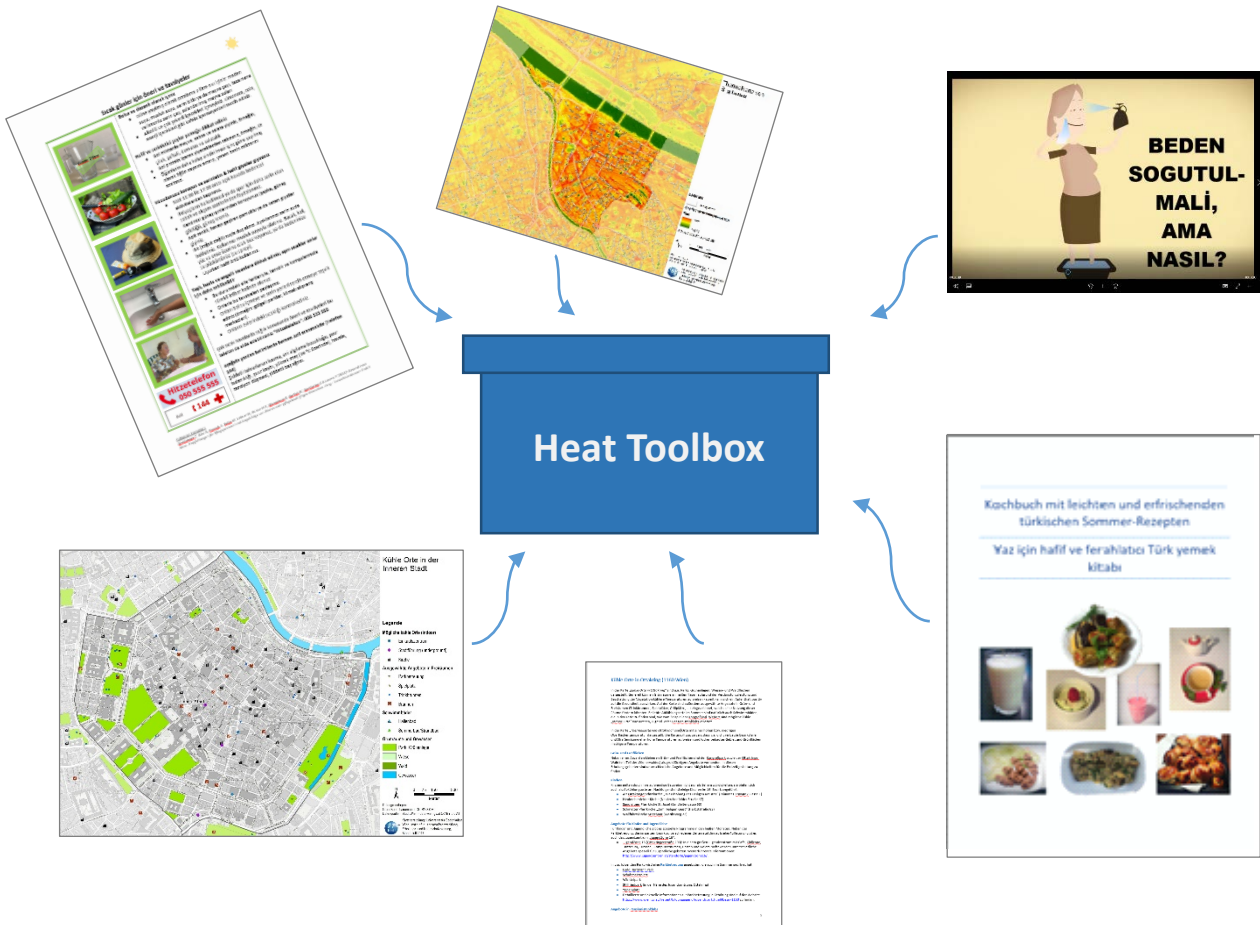


Heat Toolbox

Benutzerhandbuch



Die Erstellung der Heat Toolbox erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat

Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung
 Brigitte Alex, Arne Arnberger, Renate Eder, Birgit Gantner, Hemma Preisel, Narin Yilmaz
 sowie Elisabeth Sophie Mayrhuber, Ruth Kutalek, Laura Wiesböck, Hans-Peter Hutter, Peter Wallner & Franz Kolland

Wien, 2017

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms ACRP durchgeführt.



Die Heat Toolbox – Hintergrund, Ziele und Zielgruppe

Die Ergebnisse des Projektes *EthniCityHeat* („*Vulnerability of and adaption strategies for migrant groups in urban heat environments*“) zeigen, dass Personen mit Migrationshintergrund gesundheitlich vulnerabler gegenüber urbaner Hitze sind. Begründet ist dies vor allem in sozialen Ungleichheiten in den Bereichen Wohnen, Beruf, Bildung und Einkommen. So lebt ein Großteil der Menschen mit türkischem Migrationshintergrund in Wien in eher dicht besiedelten und wenig begrünten Gebieten, die im Sommer aufgrund von urbanen Hitzeinseln auch höhere Temperaturen aufweisen. Sie sind eher von Armut betroffen, arbeiten häufiger in körperlich anstrengenden Berufen, sind bei der Arbeit oft Hitze ausgesetzt und weisen allgemein einen schlechteren Gesundheitszustand auf¹.

Um die Lebensbedingungen für MigrantInnen während heißer Perioden in Wien zu verbessern, ihr Gesundheits- und Risikobewusstsein für Hitze zu schärfen und StakeholderInnen sowie MultiplikatorInnen für diese Thematik zu sensibilisieren, wurde im Rahmen des Projektes *EthniCityHeat* eine „Heat Toolbox“ entwickelt. Die Heat Toolbox beinhaltet unterschiedliche Informationsmaterialien, z.B. Flyer, Karten und Videos. So sind u.a. Flyer mit Empfehlungen für heiße Tage – sowohl für den Wohnraum als auch für den Arbeitsplatz –, ein Video mit Gesundheitstipps, Informationen für die Organisation von Ausflügen zu kühlen Orten, Karten mit Grünräumen sowie ausgewählten Grill- und Bademöglichkeiten in Wien, Karten mit kühleren Orten in ausgewählten Bezirken sowie ein Kochbuch mit leichten und erfrischenden Sommer-Rezepten enthalten.

Die Heat Toolbox wurde gemeinsam mit ExpertInnen, MultiplikatorInnen, StakeholderInnen sowie möglichen NutzerInnen entwickelt und richtet sich an alle Personen, die mit MigrantInnen arbeiten (=MultiplikatorInnen). Sie soll den MultiplikatorInnen als Unterstützung dienen, um Bewusstsein für das spezifische Risiko von MigrantInnen bei Hitze zu schaffen sowie den Umgang mit sommerlicher Hitze bei MigrantInnen verbessern.

Zu den MultiplikatorInnen zählen u.a. VerteterInnen folgender Einrichtungen (alphabetisch sortiert):

- Apotheken
- Arztpraxen
- Caritas
- Diakonie
- die umweltberatung
- Eltern-Kind-Zentren
- Gebietsbetreuung
- Gesundheitszentren
- Grätzeleltern
- Institut für Frauen- und Männergesundheit
- Jugendzentren
- Kulturvereine
- Lokale Agenda 21
- Magistratsabteilungen der Stadt Wien (MA11, MA17, MA18, MA22, MA25, MA40, ...)
- Parkbetreuung
- Pensionistenklubs
- Peregrina - Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen
- Rotes Kreuz

¹ Anzenberger, Judith, Bodenwinkler, Andrea, Breyer, Elisabeth (2015): Migration und Gesundheit. Literaturbericht zur Situation in Österreich. Im Auftrag der Arbeiterkammer Wien und des Bundesministeriums für Gesundheit. Wien: Gesundheit Österreich GmbH.

- Volkshilfe
- Wiener Gesundheitsförderung
- Wiener Wohnen
- Wohnpartner

Die Heat Toolbox kann u.a. bei Informationsveranstaltungen oder bei Gesprächen und Beratungen genutzt werden. Es wurde darauf geachtet, dass bestimmte Materialien wie Flyer und Video mehrsprachig (deutsch und türkisch) und leicht verständlich sind und auch online zur Verfügung stehen.

Folgende Materialien sind in der Heat Toolbox enthalten:

- **Drei Flyer mit Tipps und Empfehlungen für heiße Tage** (Sprache: deutsch und türkisch)
 - **Für den Alltag**
 - **Für Wohnräume**
 - **Für Berufstätige, die an heißen Tagen im Freien arbeiten**
 - **Ziel:** Personen mit Migrationshintergrund Informationen und Tipps für den richtigen Umgang mit Hitze vermitteln.
 - **Inhalt:** Der Flyer zeigt einfache, aber effektive Hitzetipps und -empfehlungen für den Alltag auf.
- **Video: „Gesund trotz Hitze“** (Sprache: deutsch und türkisch)
 - **Ziel:** Personen mit Migrationshintergrund Informationen und Tipps für den richtigen Umgang mit Hitze anschaulich vermitteln.
 - **Inhalt:** Das Video präsentiert einfache, aber effektive Tipps für den Umgang mit heißen Tagen. Das Video in deutscher Sprache wurde im Rahmen des Projektes CC-Talk! erstellt und zur Verfügung gestellt. Die türkische Übersetzung des Videos erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat.
- **Konzept: „Coole Touren“ durch die Innere Stadt**
 - **Ziel:** Im Rahmen von organisierten Touren Kennenlernen von Sehenswürdigkeiten der Inneren Stadt, die auch kühle Orte (große Kirchen, Innenhöfe, Parks, ...) darstellen und somit als Aufenthaltsort an heißen Tagen geeignet sind; Bewusstseinsbildung für die Vielfalt an kühlen Orten in der Inneren Stadt bzw. im urbanen Raum.
 - **Inhalt:** In diesem Konzept sind sowohl kostenpflichtige als auch kostenfreie kühle Sehenswürdigkeiten in der Inneren Stadt beschrieben sowie auf einer Karte dargestellt. Entlang von zwei Routen können diese Sehenswürdigkeiten besucht werden. Vorschläge zur Organisation dieser Touren sowie ein mögliches Rahmenprogramm werden dargelegt.
- **Konzept: Ausflüge zu Großgrünräumen**
 - **Ziel:** Im Rahmen von organisierten Ausflügen Großgrünräume in Wien näherbringen und somit Alternativen zum Wohnraum als Aufenthaltsort an heißen Tagen aufzeigen um Hitzeperioden besser zu überstehen.
 - **Inhalt:** In diesem Konzept werden Ausflüge zu Großgrünräumen in Wien vorgeschlagen, es finden sich Tipps zur Anreise, Vorschläge zur Organisation der Verpflegung sowie Ideen für das Rahmenprogramm. Vier Ausflugsziele und deren Angebote werden konkret vorgestellt.

- **Karte: Grünräume sowie ausgewählte Grill- und Bademöglichkeiten***
 - **Ziel:** Darstellung der Grünräume sowie ausgewählter Grillmöglichkeiten und Badeplätze (Badestellen, Bäder) in Wien, um das breite Angebot aufzuzeigen und die Motivation für den Besuch von Grünräumen an heißen Tagen zu erhöhen.
 - **Inhalt:** In dieser Karte sind die Grünräume in Wien sowie ausgewählte Grill- und Bademöglichkeiten verortet. Die Bademöglichkeiten umfassen sowohl Naturbadestellen als auch Angebote der Wiener Bäder.

- **Karte: Erreichbarkeit von Großgrünräumen in Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln***
 - **Ziel:** Information über die leichte Erreichbarkeit der Großgrünräume in Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln, um die Nutzung von diesen für Aufenthalte an heißen Tagen zu fördern.
 - **Inhalt:** In der Karte sind die Großgrünräume dargestellt sowie die wichtigsten Linien der öffentlichen Verkehrsmittel, mit denen diese erreichbar sind.

- **Karte: Erreichbarkeit von Grünräumen in Wien mit dem Rad***
 - **Ziel:** Information über die Erreichbarkeit der Grünräume in Wien mit dem Fahrrad, um die Nutzung dieses Verkehrsmittels für Ausflüge an heißen Tagen und den Aufenthalt in kühleren Grünräumen zu fördern.
 - **Inhalt:** In dieser Karte sind die Grünräume in Wien und die Erreichbarkeit von diesen über Radfahranlagen dargestellt. Zudem sind für Personen ohne eigenes Fahrrad die Citybike-Stationen verortet.

