakrise ist an Hitzetagen im dicht bebauten Stadtgebiet besonders spürbar. Neben konsequentem Klimaschutz braucht es in den städtischen Straßen mehr Platz für Begrünung und Stadtbäume als natürlichen Schatten und als Schutz vor Hitze. Wer ohne Auto auskommt, verbraucht keinen wertvollen Platz mit Parken.

Zu Schritt 1:

Fantasiegeschichte

Die Sonne geht über Wien auf. Es ist Sommer – aber nicht irgendein Sommer. Die Nachrichten sprechen vom Rekordsommer, denn eine Hitzewelle hält die Stadt fest im Griff.

Noch spürt man nichts von der Hitze. Es ist früh am Morgen, aber trotzdem sind bereits einige Menschen auf der Straße. Eine Gruppe Kinder spielt Tischtennis im Park. Sie laufen im Kreis und versuchen nacheinander, den Tischtennisball zu treffen. Sie jubeln, wenn sie ihn treffen. Aus dem Haus am Ende des Parks öffnet eine Frau das Fenster und freut sich über die frische Luft. Ihr Mann ist auch in dem Zimmer. Er ist krank und kann das Bett nicht verlassen. Im Stock darüber lebt eine Oma. Sie kann nur noch mithilfe ihres Gehstocks gehen. Aber sie kommt fast nie runter auf die Straße, denn das Stiegensteigen ist zu anstrengend. Im Gebäude gegenüber frühstückt eine junge Familie mit einem kleinen Baby auf dem Balkon.

Langsam steigt die Sonne am Himmel empor ... und man merkt schnell: Heute wird es heiß! Die Frau des kranken Mannes verlässt das Haus und geht zur Arbeit. Sie arbeitet als Straßenkehrerin. Die junge Familie mit dem Baby geht in ihre Wohnung. Sie schließen Fenster und Türen und lassen die Jalousien runter.

Die Sonne steigt immer höher – es ist schon fast Mittag. Die meisten Kinder hören auf, Tischtennis zu spielen. Sie ziehen sich in den Schatten eines großen Kastanienbaums zurück. Hier ist es angenehmer als auf der Straße. Die anderen Kinder spielen weiter. Sie schwitzen sehr, doch das stört sie nicht. Ob das gesund ist?

Mittlerweile brennt die Sonne. Die Luft flimmert. Der Asphalt der Straße glüht. Es ist leise geworden. Die Straßenkehrerin muss noch ein paar Stunden arbeiten. Man sieht von Weitem, wie stark sie schwitzt. Was soll sie tun?

Die Oma öffnet einmal kurz das Fenster. Sie hofft auf etwas frische Luft, denn ihre Wohnung ist stickig und warm. Die Hitze schlägt ihr entgegen, ihre Beine werden weich. Sie muss sich zusammenreißen, um das Fenster direkt wieder zu schließen. Was soll sie nur tun, um der Hitze zu entfliehen?

Im Stock darunter liegt der kranke Mann in seinem Bett. Das Fenster steht noch offen. Warum macht er es nicht zu? Die junge Familie mit dem Baby ist die ganze Zeit nicht zu sehen. Wo sind sie wohl die ganze Zeit?

Besonders gefährdete Personengruppen

Prinzipiell belastet Hitze jeden Menschen, bei angepasstem Lebensstil und adäquater Flüssigkeitsaufnahme sind gesunde Menschen im Allgemeinen aber nicht ernsthaft gefährdet. Manche Menschen haben jedoch ein größeres Risiko, eine hitzebedingte Erkrankung zu erleiden. Auf sie sollte an heißen Tagen besonders geachtet werden.

Senior:innen. Senior:innen reagieren empfindlicher auf Hitze, vor allem auf plötzliche Temperaturschwankungen. Sie können oft gesundheitliche Belastungen nicht hinreichend ausgleichen. Senior:innen können ein vermindertes Durstgefühl haben und trinken daher oft zu wenig. Auch die Fähigkeit zu schwitzen nimmt ab, wodurch der natürliche Kühlungsmechanismus vermindert wird.

Personen mit chronischen Erkrankungen. Personen, die an einer chronischen Erkrankung wie Atemwegs-, Herzkreislauf-, Stoffwechselerkrankungen, neurologischen Erkrankungen etc. leiden, sind bei Hitze besonders gefährdet. Manche Medikamente können die Regulation der Körpertemperatur, den Wasser- und Elektrolythaushalt beeinflussen oder haben Auswirkungen auf den Kreislauf.

Säuglinge und (Klein-)Kinder. Diese haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf und reagieren empfindlicher auf die Auswirkungen hoher Temperaturen. Bei Babys ist die Fähigkeit, die Körpertemperatur zu regulieren, noch nicht vollständig entwickelt. (Klein-)Kinder neigen zu raschem Austrocknen und müssen zum Trinken animiert werden.

Im Freien arbeitende Menschen. Wer berufsbedingt, evtl. auch noch körperlich schwer, im Freien arbeiten muss, ist der Hitze, Luftschadstoffen (Ozon, Feinstaub etc.) sowie der Sonneneinstrahlung direkt ausgesetzt und daher besonders gefährdet.