- **Karten mit kühlen Orten sowie Thermalkarten für ausgewählte Wiener Bezirke***
 - **Ziel:** Information über grüne/kühlere Orte in verschiedenen, v.a. dicht bebauten Wiener Bezirken und Bewusstseinsbildung, dass es auch in der unmittelbaren Wohnumgebung grüne/kühlere Orte gibt.
 - **Inhalt:** Diese Karten zeigen u.a. Grünanlagen, Gewässer, Bäder, Brunnen, Trinkbrunnen, Bäume, Grillplätze, Spielplätze (sowie – wenn vorhanden – Wasserspielplätze), kühle Sehenswürdigkeiten, Einkaufszentren und Kirchen. Zusätzlich finden sich weiterführende Informationen zu diesen kühlen Orten.
Dargestellt und beschrieben sind kühle Orte in den Bezirken:
 - Innere Stadt
 - Favoriten
 - Ottakring
 - Brigittenau

Außerdem gibt es Thermalkarten für diese Bezirke, die die besonders heißen bzw. kühlen Orte im Bezirk verdeutlichen sollen.

*Die Karten sind im Dokument „Karten von kühlen Orten in Wien“ zusammengefügt

- **Kochbuch mit leichten und erfrischenden türkischen Sommer-Rezepten**
 - **Ziel:** Personen mit Migrationshintergrund gesunde, leichte und für Tage mit hohen Temperaturen geeignete Rezepte näherbringen.
 - **Inhalt:** Im Kochbuch ist eine Auswahl von leichten Sommerrezepten zu finden. Bei der Zusammenstellung wurde darauf geachtet, dass die Speisen gesund und erfrischend sind, und Zutaten verwendet werden, die bei der Zubereitung türkischer Speisen nicht wegzudenken sind (z.B. Joghurt, frisches Gemüse oder Kräuter). Das Kochbuch beinhaltet Rezepte für Getränke, Vor-, Haupt- und Nachspeisen.



Tipps und Empfehlungen für heiße Tage



Trinken Sie viel und regelmäßig

- Trinken Sie über den Tag verteilt ca. 2 Liter Flüssigkeit: Mineralwasser, Leitungswasser, kühlen Kräuter- oder Früchtetee, kühlen Tee mit Minze und Zitrone, verdünnte Fruchtsäfte.
- Trinken Sie keine alkoholischen, stark gezuckerten und eher keine koffeinhaltigen Getränke wie Limonaden, Cola, Energydrinks.



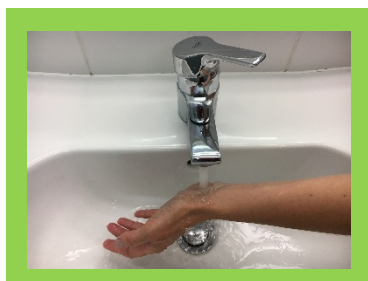
Achten Sie auf leichtes und erfrischendes Essen

- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Salate, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Tomaten und Gurken.
- Vermeiden Sie eiweißreiche Nahrung wie z.B. Fleisch
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, diese sind leichter verträglich.



Schonen und kühlen Sie Ihren Körper & tragen Sie leichte Kleidung

- Vermeiden Sie zwischen 11 und 17 Uhr anstrengende körperliche Aktivitäten im Freien.
- Nutzen Sie die kühleren Morgen- und Abendstunden für Erledigungen oder Sport.
- Schützen Sie sich vor direkter Sonneneinstrahlung (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel).
- Tragen Sie helle, atmungsaktive Kleidung aus Baumwolle oder Leinen.
- Duschen Sie kühl (nicht „eiskalt“), machen Sie kühle (Fuß-)Bäder, halten Sie Ihre Unterarme unter den Wasserhahn, legen Sie nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken und/oder besprühen Sie die Haut mit Wasser (Sprühflasche).
- Verwenden Sie leichte Bettdecken.



Achten Sie auf ältere, kranke und gebrechliche Menschen – sie sind durch Hitze besonders gefährdet

- Nehmen Sie regelmäßig Kontakt mit gefährdeten Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn auf.
- Geben Sie ihnen Hitzetipps weiter.
- Ermutigen Sie sie, viel zu trinken und kühle Orte (z.B. schattige Parks, klimatisierte Einkaufszentren) aufzusuchen.
- Kontrollieren Sie, wie heiß es in deren Wohnungen ist.



Gesundheits-Tipps und Ratschläge erhalten Sie während Hitzewellen auch am „**Hitzetelefon**“: **050 555 555**



Bei folgenden Symptomen sollte unverzüglich die Rettung (144) gerufen werden:


Wiederholtes, heftiges Erbrechen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstörung, Bewusstlosigkeit, sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C), Krampfanfall, Kreislaufschock, heftige Kopfschmerzen






Tipps und Empfehlungen für Berufstätige, die an heißen Tagen im Freien arbeiten



 **Hitzetelefon**
050 555 555

Rettung (144) 

Arbeitszeiten & Pausen

- Denken Sie daran: Bei hohen Temperaturen nehmen Leistungsfähigkeit und Konzentration ab. Achtung: Dadurch ist eine erhöhte Unfallgefahr gegeben!
- Versuchen Sie mit Ihrem Arbeitgeber zu vereinbaren, dass der Arbeitsbeginn in die kühleren Morgenstunden vorverlegt und so die Mittagshitze gemieden wird sowie zusätzliche Arbeitspausen eingelegt werden. Günstig wäre es, wenn der Arbeitgeber eine Duschkmöglichkeit einrichtet.
- Suchen Sie in den Pausen einen kühleren Ort wie z.B. beschattete Parks oder klimatisierte Einkaufszentren auf.

Trinken & Essen

- Trinken Sie viel (mind. 3-4 Liter/Tag) und regelmäßig - am besten Mineralwasser, Leitungswasser, kühlen Kräuter- oder Früchtetee oder verdünnte Fruchtsäfte.
- Wenn Sie stark schwitzen, verlieren Sie Mineralstoffe. Diesen Verlust können Sie vor allem mit Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt (> 20 mg/l) ausgleichen.
- Tipp: Nehmen Sie kühle Getränke in einer Thermoskanne von zu Hause mit zur Arbeit.
- Trinken Sie keine alkoholischen, stark gezuckerten und eher keine koffeinhaltigen Getränke wie Limonaden, Cola, Energydrinks.
- Essen Sie in Ihren Pausen leichtes Essen, viel Obst, Gemüse und Salat, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Tomaten und Gurken.

Sonnenschutz, Kühlung des Körpers

- Schützen Sie sich vor direkter Sonneneinstrahlung (Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel) und tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- Tragen Sie luftdurchlässige, vor UV-Strahlen schützende Kleidung.
- Wenn möglich, halten Sie bei Bedarf Ihre Unterarme unter den Wasserhahn, legen Sie nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht und Nacken und/oder besprühen Sie die Haut mit Wasser (Sprühflasche). Wenn kein fließendes Wasser zur Verfügung steht, nehmen Sie Kühlpacks und eine volle Sprühflasche von zu Hause mit.

Gesundheits-Tipps und Ratschläge erhalten Sie während Hitzewellen auch am „Hitzetelefon“: **050 555 555**

Bei folgenden Symptomen sollte unverzüglich die Rettung (144) gerufen werden:

Wiederholtes, heftiges Erbrechen, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinstörung, Bewusstlosigkeit, sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C), Krampfanfall, Kreislaufschock, heftige Kopfschmerzen

Verwendete Quellen:

Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): *Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen.* Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH Stadt Wien (o.J.): Wiener Hitze Ratgeber



Tipps und Empfehlungen, um Wohnräume an heißen Tagen kühl zu halten



Hitze tagsüber aussperren

- **Schließen Sie tagsüber die Fenster** und lüften Sie nur früh am Morgen und in der Nacht (**Nachtlüftung**). Am besten ist das Lüften durch mehrere Räume (**Querlüften**).
- Verdunkeln Sie tagsüber Ihre **Fenster mit Jalousien und Vorhängen**. Am besten ist eine außenliegende Beschattung (Außenjalousien, Fensterläden oder Markisen): Diese kann die Sonneneinstrahlung um bis zu 90 Prozent reduzieren - ein innenliegender Sonnenschutz nur um bis zu 25 Prozent. Vorhänge oder Rollos sollten möglichst hell sein, Jalousien am besten silberfarben – so reflektieren sie die Sonnenstrahlen am besten. Bei Fenstern, die nicht beschattet werden können, sind Sonnenschutzfolien (werden außen auf die Scheibe geklebt) zu empfehlen.
- **ABER: Räume mit Gaskombithermen und Gasdurchlauferhitzern großzügig (offenes Fenster) lüften**, weil bei hohen Außentemperaturen der Abzug vom lebensbedrohlichen Kohlenmonoxid gestört sein kann.
- **Elektrogeräte** wie TV-Gerät, PCs, ... und Lampen **ausschalten**, wenn sie nicht gebraucht werden, da sie Wärme abgeben.
- Unter Umständen **nasse Tücher aufhängen**. Die Verdunstung hat einen Kühleffekt, erhöht aber auch die Luftfeuchtigkeit.
- Bei Bedarf einen Ventilator verwenden.
- **Wärme gedämmte Häuser** sorgen dafür, dass sich die Wohnung im Sommer weniger stark aufheizt (und sie im Winter weniger stark auskühlt).

Beratungen und mehr Informationen zum Nachlesen:

- Die Umweltberatung bietet Informationen und Beratungen zu diesem Thema:
<http://www.umweltberatung.at/downloads/cool-durch-den-sommer-3074-umweltberatung.pdf>
Telefon: 01 / 803 32 32
- Beratungen von Wien Energie unter anderem auch zum Thema Raumkühl-Geräte, Energiesparen etc.
<https://www.wienenergie.at/eportal3/ep/channelView.do?pageTypeld=67825&channelId=55048>
Telefon: 0800 / 500 770
- Mehr Informationen zu Verschattungssystemen finden Sie unter:
<https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/energie/pdf/leitfad-en-sonnenschutz.pdf>



Verwendete Quellen:

Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): *Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen*. Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH Stadt Wien (o.J.): Wiener Hitze Ratgeber



Sıcak günler için öneri ve tavsiyeler



Bolca ve düzenli olarak içiniz

- Güne yayılmış olarak ortalama 2 litre sıvı içiniz: maden suyu, musluk suyu, serin bitki ya da meyve çayı, taze nane ve limonlu serin çay, sulandırılmış meyve suları
- Alkollü ve çok şekerli içecekleri içmeyiniz. Limonata, cola, enerji içecekleri gibi kafein içermeyenleri tercih ediniz.



Hafif ve serinletici şeyler yemeğe dikkat ediniz

- Bol miktarda meyve, sebze ve salata yiyiniz, örneğin; çilek, şeftali, domates ve salatalık
- Bol protein içeren yiyeceklerden sakınınız, örneğin; Et
- Öğünlerin daha kolay sindirilmesi için; güne yayılmış olarak öğün sayısını artırıp, yenen besin miktarını azaltınız.



Vücudunuzu koruyun ve serinletin & hafif giysiler giyiniz

- Saat 11:00 ile 17:00 arası açık havada bedensel aktivitelerden kaçınınız.
- İhtiyaçların halledilmesi ya da spor için daha serin olan sabah ve akşam saatlerinden faydalanınız.
- Kendinizi güneş ışınlarından koruyunuz (şapka, güneş gözlüğü, güneş kremi).
- Açık renkli, havayı geçiren pamuklu ya da keten giysiler giyiniz.
- Ilık (soğuk değil) suyla duş alınız. Ayaklarınızı serin suda bekletiniz. Kollarınızı musluk suyuyla ıslatınız. Bacak, kol, yüz ve ense üzerine ıslak bez koyunuz, ya da bedenimize su püskürtünüz (su spreyi).
- Uyurken hafif örtü kullanınız.



Yaşlı, hasta ve engelli insanlara dikkat ediniz; aşırı sıcaklar onlar için daha tehlikelidir

- Bu durumdaki aile fertleriyle, tanıdık ve komşularınızla sürekli irtibat halinde olunuz.
- Onlarla bu tavsiyeleri paylaşınız.
- Onları bol su içmeye ve serin yerleri tercih etmeye teşvik ediniz (örneğin: gölgeli parklar, klimalı alışveriş merkezleri).
- Onların evlerindeki sıcaklığı kontrol ediniz.



Çok sıcak havalarda sağlık konusunda öneri ve tavsiyeleri bu telefon da elde edebilirsiniz **"Hitzetelefon": 050 555 555**



Aşağıda yazılan belirtilerde hemen Acil aranmalıdır (Telefon 144)

Şiddetli tekrarlanan kusma, ani algılama bozukluğu, şuur bulanıklığı, şuur kaybı, yüksek ateş (39 °C üzerinde), havale, tansiyon düşmesi, şiddetli baş ağrısı.



Kullanılan kaynaklar:

Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH



Sıcak günlerde dışarıda çalışanlar için öneri ve tavsiyeler



Hitzetelefon
050 555 555

Acil

144



Çalışma zamanları & Molalar

- Aklınızda olsun: yüksek sıcaklıklarda verimlilik ve konsantrasyon azalmaktadır. Dikkat: Bu yüzden kaza riski artmaktadır!
- İşverenle anlaşmayı deneyiniz. İş başlangıcını daha erkene alarak öğlen sıcağından kaçınmak ve ilave molalar mümkündür. İşveren duş olanağı sunarsa daha uygun olacaktır.
- Molalar için serin bir yer arayınız. Örneğin gölgeli parklar ya da klimalı alışveriş merkezleri gibi.

İçmek & Yemek

- Bolca (günde en az 3-4 litre) ve düzenli olarak içiniz: En iyisi maden suyu, musluk suyu, serin bitki ya da meyve çayı, sulandırılmış meyve suları.
- Çok terlediğinizde vücudunuzdan mineralleri kaybedersiniz. Bu kaybı maden suyuyla dengeleyebilirsiniz. Mümkünse, içinde yüksek oranda (> 20mg/l) sodyum içermelidir.
- Öneri: İşe giderken evden yanınıza termosla serin içecekler alınız.
- Alkollü ve çok şekerli içecekleri içmeyiniz. Daha ziyade cola, limonata, enerji içecekleri gibi kafein içermeyenleri tercih ediniz.
- Molalarda hafif şeyler, bol meyve, sebze ve salata yiyiniz, örneğin; çilek, şeftali, domates ve salatalık.

Güneşten korunma & vücudun serinlemesi

- Kendinizi güneş ışınlarından koruyunuz (güneş gözlüğü, güneş kremi) ve başınıza şapka takınız.
- Havayı geçiren ve UV-ışınlarından koruyan giysiler giyiniz.
- Mümkünse, ihtiyaç olduğunda kollarınızı musluk suyuyla ıslatınız. Bacak, kol, yüz ve ense üzerine ıslak bez koyunuz, ya da bedeninize su püskürtünüz (su spreyi). Eğer musluk suyu yoksa evden yanınıza soğuk akü ve su spreyi alınız.

Çok sıcak havalarda sağlık konusunda öneri ve tavsiyeleri bu telefon da elde edebilirsiniz "Hitzetelefon": 050 555 555

Aşağıda yazılan belirtilerde hemen Acil aranmalıdır (Telefon 144).

Şiddetli tekrarlanan kusma, ani algılama bozukluğu, şuur bulanıklığı, şuur kaybı, yüksek ateş (39 °C üzerinde), havale, tansiyon düşmesi, şiddetli baş ağrısı.

Kullanılan kaynaklar:

Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH Stadt Wien (o.J.): Wiener Hitze Ratgeber.



Evinizi sıcak günlerde serin tutmak için öneri ve tavsiyeler



Sıcaklığı gündüz dışarda tutun



- **Pencereleri gündüz kapatınız.** Sadece, sabah erken ve geceleyin havalandırınız (**Gece havalandırması**). En iyisi cereyan yapacak şekilde karşılıklı odaların pencerelerinin açılması (**Çapraz havalandırma**).
- **Pencerelerinizi gündüz perde ya da jaluziyle** karartınız. En ideali pencerenin dışında olan gölgeleme (dış jaluzi, panjur ya da güneşlik): bunlarla güneş ışınları yüzde 90'a kadar azaltılabilir - pencere içi gölgeleme ile sadece yüzde 25'e kadar. Perde ya da storlar mümkün olduğunca açık renkli olmalı, jaluziler en iyisi gümüş renginde - güneş ışınlarını en iyi bu şekilde yansıtılabilsiniz. Dışarıdan gölgeleme imkanı olmayan pencerelere güneş koruma filmi tavsiye edilir (pencerenin dış yüzeyine yapıştırılıyor).
- **FAKAT: Gazlı kombi-su ısıtıcısı olan alanları bolca havalandırın** (açık pencere). Çünkü sıcaklık dolayısıyla tehlikeli karbon monoksit gazı bacadan çekmeyebilir.
- Kullanılmadıkları zaman televizyon ve bilgisayar gibi **elektronik cihazlar** ve lambalar **kapatılmalıdır**. Zira bunlar sıcaklık vermekteler.
- **Islak bez asılabilir.** Suyun buharlaşması ortamı serinletecek fakat aynı zamanda havanın nemini arttıracaktır.
- İhtiyaç duyulduğunda vantilatör kullanınız.
- **Isı yalıtımı yapılmış binaların** getirileri: Yazın evler daha az ısınırken, kışın daha az soğuyacaktır.

Danışma ve daha fazla bilgi için:

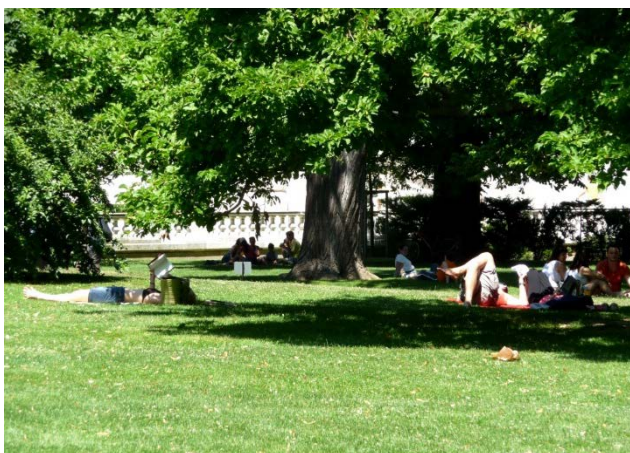
- Umweltberatung bu konuda bilgi ve danışma hizmeti sunuyor.
<http://www.umweltberatung.at/downloads/cool-durch-den-sommer-3074-umweltberatung.pdf>
Telefon: 01 / 803 32 32
- Wien Energie'nin danışma hizmeti: bilhassa odaları soğutan cihazlar konusunda, enerji tasarrufu vs.
<https://www.wienenergie.at/eportal3/ep/channelView.do?pageTypeld=67825&channelId=-55048>
Telefon: 0800 / 500 770
- Gölgeleme Sistemleri konusunda daha fazla bilgi:
<https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/energie/pdf/leitfad-en-sonnenschutz.pdf>



Kullanılan kaynaklar:

Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): *Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen.* Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH Stadt Wien (o.J.): Wiener Hitze Ratgeber.

Heat Toolbox
„Coole Touren“ durch die Innere Stadt (1010 Wien)
für WienerInnen
(mit Schwerpunkt für Personen mit türkischem Migrationshintergrund)



Heat
Toolbox



Die Erstellung der Heat Toolbox erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat

Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und
Naturschutzplanung

*Brigitte Alex, Arne Arnberger, Renate Eder, Birgit Gantner, Hemma Preisel, Narin Yilmaz
sowie Elisabeth Sophie Mayrhuber, Ruth Kutalek, Laura Wiesböck, Hans-Peter Hutter, Peter Wallner & Franz Kolland*
Wien, 2017

Fotos Titelblatt:

Stephansdom: Bwag/Wikimedia: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wien_-_Stephansdom_\(1\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wien_-_Stephansdom_(1).JPG)
Stadtpark: Böhringer Friedrich/Wikimedia https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wienflu%C3%9Fbett_beim_Stadtpark_4.JPG
Burggarten, Kärntner Straße: Brigitte Alex

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms
ACRP durchgeführt.



Insbesondere an heißen Tagen ist der Aufenthalt an kühlen Orten wie beschatteten Grünräumen, kühlen Kirchen, klimatisierten Einkaufszentren zu empfehlen, da der Aufenthalt an solchen Orten den Körper entlasten können und dazu beitragen, Hitzeperioden besser zu überstehen. Jedoch zeigen die Ergebnisse der Befragung von Personen mit türkischem Migrationshintergrund im Rahmen des Projektes EthniCityHeat, dass knapp 75 % der Befragten bei Hitze eher in der Wohnung bleiben, obwohl sie diese meist als extrem heiß oder sehr heiß empfinden. Zusätzlich wurde bei Interviews mit Stakeholdern berichtet, dass MigrantInnen oftmals nur im näheren Umkreis der Wohnung bleiben und bspw. die Innenstadt von Wien nicht gut kennen. Daher wurde ein Konzept für „Coole Touren“ erstellt, um im Rahmen einer organisierten Führung Personen mit türkischem Migrationshintergrund Sehenswürdigkeiten des 1. Wiener Gemeindebezirks, die an heißen Tagen kühl sind, näher zu bringen.

Wer organisiert?

Mögliche Organisatoren von solchen Ausflügen könnten die Gebietsbetreuung, Station Wien, Jugendvereine oder Pensionistenklubs sein, die bereits ähnliche Veranstaltungen/Führungen etc. anbieten.

Als Reiseleiter könnten die Vienna Greeters fungieren. Dabei handelt es sich um Freiwillige, die gratis Stadtführungen anbieten. Sie kennen sich gut in Wien aus und verfügen meist auch über mehrsprachige Fähigkeiten: <https://www.viennagreeters.com/werde-greeter?gclid=CJHJqtvIwdQCFZRsGwodZclHaw>

Die Gruppengröße sollte bei maximal 25 Personen liegen.

Wann?

Die Touren können je nach Intensität und Anzahl an Programmpunkten zwischen Halbtags- und Ganztagestouren variieren (siehe unten). Empfohlen wird bei Ganztagestouren früh und bei Halbtagestouren ebenso früh oder spät am Tag (z.B. 8:00 bis 11:30 oder 17:00 bis 20:30) zu starten, um nicht bei der Mittagshitze den Weg zwischen den Stationen gehen zu müssen.

Wo? Auswahl an coolen Orten

- **Parks und Gärten**

Parks, die durch große Bäume Schatten und zudem eine Aussicht auf die Bauten ev. berühmte Bauten o.ä. Wiens bieten, sind z.B.

- Burggarten
- Rathauspark
- Stadtpark

- **Coole Innenhöfe**

Durchhäuser¹, stille Gässchen und Innenhöfe – oft grüne Oasen in der Innenstadt – sind nicht nur ein Geheimtipp für Einheimische und Touristen, sondern auch ein Ort zur Abkühlung. Auf der Webseite der Stadt Wien findet man einen Stadtspaziergang „Innenhöfe, Durchhäuser und Pawlatschen²“, der solche Plätze vorstellt. <https://www.wien.gv.at/spaziergang/innenhoefe/>

Zu den eher kühlen, beschatteten Höfen zählen zum Beispiel:

- Michaeler Durchgang (Michaelerplatz 6 / Habsburgergasse 14): Kleine Geschäftslokale befinden sich zu beiden Seiten des Hofes, der vom Michaelerplatz zur Habsburgergasse führt.

¹ Ein Durchhaus ist von beiden Seiten zugänglich und stellt eine Verbindung zwischen zwei Parallelstraßen dar.

² Der Begriff "Pawlatsche" leitet sich vom tschechischen Wort "pavlač" ab und steht für schmale, enge, offene (Holz-)Gänge, die die einzelnen Wohnungen verbinden und über Außentreppen erreicht werden können.

- Fähnrichhof (Blutgasse 5 / Singerstraße 9): Zum Fähnrichhof gehören die Häuser Blutgasse 5, 7, 9 sowie Singerstraße 9 und 11 sowie ein großer, verschachtelter Innenhof mit einer großen Platane.
- Generalihof (Bräunerstraße 1 / Graben 13): Das Gebäude befindet sich im Durchgang von der Bräunerstraße zum Graben und beherbergt Traditionsgeschäfte wie Glasmanufakturen und Kleiderateliers.