Schwangere. Schwangere haben es im Sommer, insbesondere bei Hitze, nicht leicht. Der Körper wird durch das warme Wetter stärker beansprucht, das Herz und der Kreislauf haben eine höhere Belastung als bei kühlem Wetter.

Zu Schritt 2:

Auswirkungen von Hitze auf den menschlichen Körper

Höhere Temperaturen im Sommer und häufig auftretende Hitzewellen können die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Die Körpertemperatur des Menschen muss nahezu konstant gehalten werden, damit er leistungsfähig bleibt. Erhöht sich die Körpertemperatur um nur ein Grad, kann man sich schlechter konzentrieren, fühlt sich müde – bei einer Erhöhung um fünf Grad Celsius tritt Kreislaufversagen und bei noch stärkerer Erhöhung tritt der Tod ein. Vor allem für sensible Personengruppen (z. B. Kleinkinder, chronisch Kranke, Senior:innen) stellt Hitze eine erhebliche Belastung dar. Zunehmende soziale Isolation von einzelnen Bevölkerungsteilen durch den Rückzug ins eigene Zuhause ist eine häufige Folgeerscheinung.

Der menschliche Körper tauscht mit seiner Umgebung ständig Wärme aus. Wenn die Körpertemperatur bei Hitze ansteigt, leitet der Körper Gegenmaßnahmen zur Temperatursenkung ein: Erweiterung der Hautgefäße, Erhöhung der Hautdurchblutung, Absinken des Blutdrucks, Anstieg der Herzfrequenz etc. Schwitzen (Verdunstung) ist ein Kühlmechanismus des Menschen. Durch Verdunstung des Schweißes auf der Hautoberfläche gibt der Körper Wärme ab. Durch Schwitzen verliert der Körper aber Flüssigkeit und Mineralstoffe/Elektrolyte, welche durch Trinken und Nahrungsaufnahme ersetzt werden müssen.

Subjektive Temperaturwahrnehmung

Für die subjektive Temperaturwahrnehmung ist nicht allein die Temperatur, die man am Thermometer ablesen kann, entscheidend, sondern die „gefühlte Temperatur“ (beeinflusst durch direkte Sonneneinstrahlung, Windgeschwindigkeit und Luftfeuchtigkeit). Vor allem das Fehlen einer nächtlichen Abkühlung, in der sich der Körper erholen kann, wirkt stark belastend. Die „gefühlte Temperatur“ und die wahrgenommene Belastung sind dabei immer subjektiv.

Zu Schritt 3:

Hitzetipps

Allgemeine Verhaltenstipps bei Hitze

Viel Wasser trinken. Auch ohne Durstgefühl! Pro Tag sollten mindestens zwei Liter an koffein- und alkoholfreien, schwach gesüßten Getränken getrunken werden; idealerweise Leitungswasser!

Erfrischungen genießen. Kalorienarme, leichte Kost mit hohem Wassergehalt wie Gemüse, Früchte und Milchprodukte bevorzugen.

Abdunkeln. Tagsüber die Fenster in der Wohnung schließen und so gut wie möglich abdunkeln. Lüften am besten nur nachts.

Sonnenschutz. Haut und Körper vor übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen (Sonnenhut, Kappe, Schirm, Sonnencreme, Sonnenbrille etc.)

Schatten. So gut es geht, an schattigen, eventuell gekühlten Orten aufhalten

Sommerkleidung. Helle, weite, luftig-lose Kleidung aus Naturfasern hilft beim Kühlen des Körpers.

Abkühlen. Den Körper durch Duschen, Anlegen kalter Wickel etc. regelmäßig abkühlen.

Leichte Aktivitäten. Sport in die kühlen Morgen- oder Abendstunden verlegen. Nicht zu ehrgeizig sein, um Überanstrengung zu vermeiden.

Auf andere achten. Besonders gefährdete Personen wie ältere Menschen, kleine Kinder und Kranke regelmäßig kontaktieren und Unterstützung anbieten.

Abkühlungsmöglichkeiten und Möglichkeiten der Hitzereduktion in der Stadt

Trinkbrunnen. Rund 1.300 Trinkbrunnen und 55 Monumental- und Denkmalbrunnen werden von der Stadt Wien verwaltet. Trinkbrunnen befinden sich beispielsweise in Parks, bei Spielplätzen und bei Märkten.

Parks und Grünflächen. Grünflächen helfen dabei, die Stadt kühler zu halten. Zusätzlich zu den vielen bestehenden Parks werden laufend weitere Grünräume geschaffen, um Hitzeinseln abzukühlen.

Wasserspielplätze. Wasserspielplätze und Spielplätze mit Wasserspielmöglichkeit bieten Abkühlung und Wasserspaß für Kinder aller Altersgruppen. Die größten Wasserspielplätze sind auf der Donauinsel und beim Wasserturm in Favoriten. Dort gibt es WCs, Duschen und Umkleidekabinen.

Bäume und Begrünung. Stadtvegetation hat einen wesentlichen positiven Einfluss auf das lokale und regionale Klima. Die positiven Effekte gehen dabei über Erholung und Aufenthaltsqualität hinaus. Selbst im dicht bebauten Gebiet kann verhindert werden, dass die Temperatur zu hoch wird, wenn ausreichender Bewuchs beschattet, kühlt, Luft befeuchtet und Staub bindet. Wien hat innerstädtisch nicht nur große Grünflächen und Parks zu bieten, sondern auch zahlreiche begrünte Innenhöfe und vereinzelt begrünte Fassaden und Dächer. Förderungen von Fassaden- und Dachbegrünung sowie ausreichender Baumbestand verhindern die Spirale der Aufheizung von Flächen.

Nebelduschen im öffentlichen Raum. Durch Nebelduschen, Nebelstelen und andere Wasserelemente werden feine Tröpfchen versprüht. Sie senken damit die Umgebungstemperatur im öffentlichen Raum. Sie werden aktiviert, wenn über einen längeren Zeitraum eine Höchsttemperatur von um die 27 Grad Celsius herrscht oder die Temperatur in der Nacht nicht mehr unter 20 Grad Celsius fällt.

Ab ins Bad. Eine Vielzahl an Bädern laden in Wien zum Baden, Schwimmen und Erholen ein.

Kühle Orte. Über die Planung von Gebäuden können kühle Orte in der Stadt entstehen: Innenhöfe, Arkaden etc.

Beschattung. Der Aufenthalt im Freien wird an manchen Sommertagen anstrengend, vor allem für Kinder und ältere Menschen. Der ideale Schattenspender ist noch immer der Baum. Weil aber unter dem Gehsteig Glasfaser-, Fernwärme-, Wasser- und Stromleitungen verlegt sind, fehlt oft der nötige Wurzelraum. Die Stadt kann aber auch auf andere Weise beschattet werden: textile Sonnensegel in schmalen Gassen oder auf Plätzen, Blätterdächer über dem Gehsteig, beschattete konsumfreie Parklets, schattenspendende Bepflanzung etc.

Entsiegelung. Beton und Asphalt rund um uns heizen sich tagsüber auf und geben die Hitze spätestens in der Nacht wieder ab. Mittels Entsiegelungen, dem Entfernen von Bodenbelägen und Bauwerken, kann der Anteil an Beton und Asphalt reduziert und stattdessen lokaler Grünraum geschaffen werden, der gut für das Mikroklima ist.

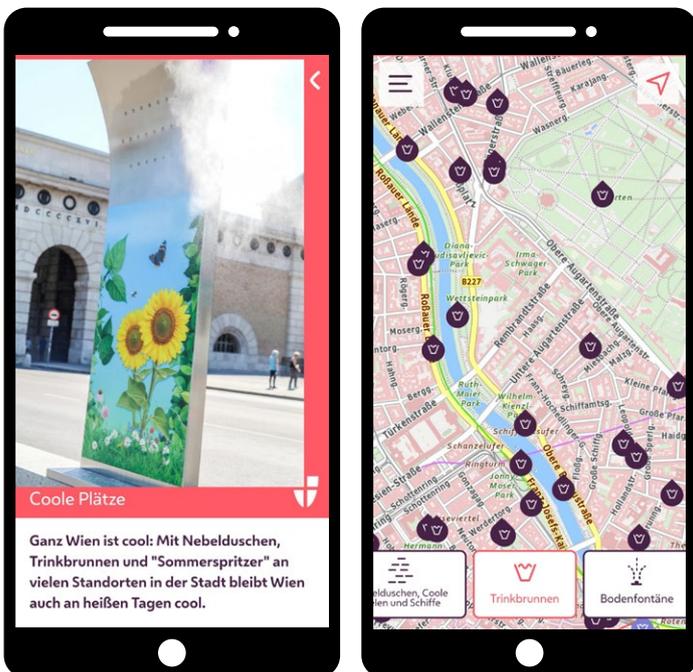
Zu Schritt 4:

Hitze-Bingo

Ideen für Begriffe: Trinkbrunnen, Baum, Nebeldusche, Park, Wasserspielplatz, Innenhof, Sonnensegel, Parklet etc.

Zum Tipp:

„Cooles Wien“-App



Die „Cooles Wien“-App bietet eine Übersicht an kostenlosen Abkühlungsmöglichkeiten in der Stadt. Verortet sind unter anderem alle Trinkbrunnen, die kühlenden Denkmalbrunnen, die „Brunnhilden“ inklusive Nebelduschen, die Parks mit ihren schattigen Bäumen, die Wasserspielplätze, Spielplätze mit Wasserspielmöglichkeiten, die Nebelduschen und Nebelstelen in Parks, die „Sommerspritzer“ (Nebelduschen auf Wasserhydranten) sowie die Coolen Stelen und Coolen Schiffe.

All diese Angebote sind auf einer digitalen Karte vermerkt und werden angezeigt, sobald man in der Nähe eines Spots ist. Weitere Maßnahmen, wie z. B. die Grünraumoffensive oder Förderung von Fassadenbegrünung, werden erklärt.

Die App steht gratis zum Download in den App-Stores für Android und iOS bereit.