- **Kirchen**

Kirchen gelten nicht nur als Sehenswürdigkeit, sie bieten sich auch als Abkühlungsorte an.

Nachfolgend sind einige der Kirchen im 1. Bezirk angeführt:

- Augustinerkirche (Augustinerstraße 3)
 - Jesuitenkirche (Dr. Ignaz-Seipel-Platz 1)
 - Michaelerkirche (Michaelerplatz) - optional mit Michaelergruft
 - Peterskirche (Petersplatz 1)
 - Ruprechtskirche (Ruprechtsplatz 1)
 - Schottenkirche (Freyung 6A)
 - Stephansdom (Stephansplatz 3) - optional mit den Katakomben des Stephansdoms und/oder mit Virgilkapelle
- **„Time Travel“** (Habsburgergasse 10a)
 Timel Travel, eine Art interaktives Museum, führt die BesucherInnen durch die Geschichte Wiens und bringt wichtige Persönlichkeiten Österreichs näher – und durch die unterirdische Lage des Museums zugleich Abkühlung.
 Täglich von 10:00 - 20:00 Uhr geöffnet, kostenpflichtig.
 Anfahrt: U3 bis „Herrengasse“ oder U1 bis „Stephansplatz“.
 - **Kapuzinergruft** (Tegetthoffstraße 2)
 Die Kapuzinergruft oder auch „Kaisergruft“ genannt, ist die Begräbnisstätte der Kaiser und Kaiserinnen des Hauses Habsburg und ihrer Familien und bietet angenehmere Temperaturen an heißen Tagen.
 Täglich geöffnet, kostenpflichtig.
 Anfahrt: U1 bis „Stephansplatz“ oder 2A bis „Albertinaplatz“.
 - **Wiener Kanalisation** – „Der Dritte Mann“-Tour (Einstieg zu der Tour: Karlsplatz-Girardipark, nahe beim 1. Bezirk gelegen)
 Auch bei der dritten Mann-Tour, in der es in die Wiener Kanalisation zu den Drehorten des gleichnamigen Films geht, findet man Abkühlung. Während der Tour begibt man sich auf die Spuren des berühmten Penicillinschmugglers „Harry Lime“ und erkundet die Stadt unter der Stadt. Öffnungszeiten: Mai – Oktober, kostenpflichtig.
 - **Cooler Straßen und Einkaufszentren**
 - Die Kärntner Straße ist mit kühlenden Sprühnebelanlagen und vielen Sitzmöglichkeiten ausgestattet.
 - Klimatisierte Einkaufszentren bieten neben der Möglichkeit zum Einkaufen einen kühleren Aufenthaltsort an heißen Tagen.
 - Ringstraßen Galerien
 - Steffl Department
 - **Cooler Gaststätten**
 Viele Lokale/Restaurants/Gasthäuser im 1. Bezirk bieten mit ihren beschatteten Schanigärten angenehme Temperaturen. So könnten solche Gaststätten das Ende von „coolen Touren“ darstellen. z.B.

- Cafe Diglas im Schottenstift – mit großem begrünten Innenhof, Schottengasse 2, <http://cafeimschottenstift.at/>
- Zaroni – mit beschattetem Schanigarten inkl. Sprühnebelanlage, Lugeck 7, <http://www.zaroni.co.at/>
- Bieradies mit beschattetem Schanigarten, Judenplatz 1, www.bieradies.co.at/
- Restaurant zum Basilisk mit beschattetem Schanigarten, Schönlaterngasse 3, <http://www.zumbasilisk.at/>

Wohin genau? Vorschlag für zwei coole Touren in Wien

Die vorgestellten kühlen Stationen können unterschiedlich miteinander kombiniert werden. Nachfolgend werden möglichen Stationen für zwei Touren vorgestellt (*Übersicht über die Stationen im Beiblatt*):

➤ **Die Klassiker** (ganztags empfohlen)

Stationen:

- 1 Stephansdom
- 2 Virgilkapelle (*kostenpflichtig*)
- 3 Innenhof Fährnrichhof (Blutgasse 5/Singerstraße 9)
- 4 Generalihof (Bräunerstraße 1/Graben 13)
- 5 Timetravel Vienna (*kostenpflichtig*)
- 6 Michaeler Durchgang (Michaelerplatz 6/Habsburgergasse 14)
- 7 Michaelerkirche
- 8 Michaelergruft (*kostenpflichtig*)
- 9 Burggarten
- 10 Kapuzinergruft (*kostenpflichtig*)
- 11 Kärntner Straße
- 12 Stadtpark

Beginn der Tour: U3-Station Stephansplatz

Empfohlene Zwischenstopps: Wiener Kaffeehaus-Kultur – möglicher Stopp vor berühmten Kaffeehäusern; optionale Konsummöglichkeit

Empfohlenes Ende der Tour: Gaststätte mit Schanigarten (eine Auswahl findet sich weiter oben); optionale Konsummöglichkeit

➤ **Wien gechillt kennenlernen** (halbtags empfohlen)

Kühle Orte von Wien kann man auch ganz ohne teure Eintritte kennenlernen – ein Spaziergang durch die Innenstadt mit vielen Stopps in Parks, die durch große Bäume Schatten bieten und dazu eine Aussicht auf die schönsten Bauten Wiens haben.

Stationen:

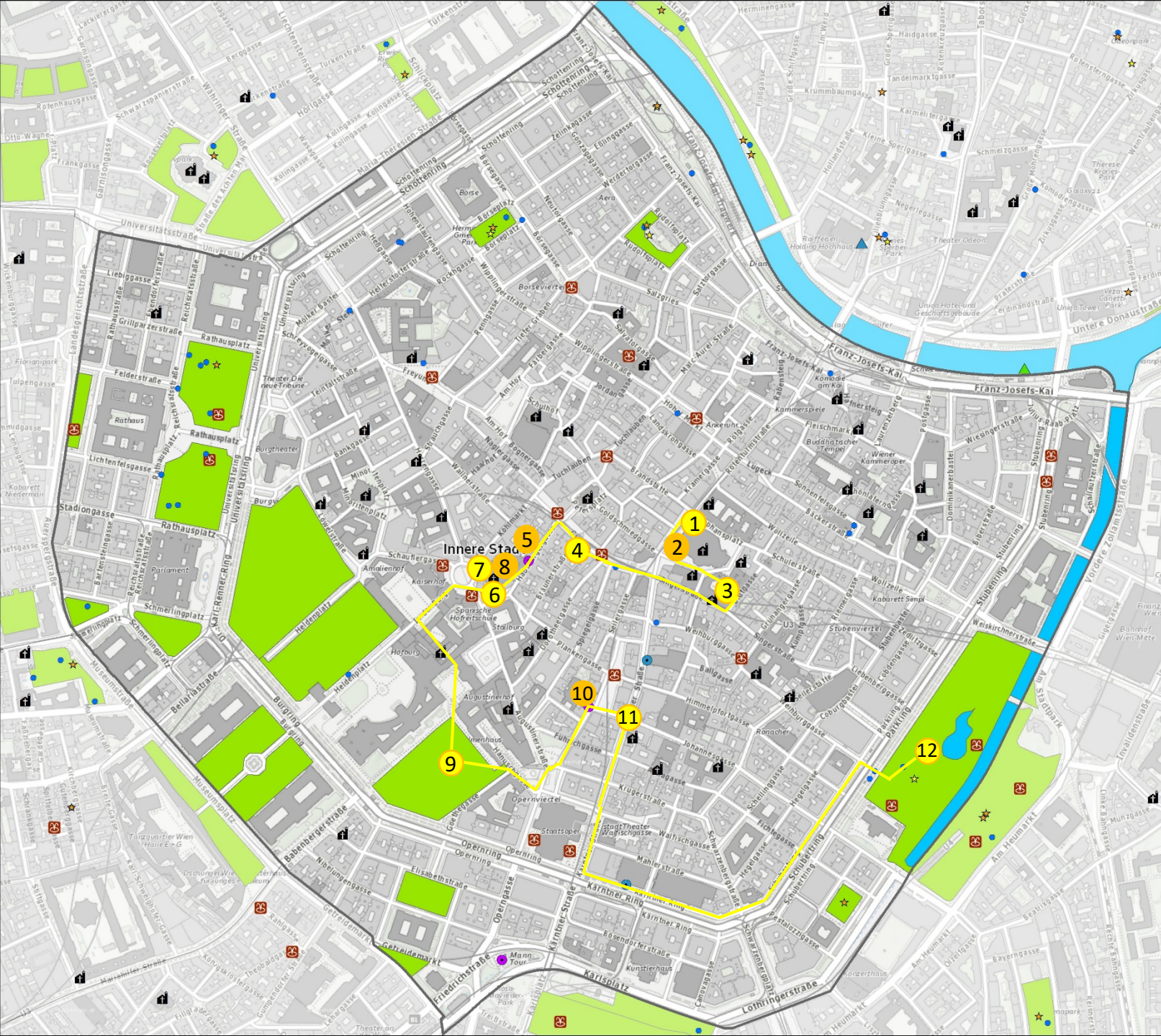
- 1 Stephansdom
- 3, 4, und 6 Innenhöfe (siehe oben)
- 7 Michaelerkirche
- 9 Burggarten
- 11 Kärntner Straße
- 12 Stadtpark

Beginn der Tour: U3-Station Stephansplatz

Empfohlene Zwischenstopps: Wiener Kaffeehaus-Kultur – möglicher Stopp vor berühmten Kaffeehäusern; optionale Konsummöglichkeit

Empfohlenes Ende der Tour: Gaststätte mit Schanigarten (eine Auswahl findet sich weiter oben); optionale Konsummöglichkeit

„Coole Touren“ in der Inneren Stadt



Legende

Mögliche kühle Orte (indoor)

- Einkaufszentrum
- Stadtführung (underground)
- Kirche

Ausgewählte Angebote in Freiräumen

- Parkbetreuung
- Spielplatz
- Trinkbrunnen
- Brunnen

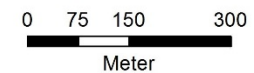
Schwimmbäder

- Hallenbad
- Sommerbad/Strandbad

Grünräume und Gewässer

- Park, Grünanlage
- Wiese
- Wald
- Gewässer

- Kostenloses Angebot
- Kostenpflichtiges Angebot
- Nr.** Stationen „Coole Tour“
- 1** Stephansdom
- 2** Virgilkapelle (*kostenpflichtig*)
- 3** Innenhof Fährnrichhof (Blutgasse 5/Singerstraße 9)
- 4** Generalihof (Bräunerstraße 1/Graben 13)
- 5** Timetravel Vienna (*kostenpflichtig*)
- 6** Michaeler Durchgang (Michaelerplatz 6/Habsburgergasse 14)
- 7** Michaelerkirche
- 8** Michaelergruft (*kostenpflichtig*)
- 9** Burggarten
- 10** Kapuzinergruft (*kostenpflichtig*)
- 11** Kärntner Straße
- 12** Stadtpark



Datengrundlagen:
 Grundkarte: basemap.at CC-BY 3.0 AT,
 Datenquellen: Stadt Wien - data.wien.gv.at CC-BY 3.0 AT



Kartenerstellung: Universität für Bodenkultur
 Wien, Institut für Landschaftsentwicklung,
 Erholungs- und Naturschutzplanung,
 Stand: Juli 2017

Heat Toolbox

Organisierte Ausflüge zu Großgrünräumen für WienerInnen (mit Schwerpunkt für Personen mit türkischem Migrationshintergrund)



Die Erstellung der Heat Toolbox erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat

Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und
Naturschutzplanung

*Brigitte Alex, Arne Arnberger, Renate Eder, Birgit Gantner, Hemma Preisel, Narin Yilmaz
sowie Elisabeth Sophie Mayrhofer, Ruth Kutalek, Laura Wiesböck, Hans-Peter Hutter, Peter Wallner & Franz Kolland*

Wien, 2017

Fotos Titelblatt: Brigitte Alex

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms
ACRP durchgeführt.



Insbesondere an heißen Tagen ist der Aufenthalt in größeren Grünräumen zu empfehlen, da dort aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen herrschen. Aufenthalte an solchen kühlen Orten können den Körper entlasten und dazu beitragen, Hitzeperioden besser zu überstehen.

Jedoch zeigen die Ergebnisse der Befragung von Personen mit türkischem Migrationshintergrund im Rahmen des Projektes EthniCityHeat, dass knapp 75 % der Befragten bei Hitze eher in der Wohnung bleiben, obwohl sie diese meist als extrem heiß oder sehr heiß empfinden. Daher ist Ziel des vorliegenden Konzeptes, Alternativen zum oft heißen Wohnraum als Aufenthaltsort bei Hitzeperioden aufzuzeigen und verschiedenen Bevölkerungsgruppen kühle Grünräume in Wien näher zu bringen. Um interessierte Personen an mögliche Ausflugsziele heranzuführen und ein gemeinsames Kennenlernen und Entdecken zu ermöglichen, wird die Durchführung von organisierten und begleiteten Ausflügen vorgeschlagen.

Wer?

Mögliche Organisatoren solcher Ausflüge könnten etwa die Station Wien, die Gebietsbetreuung oder Jugendvereine (z.B. JugendZone 16) sein, die bereits ähnliche Veranstaltungen/Führungen etc. anbieten.

Die Gruppengröße sollte bei 20 bis maximal 30 Personen liegen. Empfohlen werden je nach Gruppengröße mindestens zwei bis vier Begleitpersonen, bei einer Jugendgruppe sollten mehr AnsprechpartnerInnen zur Verfügung stehen. Sollte bereits im Vorhinein bekannt sein, dass gravierendere Sprachbarrieren bei einigen TeilnehmerInnen vorliegen, ist eine bilinguale Begleitperson von Vorteil.

Wann?

Empfohlen sind Ganztagesausflüge, um für An- und Abreise die kühleren Tagesrandzeiten zu nützen. Der Ausflug sollte am besten an heißen Tagen in den Sommermonaten stattfinden. Falls der erste Ausflug gut angenommen wird und die Nachfrage nach weiteren Aktivitäten besteht, könnten von den jeweiligen Organisatoren regelmäßig stattfindende Ausflüge angeboten werden.

Was gibt es zu essen und trinken?

Um die Kosten für den Ausflug so gering wie möglich zu halten, werden die TeilnehmerInnen vorweg gebeten, Essen und Getränke für das gemeinsame Picknick mitzubringen. Mithilfe eines im Rahmen dieses Projektes konzipierten Kochbuches mit leichten, erfrischenden Sommerrezepten kann dazu animiert werden, Speisen vorzubereiten und mitzubringen, die an heißen Tagen zu bevorzugen sind. Optional kann auch ein gemeinsames Kochen der Gerichte am Vortag veranstaltet werden.

Welches Rahmenprogramm?

Hauptprogrammepunkt soll ein Picknick sein, denn bei gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten werden am besten neue Kontakte geknüpft. Darüber hinaus können Spaziergänge im Erholungsgebiet zur Abkühlung, zum Zeitvertreib und zum Kennenlernen der näheren Umgebung dienen. Je nach Altersstruktur der Ausflugsgruppe können auch Bälle oder Frisbee-Scheiben mitgebracht werden und zum gemeinsamen Spielen einladen. Ein Spielplatz in der Nähe bietet Unterhaltung für jüngere Kinder.

Die Ausflugsziele sollten folgende **Rahmenbedingungen** erfüllen:

- gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Parkmöglichkeiten in der Nähe
- Ausreichend Platz zum Picknicken, Lagerwiesen
- Vorhandensein von schattigen Plätzen/Aufenthaltsbereichen
- Nähe zum Wald (für Spaziergänge)
- Trinkbrunnen in Reichweite
- Kinderspielplatz

- Nach Möglichkeit WC-Anlagen

Mögliche Ziele für Ausflüge:

Steinhofgründe

- Eingang: Tor bei der Feuerwache Steinhof
- Öffentlich mit den Linien 46A und 46B erreichbar – Haltestelle Feuerwache am Steinhof
- Kleiner Parkplatz ist vorhanden
- Waldspielplatz vorhanden
- Lager-, Picknick- und Spielwiesen vorhanden
- Trinkbrunnen vorhanden
- WC-Anlage vorhanden (Johann Staud-Straße/Heschweg)
- Zu beachten: Hundeverbot

Möglicher Treffpunkt für Gruppen: Haltestelle: Feuerwache am Steinhof

Pötzeleinsdorfer Schlosspark

- Eingang: Haupttor, Endstelle der Straßenbahnlinie 41
- Öffentlich erreichbar mit der Straßenbahnlinie 41
- Parkplätze vorhanden
- Spielplatz (Kleinkinder, Kinder, Jugend), Tiergehege vorhanden
- Sport-, Spiel- und Liegewiese vorhanden
- Trinkbrunnen vorhanden
- WC-Anlage vorhanden (Endstelle der Straßenbahnlinie 41)
- Zu beachten: Hundeverbot und Radfahrverbot
- Rundweg möglich: Route verläuft entlang von Wiesen und zwei Teichen sowie durch den Wald

Möglicher Treffpunkt für Gruppen: Endstelle der Straßenbahnlinie 41

Erholungsgebiet Wienerberg

- Öffentlich mit den Linien 67, 15A, 7A, 65A, 16A und 7B erreichbar
- Parkplätze vorhanden
- 14 km langes Wegenetz, Radwege
- Sportplätze (Streetball-, Fußball-, Beachvolleyballplätze) und (Wald-)Spielplätze
- Wienerberg-Teich und weitere kleine Teiche
- Liegewiese vorhanden
- Trinkbrunnen vorhanden
- Rundweg entlang von Wiesen, Teichen sowie durch den Wald möglich

Möglicher Treffpunkt für Gruppen: Hugo-Meisl-Weg

Erholungsgebiet Wiener Prater

- Öffentlich mit den Linien U1, U2, S1, S2, S3, S5, S6, S7, S15, 0, 1, 5, 77A, 80A und 82A erreichbar
- Wander-, Reit-, Radwege, Laufstrecke
- Jugend-, Kinderspielplätze
- Gewässer: Oberes Heustadlwasser, kleinere Teiche
- Liegewiese vorhanden
- Trinkbrunnen vorhanden
- WC-Anlagen vorhanden
- Hunderauslaufzone vorhanden
- Rundweg entlang von Wiesen, Gewässer sowie durch den Wald möglich

Möglicher Treffpunkt für Gruppen: Endstelle der Straßenbahnlinie 1

Kochbuch mit leichten und erfrischenden türkischen Sommer-Rezepten

Yaz için hafif ve ferahlatıcı Türk yemek
kitabı



Die Erstellung des Kochbuches erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat
durch Brigitte Alex & Narin Yilmaz
(Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und
Naturschutzplanung).
August, 2017

Fotos: © Narin Yilmaz

Garantie für die Richtigkeit der Informationen von anderen Webseiten kann nicht übernommen
werden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des
Programms ACRP durchgeführt.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Tipps und Empfehlungen für heiße Tage	3
<i>Viel und regelmäßig trinken</i>	3
<i>Leichtes und erfrischendes Essen</i>	3
<i>Tipps für eine gesunde Ernährung</i>	4
<i>Tipps und Empfehlungen, wenn der Ramadan in die Sommermonate fällt</i>	5
Rezept-Auswahl	6
<i>Getränke</i>	6
Ayran/Joghurtgetränk	6
Serinletici Zencefilli-Su/Erfrischendes Ingwer – Wasser	6
Soğuk Nane-Çayı/Kühler Minztee	7
Çilekli-Muz-Smoothie/Erdbeer-Bananen-Smoothie	7
<i>Vorspeisen</i>	8
Dolma/Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch	8
Patlıcan Salatası/Auberginensalat	9
Domates Çorbası/Tomatensuppe	10
Mercimek Köftesi/Rote-Linsen-Frikadellen	11
<i>Hauptspeisen</i>	12
Yoğurtlu Makarna/Nudeln mit Joghurt	12
Kıymalı-Köfte/Fleischbällchen auf türkischem Joghurt	13
Mantı/Türkische Nudeltäschchen	14
Yoğurtlu Ispanak Yemeği/Spinat mit Jogurt	15
<i>Nachspeisen</i>	16
Yoğurtlu-Dondurma/Joghurt-Eis	16
Antep-Fıstıklı-Dondurma/Selbstgemachtes Pistazieneis	16
Sütlaç/Türkischer Milchreis	17
Tiramisu/Sommertorte nach Tiramisuart	18

Vorwort

Sommer, Sonne, Temperaturen über 30 Grad Celsius – was für viele nach einem perfekten Sommer klingt, birgt für andere gesundheitliche Gefahren, denn Hitze kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und den Körper belasten. Mit richtiger und ausgewogener Ernährung kann man jedoch an heißen Tagen dem Körper den Umgang mit Hitze erleichtern. So haben Obst und Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Erdbeeren nicht nur eine kühlende Wirkung, sondern liefern auch Flüssigkeit. Jedoch ist zu viel kühlende Nahrung für die Verdauung nicht förderlich. Scharfe Nahrungsmittel wie Chili, Pfeffer oder Knoblauch haben hingegen eine wärmende Funktion und regen den Stoffwechsel an. Deswegen ist es laut Traditioneller Chinesischer Medizin am besten, wenn man unterschiedliche Lebensmittel miteinander kombiniert.

In diesem Kochbuch finden Sie eine Auswahl von leichten und erfrischenden Sommerrezepten. Bei der Zusammenstellung wurde darauf geachtet, dass die Speisen nicht nur gesund und erfrischend sind, sondern dass auch Zutaten verwendet werden, die bei der Zubereitung türkischer Speisen (wie z.B. Joghurt, frisches Gemüse oder Kräuter) nicht wegzudenken sind. So finden Sie hier erfrischende Getränke, verschiedene Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen.

Weitere Tipps zur richtigen und gesunden Ernährung an heißen Tagen sowie eine Auswahl von Sommerrezepten finden Sie u.a. auch auf der Webseite der Umweltberatung: <http://www.umweltberatung.at/themen-essen/themen-essen-aktuell>.

Tipps und Empfehlungen für heiße Tage¹

Viel und regelmäßig trinken

Durch das vermehrte Schwitzen im Sommer kann es zu einem Flüssigkeitsmangel kommen, wodurch z.B. Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten können. Es ist daher wichtig zu trinken, auch wenn kein Durst verspürt wird. Ein Erwachsener sollte insgesamt ca. 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Hilfreich ist, die tägliche Trinkmenge sichtbar (z.B. in einem Krug) bereitzustellen.

Trinken Sie keine alkoholischen, stark gezuckerten und nur wenige koffeinhaltige Getränke wie Limonaden, Cola, Energydrinks. Empfohlene Getränke bei Hitze sind z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, kühlen Kräuter- oder Früchtetee, kühlen Tee mit Minze und Zitrone, verdünnte Fruchtsäfte. Wichtig ist: die Getränke sollten nicht eiskalt getrunken werden, denn es belastet den Körper zusätzlich, das Getränk auf Körpertemperatur zu erwärmen. Außerdem lässt das Durstgefühl bei eisgekühlten Getränken schneller nach, sodass die Trinkmenge oft zu gering bleibt.

Bei starkem Schwitzen sollte der Verlust an Mineralstoffen vor allem mit natriumreichem Mineralwasser ausgeglichen werden, um einem Natriummangel vorzubeugen.

Wer viel Sport betreibt, der verliert dabei Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium und Magnesium. Bei starkem Schwitzen kann Getränken eine Messerspitze Salz hinzugefügt werden, um den Mineralstoffverlust auszugleichen.

Leichtes und erfrischendes Essen

Auch mit kalten Suppen, Kompott, wasserreichem Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Pfirsichen, Tomaten und Gurken kann die notwendige Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Vor allem Obst, Gemüse und Salate enthalten viel Wasser und wertvolle Mineralstoffe, die aufgrund des vermehrten Schwitzens im Sommer besonders benötigt werden. Eiweißreiche Nahrung wie Fleisch sollte eher gemieden werden.

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als wenige große. Sehr kalte Speisen sollten nicht gegessen werden, da es den Organismus zusätzlich belastet, diese auf Körpertemperatur zu erwärmen. Auch Magenbeschwerden können die Folge sein.

Außerdem ist zu beachten, dass sich Krankheitserreger wie etwa Salmonellen bei warmen Temperaturen rascher vermehren. Daher ist bei Hitze ganz besonders auf einen hygienischen Umgang mit Speisen und die kühle Lagerung von angebrochenen Lebensmitteln zu achten, um Durchfallerkrankungen vorzubeugen.

¹ Verwendete Quelle: Grothmann T, Glas N, Prutsch A, Balas M, Leitner M, Hutter H-P, Wanschura B, Gerlich W, Gartlacher S & Lorenz F (2014): *Gesund trotz Hitze. Empfehlungen für Pflegepersonal und Angehörige von älteren oder pflegebedürftigen Menschen*. Hrsg.: Umweltbundesamt GmbH

Tipps für eine gesunde Ernährung²

„Gesunde Ernährung bedeutet nicht, Kalorien zu zählen oder nur noch rohes Gemüse und Obst zu knabbern. Jedes Lebensmittel kann grundsätzlich Teil des Speiseplans sein – entscheidend ist die „Dosis“. Eine gute Hilfe im Alltag ist dabei die Ernährungspyramide. Sie wurde im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung (Nap.e) entwickelt. Der Nap.e ist eine Initiative des Gesundheitsministeriums und hat zum Ziel, durch abgestimmte Maßnahmen die Ernährung der Österreicherinnen und Österreicher nachhaltig zu verbessern. Die gesündere Wahl muss für alle die leichtere Entscheidung werden. Die Ernährungspyramide zeigt anschaulich, dass grundsätzlich alle Lebensmittel erlaubt sind und wie oft und in welchen Mengen einzelne Lebensmittel verzehrt werden sollten.



Die ideale Dosis

Die ideale Ernährung setzt sich (in der Pyramide von unten nach oben aufbauend) folgendermaßen zusammen:

- ⇒ Täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, ungesüßte Getränke
- ⇒ Täglich 3 Portionen Gemüse (mitunter auch Hülsenfrüchte) und 2 Portionen Obst
- ⇒ Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln
- ⇒ Täglich 3 Portionen Milch und fettarme Milchprodukte
- ⇒ Täglich 1–2 Esslöffel Pflanzenöle, Nüsse oder Samen
- ⇒ Pro Woche ein- bis zweimal Fisch und maximal dreimal Ei- und Fleischprodukte (inkl. Wurst)
- ⇒ Sparsam mit fett-, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln sowie mit Streich-, Brat- und Backfetten umgehen“

² „Tipps für Gesunde Ernährung“ ist aus der Broschüre des Österreichischen Roten Kreuzes, diese finden Sie auch auf unterschiedliche Sprachen auf der folgenden Webseite: <http://www.roteskreuz.at/migration-suchdienst/integration/gesundheit/gesundheitsinfos/> (Zugriff: 16.08.2017)

Tipps und Empfehlungen, wenn der Ramadan in die Sommermonate fällt³

Zum Sahur:

- Kein Knoblauch, denn dieser macht durstig
 - Kein kaltes Wasser: Wenn dieses auf leeren Magen getrunken wird, kann es Magenschmerzen und Blähungen verursachen
 - Wenig Süßspeisen essen: Der Blutzuckerspiegel steigt nur für eine kurze Zeit und sinkt im Laufe des Tages wieder. Dann können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlappeheit und Kreislaufbeschwerden auftreten.
 - Essen Sie lieber Vollkornbrot statt Weißbrot - es hält länger satt
 - Viel Obst und Gemüse essen. Gut geeignet sind auch Smoothies (kaltes Mischgetränk aus Obst und evtl. Milchprodukten), es können unterschiedliche Obstsorten miteinander gemixt werden.
- Als Alternative zum Kaffee am Morgen: Wasser, Wasser mit Zitrone oder ein selbstgemachter Smoothie.

Geeignete Lebensmittel zum Sahur sind:

- Vollkornprodukte
- Reis und Hafer
- Bohnen und Linsen
- Milchprodukte

Zum İftar:

- Auch hier gilt: kein kaltes Wasser auf leerem Magen
- Langsam essen ist wichtig, weil das Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten eintritt
- Ingwer ist gut für die Verdauung
- Wasser oder zuckerfreier Tee (Alternative: mit Milch oder Honig), wegen dem hohen Flüssigkeitsbedarf
- Keine koffeinhaltigen Getränke trinken, stattdessen z.B. Soda-Zitrone

Geeignete Lebensmittel zum İftar sind:

- Früchte wie z.B. Datteln
- Geflügel und Fisch
- Humus und Harira
- Gemüse

³ Weitere Rezepte, die für die Zeit des Ramadans geeignet sind, finden Sie auch auf der folgenden Webseite: <http://xn--kochdichtkisch-7vb.de/2013/07/10/rezepte-fur-das-fastenbrechen-iftar-zum-ramadan-2013/> (Zugriff: 16.08.2017)

Rezepte-Auswahl

Getränke

Ayran/Joghurtgetränk



Zutaten (für ca. 2 Personen)

500 ml Naturjoghurt

500 ml Wasser still

1 Prise Salz

Zubereitung

Joghurt und Wasser mit dem Salz in einen verschließbaren Behälter geben und kräftig schütteln. Je besser geschüttelt wird, desto besser wird der Ayran. Ayran passt gut zu Gegrilltem, Fleisch oder Teigwaren.

Rezept zu finden auf:

<http://www.kochbar.de/rezept/218951/Ayran.html>

Serinletici Zencefilli-Su/Erfrischendes Ingwer – Wasser



Zutaten (für ca. 1 Person)

500 ml Wasser

20g Ingwer

0,5 Stück Zitrone

Zubereitung

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer schälen, in Stücke schneiden und in den Topf geben. Den Saft der halben Zitrone dazu in den Topf pressen. Das Ganze nun 15 Minuten kochen lassen. Den Ingwer aus dem Wasser nehmen und alles abkühlen lassen. Eventuell mit Eiswürfel servieren.

Rezept zu finden auf:

www.kochbar.de/rezept/439359/Ingwerwasser.html

Soğuk Nane-Çayı/Kühler Minztee



Zutaten (für ca. 2 Personen)

4 Zweige Minze

1 Liter Wasser

Zubereitung

Für den sommerlichen Minztee die Minzblättchen von den Stängeln zupfen. Die Blätter mit kochendem Wasser aufgießen. 7-8 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Den Minztee warm genießen oder abkühlen lassen. Heiß genossen regt der Minztee die körpereigene Kühlung an – das Menthol der Minze erfrischt.

Rezept zu finden auf:

<https://www.ichkoche.at/minztee-fuer-den-sommer-rezept-216301>

Çilekli-Muz-Smoothie/Erdbeer-Bananen-Smoothie



Zutaten (für ca. 2 Personen)

300 g Erdbeeren

1 Stück Banane

500 ml Orangensaft

Minzblätter

Zubereitung

Bananen in Stücke schneiden, Erdbeeren und Orangensaft dazugeben und alles pürieren. Den Smoothie in Gläser abfüllen, eventuell Eiswürfel dazugeben und mit Minzblättern dekorieren.

Rezept zu finden auf:

<http://www.kochbar.de/rezept/333970/Erdbeer-Bananen-smoothie.html>

Vorspeisen

Dolma/Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch



Zutaten (für ca. 4 Personen)

100 g Reis
1 EL Olivenöl
2 Stk Zwiebeln
350g Hackfleisch
2 EL Butterschmalz
4 Stk Paprika frisch
500 ml Fleischbrühe
2 EL Tomatenmark
125 ml Sauerrahm
10 g Speisestärke
1 EL Paprikapulver
1 TL Oregano
½ TL Kümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst den Reis nach Anweisung kochen. Danach Olivenöl in einem Topf erhitzen und ca. 1/5 des gekochten Reises darin braun anbraten. Dann den restlichen Reis dazugeben und mit der entsprechenden Menge Wasser ablöschen.

In der Zwischenzeit die Zwiebelstücke in einem Topf anbraten, das Hackfleisch hinzufügen und auf mittlerer Stufe ca. 6 Minuten mitbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten waschen, ca. 2 cm unterhalb des Stängels jeweils den Deckel abschneiden und die Paprika entkernen.

Den Reis und das Hackfleisch gut vermengen und die Masse in die entkernten Paprikaschoten füllen. Danach die Paprikadeckel auflegen. Das Butterschmalz in einem Topf zerlassen, die gefüllten Schoten hineinsetzen und gut anbraten. Dann die Brühe angießen und Tomatenmark und Sahne (vorher mit der Speisestärke verquirlt) hinzufügen. Die Soße gut verrühren und mit Oregano, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer bis mittlerer Hitze für 20-30 Minuten garen.

Rezept zu finden auf:

<http://www.kochbar.de/rezept/203181/Dolma-Gefuellte-Paprikaschoten-mit-Hackfleisch-Eko-Fresh.html>

Patlıcan Salatası/Auberginensalat



Zutaten (für ca. 5 Personen)

1 kg Auberginen (ca. 4 Stück)
2 Stk Tomaten
4-5 Stk Spitzpaprika
8 Stiele frische Petersilie
1 Stk Zwiebel
Sumak zum Bestreuen
Salz

Für die Sauce:

½ EL Olivenöl
3 Stk Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone (ca. 4 EL)

Zubereitung

Auberginen waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 225 °C/ Gas: Stufe 5) für ca. 30 Minuten backen, bis sie weich sind. Währenddessen die Paprika rösten. Von den noch heißen Auberginen die Haut abziehen, dabei die Früchte am besten am Stiel halten. Dann die Stiele abschneiden. Auberginen und geröstete Paprika klein hacken. Tomaten und Petersilie klein würfelig schneiden und mit den geschnittenen Paprika mischen. Anschließend Zwiebeln zerkleinern, leicht salzen und dazugeben. Die Auberginen in diese Mischung dazugeben und mit Sumak bestreuen. Mit Olivenöl, Petersilie und Zitronensaft garnieren. 10 Minuten ziehen lassen und servieren.

Rezept zu finden auf:

<http://www.nefisyemektarifleri.com/patlican-salatasi>

Domates Çorbasi/Tomatensuppe



Zutaten (für ca. 4 Personen)

8 reife Tomaten

1 Tasse Wasser

Frische Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum, Rosmarin)

½ Bund Jungzwiebeln

1 EL Olivenöl

1 TL Honig

Prise Chili

1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Jungzwiebeln gut waschen, die weiße Zwiebelknolle klein schneiden und in Olivenöl anbraten, die grünen Stängel der Jungzwiebel inzwischen beiseitelegen. Die Tomaten waschen, grob schneiden und mit etwas Wasser ca. 10 Minuten in einem Topf mit den gebratenen Zwiebeln kochen. Rosmarin und Thymian fein hacken, kurz mitkochen. Anschließend die Suppe sehr fein pürieren. Die grünen Stängel vom Jungzwiebel und die frischen Basilikumblätter fein schneiden, in die Suppe einrühren bzw. diese damit dekorieren und servieren.

Tipp: An heißen Sommertagen schmeckt diese Tomatensuppe auch kalt serviert ganz hervorragend!

Rezept zu finden auf:

<http://www.umweltberatung.at/themen-essen-rezepte-der-saison/paradeissuppe>

Mercimek Köftesi/Rote-Linsen-Laibchen



Zutaten (für ca. 5 Personen)

125 g Bulgur (instant)
200 g rote Linsen
1 große Zwiebel
8 EL gutes Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 EL türkische Paprikapaste (Biber salçası)
1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel
1 gehäufter TL Rosenpaprikapulver
1 Bund Lauchzwiebeln
1 kleiner Kopfsalat
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Zitronenspalten

Zubereitung

Bulgur in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Linsen und 600 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Linsen sehr weich sind. Linsen vom Herd nehmen und den Bulgur unterrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin weich dünsten. Tomatenmark, Paprikapaste, Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten dünsten, bis die Mischung duftet. Zum Linsenmix geben, gut verrühren und zugedeckt abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Linsenmix mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den Händen gut kneten. Falls die Mischung zu trocken ist, esslöffelweise noch etwas Wasser unterkneten. Aus dem Mix ca. 30 Bällchen formen. Die Bällchen auf den Salatblättern anrichten. Mit ca. 6 EL Öl beträufeln und mit Lauchzwiebeln bestreuen. Mit Zitronenspalten servieren.

Rezept zu finden auf:

<http://www.lecker.de/mercimek-koeftesi-rote-linsen-frikadellen-7926.html>

Hauptspeisen

Yoğurtlu Makarna/Nudeln mit Joghurt

Zutaten (für ca. 2 Personen)

500g Nudeln

500g Joghurt

2 Knoblauchzehen

½ TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

2 EL Butter oder Margarine

2 TL Tomatenmark

Pfefferminze

Zubereitung

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Den Knoblauch häuten und pressen. Mit dem Joghurt verrühren und salzen. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, Tomatenmark und Paprikapulver hineinrühren - fertig ist die Gewürzbutter. Die abgegossenen Nudeln mit dem Knoblauch-Joghurt im Topf verrühren. Auf einen Teller geben und mit der Gewürzbutter begießen. Pfefferminze zum Dekorieren.

Rezept zu finden auf:

www.nefisyemektarifleri.com/sarimsakli-yogurtlu-makarna/

Kıymalı-Köfte/Fleischbällchen auf türkischem Joghurt



Zutaten (für ca. 2 Personen)

400g Lamm- oder Rinderhackfleisch
1 Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 Ei
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Zimtpulver
½ TL Chiliflocken
1 Salatgurke
1 Tomate
200g türkischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
½ Fladenbrot
1 Stück Butter
Paprika, edelsüß

Zubereitung

Toastbrot klein zerreißen, Zwiebel und zwei Knoblauchzehen reiben. Dies mit dem Tomatenmark, dem Ei und den Gewürzen und Salz verrühren und mit dem Hackfleisch verkneten. Aus der Masse kleine, längliche Laibchen (Köfte) formen. Joghurt mit einer geriebenen Knoblauchzehe und etwas geriebener Gurke, Öl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel und etwas Zucker würzen. Als Spiegel auf dem Teller verteilen.

Die Köfte in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. In der Zwischenzeit Gurke in Scheiben schneiden und Tomate vierteln und auch auf dem Teller verteilen.

Die fertig gebratenen Köfte auf dem Gemüse verteilen. In einer weiteren Pfanne die Butter schmelzen, vom Herd nehmen, 2 TL Paprika edelsüß, etwas Chili und Salz einrühren und über das Gericht träufeln und mit Fladenbrot servieren.

Rezept zu finden auf:

<http://www.kochbar.de/rezept/297847/Koefte-auf-tuerkischem-Joghurt.html>

Manti/Türkische Nudeltäschchen



Zutaten (für ca. 5-6 Personen)

375g Mehl
1 Ei
1 Zwiebel
250g Hackfleisch vom Lamm (ersatzweise Rind)
2 EL Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
4 TL Paprikapulver, rosenscharf
4 Knoblauchzehen
600g Joghurt
3 EL Butter

Zubereitung

Für den Teig das Mehl mit dem Ei und etwas Wasser mischen und sehr gut durchkneten, bis ein fester Teig entstanden ist. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch oder Deckel zudecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und reiben und mit dem Hackfleisch, der Petersilie, Salz, Pfeffer und 3 EL von dem Rosenpaprikapulver gut vermischen.

Den Nudelteig knapp 2 mm dick ausrollen und in 3 cm lange Quadrate schneiden. Auf die Teigflecken etwas Hackfleischfüllung geben, den Teig übereck zusammenklappen und die Ränder mit dem Finger gut festdrücken. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in ca. 5-7 Min. garkochen.

Für die Sauce den Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse pressen, in das Joghurt geben und mit etwas Salz abschmecken. In einer Pfanne die Butter zerlassen und das Paprikapulver darin kurz durchbraten. Dann die Nudeltäschchen in ein Sieb geben, kurz abschrecken und auf Tellern verteilen. Reichlich Knoblauch-Joghurt auf die Nudeltäschchen geben und mit der Paprika-Butter beträufeln.

Rezept zu finden auf:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/224781092755089/Manti-mit-Joghurtsauce-und-Paprikabutter.html>

Yoğurtlu Ispanak Yemeği/Spinat mit Jogurt



Zutaten (für ca. 4 Personen)

1 kg Spinat
1 Zwiebel
2 EL ÖL oder Margarine
1 ½ EL Tomatenmark
½ EL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
ca. 500 ml Wasser
4 EL Reis

Für die Sauce:

2 Knoblauchz(e)
1 kg Jogurt
Salz

Zubereitung:

Zuerst den Spinat gut waschen und schneiden. Öl in einem großen Topf geben und die kleingeschnittene Zwiebel goldgelb angebraten. Danach wird Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzugefügt. Anschließend wird der gewaschene Spinat dazugegeben. Bei niedriger Temperatur zugedeckt kochen. Danach wird der Reis hinzugefügt und die Mischung gekocht, hin und wieder umgerührt. Für die Sauce den Knoblauch schälen, zerkleinern, und in das Joghurt geben und mit etwas Salz abschmecken.

Die Speise nach dem Kochen abkühlen lassen. Kalt reserviert mit Jogurt-Sauce schmeckt es am besten, jedoch können Sie es auch warm genießen.

Rezept zu finden auf:

<http://www.nefisyemektarifleri.com/sarimsakli-yogurtlu-ispanak-yemeği/>

Nachspeisen

Yoğurtlu-Dondurma/Joghurt-Eis



Zutaten (ca. 4 Portionen)

Becher Erdbeeren

4 Becher Naturjoghurt

Zubereitung

Die Erdbeeren in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu Brei rühren, dann das Joghurt dazugeben. Alles noch einmal vermischen, bis das Joghurt eine rosa Farbe hat.

Dann das Fruchtjoghurt in Becher füllen und für 10 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Rezept zu finden auf:

<http://www.chefkoch.de/rezepte/2296111366046035/Sommer-Joghurt-Eis.html>

Antep-Fistıklı-Dondurma/Selbstgemachtes Pistazieneis



Zutaten (ca. 8 Portionen)

1 Vanilleschote

¼ l Schlagobers

½ l Milch

7 Eigelb

180g Zucker

100g gemahlene Pistazienkerne

20g fein gehackte Pistazienkerne

2 EL Honig

Pistazienkerne zum Servieren

Zubereitung

Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und mit der Vanilleschote in das Schlagobers rühren. Die Milch dazugeben und aufkochen, dann vom Herd nehmen. Die Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel cremig schlagen. Die heiße, nicht mehr kochende Milch in einem dünnen Strahl unter die Eigelbcreme rühren, alles zurück in den Topf gießen und die Vanilleschote

herausfischen. Die gemahlene Pistazie zufügen und auf kleiner Flamme mit dem Holzspatel rühren, bis die Creme beginnt dickflüssig zu werden – sie darf jedoch keinesfalls aufkochen.

Die Pistaziencreme auf Eiswasser abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Die gehackten Pistazienkerne mit Honig mischen, zugeben und unter die Creme mengen. Creme in eine flache Metallschale füllen und im Gefriergerät etwa vier Stunden gefrieren lassen, dabei in der ersten Stunde immer wieder durchrühren. Zum Servieren mit einem Eisportionierer Kugeln ausstechen und in Schälchen setzen. Nach Belieben mit Pistazienkernen garniert servieren.

Rezept zu finden auf:

<http://eatsmarter.de/rezepte/selbstgemachtes-pistazieneis>

Sütlaç/Türkischer Milchreis



Zutaten (für ca. 6 Portionen)

½ Tasse Rundkornreis
2 Tassen Wasser
4 ¼ Tassen Vollmilch
¾ Tasse Sahne
¾ Tasse Zucker
3 Teelöffel Stärkemehl
1 Prise Salz
1 Packung Vanillezucker
Zimt, gemahlen

Zubereitung

Den Rundkornreis mit zwei Tassen Wasser in einem großen Topf aufkochen und bei geringer Hitze, abgedeckt für 25 Minuten köcheln lassen. Der Reis sollte am Ende der Garzeit weich sein und das ganze Wasser aufgesogen haben. Nun vier Tassen Milch, Sahne, Zucker und eine Prise Salz dazugeben, alles vermischen und langsam aufkochen lassen. In der Zwischenzeit das Stärkemehl mit einer ¼ Tasse Milch glattrühren und mit dem Vanillezucker in den Reispudding (Sütlaç) einrühren. Sütlaç nicht abdecken und die Hitze deutlich reduzieren. Der Milchreis sollte etwa 15 Minuten, unter ständigem Rühren, durchkochen bis die Masse ordentlich eindickt. Den fertigen Reispudding in Schalen einfüllen und abkühlen lassen. Danach für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Rezept zu finden auf:

<http://reise-zikaden.de/tuerkischer-milchreis-suetlac/>

Tiramisu/Sommertorte nach Tiramisuart

Zutaten (ca. für 4 Portionen)

½ kg Joghurt
¼ kg Magertopfen
1 kg Erdbeeren
Saft von ½ Zitrone
Zucker nach Bedarf
6 Blatt Gelatine oder ¼ TL Agar-Agar
½ Pkg. Vollkornbiskotten
1 Pkg. Vanillezucker
Kaffee

Zubereitung

Erdbeeren waschen und würfelig schneiden, Joghurt und Topfen cremig rühren, Zitronensaft, Zucker und Erdbeeren dazugeben. Gelatine einweichen, auflösen bzw. Agar-Agar nach Anleitung zubereiten, einen Löffel der Creme einrühren und anschließend diese Masse in die restliche Creme rühren. Biskotten in ein Kaffee-Vanillezucker-Gemisch tunken und mit Creme wie Tiramisu schichten und kaltstellen.

Rezept zu finden auf:

<http://www.umweltberatung.at/themen-essen-rezepte-der-saison/sommertorte-nach-tiramisuart>

Heat Toolbox

Karten von kühlen Orten in Wien

- Grünräume sowie ausgewählte Grill- und Bademöglichkeiten
- Erreichbarkeit von Großgrünräumen in Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln
 - Erreichbarkeit von Grünräumen in Wien mit dem Rad
- Kühle Orte sowie Thermalkarten für ausgewählte Wiener Bezirke:
 - Innere Stadt
 - Favoriten
 - Ottakring
 - Brigittenau

Die Erstellung der Heat Toolbox erfolgte im Rahmen des Projektes EthniCityHeat

*Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung
Brigitte Allex, Arne Arnberger, Renate Eder, Birgit Gantner, Hemma Preisel, Narin Yilmaz*

sowie Elisabeth Sophie Mayrhuber, Ruth Kutalek, Laura Wiesböck, Hans-Peter Hutter, Peter Wallner und Franz Kolland

Wien, 2017

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms ACRP durchgeführt.



Grünräume sowie ausgewählte Grill- und Bademöglichkeiten in Wien

Insbesondere an heißen Tagen ist der Aufenthalt in größeren Grünräumen zu empfehlen, da dort aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen herrschen. Die Karte „*Grünräume sowie ausgewählte Grill- und Bademöglichkeiten in Wien*“ zeigt die Grünräume (Parkflächen, Wald, ...), Grillmöglichkeiten in Wien und verdeutlicht deren Verteilung im gesamten Stadtgebiet. Wasser spielt bei sommerlicher Hitze natürlich auch eine große Rolle, so sind auch die Gewässer sowie die Bademöglichkeiten in Wien verortet.

Bademöglichkeiten

In Wien gibt es einerseits die Angebote der „Wiener Bäder“, andererseits mehrere Naturbadeplätze an Gewässern.

Wiener Bäder: Wien bietet in fast jedem Bezirk Bademöglichkeiten wie Sommer- bzw. Strandbäder, Kombibäder zur ganzjährigen Nutzung, Hallenbäder und auch Familienbäder (nur für Kinder in Begleitung eines aufsichtspflichtigen Erwachsenen) an. Die Nutzung der Wiener Bäder ist kostenpflichtig.

Die Adressen, Öffnungszeiten und Preise der Bäder in Wien sind auf folgender Website zu finden:

<https://www.wien.gv.at/kontakte/ma44/>

Badestellen:

In Wien gibt es mehrere kostenfreie Naturbadeplätze an Gewässern, etwa an der Donauinsel, an der Alten Donau oder in der Lobau.

Meist gibt es noch weitere Angebote (z.B. Sportmöglichkeiten, Spielplatz) im Nahbereich der Badeplätze.

Auf der Website <https://www.wien.gv.at/freizeit/baden/natur/index.html> sind weiterführende Informationen zu den einzelnen Badestellen zu finden, ebenso wie die aktuellen Wassertemperaturen von Badestellen an der Alten Donau, der Neuen Donau und der Donauinsel.

Grillplätze

Grillen im öffentlichen Raum ist in Wien nur an öffentlichen Grillplätzen bzw. in ausgewiesenen Grillzonen erlaubt. In einigen der größeren Grünflächen in Wien sind Grillplätze vorhanden, hauptsächlich im Wienerwald und auf der Donauinsel. Die meisten Grillplätze sind im Herbst und Winter geschlossen.

Die Grillplätze auf der Donauinsel müssen vorab reserviert werden, es ist ein Kostenbeitrag zu entrichten. Die Grillzonen und andere Grillplätze sind kostenfrei nutzbar, Grillplatzregeln müssen jedoch beachten werden.

Nähere Informationen zum Grillen in Wien sind auf folgender Website zu finden:

<https://www.wien.gv.at/umwelt/wald/freizeit/grillen/>.

Erreichbarkeit von Großgrünräumen in Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln und dem Rad

Großgrünräume unterscheiden sich hinsichtlich ihres Klimas und den herrschenden kühleren Temperaturen im Sommer maßgeblich von den umliegenden Gebieten. Der Aufenthalt in diesen Grünräumen kann somit an heißen Tagen zum Wohlbefinden sowie zur Förderung der Gesundheit beitragen. So haben Untersuchungen gezeigt, dass Grünanlagen mit 40/50 ha eine messbare klimatische Wirkung haben und sogar das stadtweite Klima positiv beeinflussen¹. Wien verfügt über viele Großgrünräume, die über das Stadtgebiet verteilt und sehr gut an das öffentliche Verkehrsnetz angebunden und auch mit dem Rad gut erreichbar sind. In den Karten „Erreichbarkeit von Großgrünräumen in Wien mit öffentlichen Verkehrsmitteln“ und „Erreichbarkeit von Grünräumen in Wien mit dem Rad“ ist dies planlich dargestellt.

Nachfolgend sind die Erreichbarkeit dieser Großgrünräume mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie Eckpunkte und einige Angebote in den Grünräumen noch näher beschrieben.

Nördlich der Donau:

Bisamberg inkl. Herrnholz / Alte Schanzen:

- Buslinie: 228 bis „Senderstraße“ oder 125

Ausgewählte Angebote: Spielplätze, Trinkbrunnen

Donaupark:

- U1 bis „Alte Donau“
- Buslinien: 20A, 20B bis „ArbeiterInnenstrand“

Ausgewählte Angebote: Spielplatz, WC-Anlage, Trinkbrunnen

Lobau:

Nationalparkeingänge

- Saltenstraße: Buslinie 93A bis „Lobaugasse“, Fußweg circa fünfzehn Minuten
- Panozzalacke: Buslinie 92B bis „Lobgrundstraße“
- Dechantweg: Buslinie 92B bis Raffineriestraße/Biberhaufenweg oder Buslinie 93A bis „Naufahrtbrücke“, Fußweg circa zehn Minuten
- Esslinger Furt: Buslinie 88B bis „Kaposigasse“, Fußweg circa fünf Minuten oder Linie 98A bis „Ultzmannngasse“, Fußweg circa zehn Minuten
- Egerer Brücke, Kasernenbrücke, Uferhaus: Buslinie 26A bis Groß-Enzersdorf, Fußweg circa fünf Minuten (Egerer Brücke), 15 Minuten (Kasernenbrücke), 20 Minuten (Uferhaus)

Ausgewählte Angebote: Rundwanderwege, Naturlehrpfad, Tiergehege, Informationszentrum, Naturbademöglichkeiten, Trinkbrunnen

Zu beachten: Wegegebot

Donauinsel:

- U1 bis „Donauinsel“; U6 „Neue Donau“ oder „Handelskai“; U2 bis „Donaumarina“ oder „Donaustadtbrücke“
- Schnellbahn: S1, S2, S3, S7 bis „Handelskai“
- Buslinien: 11A und 35A bis „Engerthstraße/Traisengasse“

¹ Mathey J., Rößler St., Lehmann I., Bräuter A., Goldberg V., Kurbjuhn C., Westbeld A. (2011): Noch wärmer, noch trockener? Stadtnatur und Freiraumstrukturen im Klimawandel. Abschlussbericht zum F+E-Vorhaben (FKZ 3508 821 800). Naturschutz und Biologische Vielfalt, Heft 111. Bundesamt für Naturschutz, Bonn – Bad Godesberg 2011.

- Straßenbahn: Linien 2, 5, 30, 31 bis „Floridsdorfer Brücke“

Ausgewählte Angebote: Grillplätze (Reservierung notwendig), Grillzonen (keine Reservierung notwendig), Trinkbrunnen, Spielplätze, Wasserspielplatz, ausgedehntes Wegenetz, Sportplätze

Südlich der Donau:

Leopoldsberg:

- Buslinie 38A bis „Leopoldsberg“ oder „Elisabethwiese“

Kahlenberg:

- Buslinie 38A bis „Kahlenberg“

Ausgewählte Angebote: WC-Anlage, Trinkbrunnen, Restaurant, Aussichtspunkt

Cobenzl:

- Buslinie 38A oder 43A bis „Cobenzl Parkplatz“

Ausgewählte Angebote: Trinkbrunnen, Spielplatz

Schwarzenbergpark:

- Buslinie 43A bis „Höhenstraße/Marswiese“, 43B bis z.B. „Linienamt Neuwaldegg“ oder 445 bis „Exelbergstraße/Parkplatz“ oder Straßenbahnlinie 43 bis „Neuwaldegg“

Ausgewählte Angebote: Spielplätze, Lagerwiesen, Grillplatz, Gasthaus, Trinkbrunnen, WC-Anlage (Anfang Schwarzenbergallee)

Pötzleinsdorfer Schlosspark:

- Straßenbahnlinie 41 bis „Pötzleinsdorf“

Ausgewählte Angebote: Spielplatz, Tiergehege, Sport-/Spiel-/Liegewiese, Trinkbrunnen, WC-Anlage
Zu beachten: Hundeverbot, Radfahrverbot

Ottakringer Wald:

- 46A, 46B bis „Feuerwache am Steinhof“ (Zugang zum Grillplatz „Steinbruchwiese“) oder weiter Richtung Jubiläumswarte mit der Buslinie 52B bis „Jubiläumswarte“

Ausgewählte Angebote: Trinkbrunnen, Waldschule Ottakring, Aussichtspunkt Jubiläumswarte, Grillplatz (Steinbruchwiese)

Steinhofgründe:

- 46A, 46B bis „Feuerwache am Steinhof“ oder 47A, 48A bis „Baumgartner Höhe“

Ausgewählte Angebote: Waldspielplatz, Lager-/Picknick- und Spielwiesen, Trinkbrunnen, WC-Anlage
Zu beachten: Hundeverbot

Satzberg:

- Buslinien: 47B bis „Hüttelberg“ oder 43B, 52A, 52B bis „Freyenthurmstraße“ oder 52B bis „Günselegasse“

Laudonscher Wald:

- Buslinien: 450 bis „Schloss Laudon“ oder 50B bis „Anzengruberstraße“ oder 49A bis „Hüttergasse“

Lainzer Tiergarten:

- Lainzer Tor: Straßenbahn 60 bis „Hermesstraße“, Buslinie 55A bis „Lainzer Tor“

- Gütenbachtor: Buslinie 253 (ab Liesing Schnellbahn) bis „Kalksburg Lodererweg“ oder Buslinie 354 (ab Liesing Schnellbahn) bis „Gütenbachstraße“ (40 Minuten Gehzeit bis zum Tor)
- Laaber Tor: Buslinie 253 (ab Liesing Schnellbahn) bis „Laab Hauptstraße/Tiergartenstraße“ (15 Minuten Gehzeit bis zum Tor)
- Pulverstampftor: Buslinie 50B bis „Umspannwerk Auhof“ (fünf Minuten Gehzeit bis zum Tor)
- Nikolaitor: Linien U4, S-Bahn, 52A, 49A, Regionalbusse, Eisenbahn bis Wien Hütteldorf (zehn Minuten Gehzeit bis zum Tor)
- Sankt Veiter Tor: Autobuslinie 54A bis Sankt Veiter Tor

Ausgewählte Angebote: Natur- und Waldlehrpfad, Waldspielplätze, Tiergehege sowie freilaufende Tiere, Trinkbrunnen, WC-Anlagen, Lagerwiesen, ausgeschildertes Wegenetz, Trinkbrunnen

Zu beachten: Hundeverbot, Radfahrverbot, kein Ballspielen auf den Lagerwiesen

Zugberg:

- Straßenbahnlinie 60 bis „Rodaun“
- Buslinie 60A bis „Rodaun“ oder „Willergasse/Schule“

Ausgewählte Angebote: Trinkbrunnen

Schlosspark Schönbrunn:

- Haupttor: U4 bis „Schönbrunn“ oder Straßenbahnlinie 10 oder 58 bis „Schönbrunn“ oder Buslinie: 10A bis „Schönbrunn“
- Hietzinger Tor: U4 bis „Hietzing“ oder Straßenbahnlinien 10, 58, 60 bis „Hietzing“ oder Buslinie 51A, 56A, 56B, 58A bis „Hietzing“ oder 56A, 56B, 58A bis „Am Platz“
- Meidlinger Tor: Buslinien 8A, 63A bis „Weißenthurngasse“

Ausgewählte Angebote: Aussichtspunkt Gloriette

Zu beachten: Hundeverbot, Radfahrverbot

Wienerberg:

- Straßenbahn: 67 bis „Wienerfeldgasse“ oder „Sahulkastraße“
- Buslinien: 16A und 65A bis „Triester Str./Computerstr.“ oder 15A, 7A und 7B

Ausgewählte Angebote: Waldspielplatz, Trinkbrunnen, Liegewiesen, ausgedehntes Wegenetz

Laaer Wald:

- Buslinien: 68A, 68B bis „Urselbrunnengasse“ oder „Siedlung Südost“; 15A bis „Siedlung Südost“ oder „Max-Mauermann-Gasse“ oder „Grillgasse“
- Schnellbahn: S60 bis „Grillgasse“

Ausgewählte Angebote: Trinkbrunnen, ausgedehntes Wegenetz, Waldspielplatz, Lagerwiese, Naturlehrpfad

Kurpark Oberlaa:

- Buslinien: 68B bis „Oberlaa / Therme Wien“ oder 68B bis „Bergtaidingweg“ oder 68A bis „Kurpark Nordeingang“
- U1 bis „Oberlaa“

Ausgewählte Angebote: Trinkbrunnen, Spielplatz, Tiergehege

Johannesberg/Unterlaa:

- Buslinie 17A bis „Johanneskapelle“

Prater:

- U1 bis „Praterstern“; U2 bis „Praterstern“ oder „Messe-Prater“ oder „Stadion“
- Schnellbahn: S1, S2, S3, S5, S6, S7 oder S15 bis „Praterstern“
- Straßenbahnlinien: 0 und 5 bis „Praterstern“; 1 bis „Prater Hauptallee“
- Buslinien: 80A und 82A bis „Praterstern“; 77A bis „Stadionbad“ oder „Lusthaus/ Aspernallee“

Ausgewählte Angebote: Spielplätze, WC-Anlagen, Trinkbrunnen

Kühle Orte in der Inneren Stadt (1010 Wien)

In der Karte „*Kühle Orte in der Inneren Stadt*“ sind u.a. Parks und Grünanlagen dargestellt. Generell können Grünräume an heißen Tagen aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen aufweisen – somit kann sich ein Aufenthalt positiv auf die Gesundheit auswirken. In der Karte sind außerdem ausgewählte Angebote in Grün- und Freiräumen (Trinkbrunnen, Spielplätze, ...) eingezeichnet, welche eine Nutzung dieser Räume fördern könnten. Das Vorhandensein von Wasser(flächen) spielt bei sommerlicher Hitze natürlich auch eine große Rolle, so sind in der Karte auch Gewässer und Brunnen dargestellt. Weiters sind mögliche kühle „Indoor-Orte“ wie Kirchen oder Einkaufszentren verortet.

In der Karte „*Thermalkarte der Inneren Stadt*“ (Stand 2001) sind Orte mit einer hohen bzw. niedrigen Oberflächentemperatur dargestellt. Es ist ersichtlich, dass v.a. dicht verbaute Bezirksteile und Straßenräume eher hohe Temperaturen und locker bebautes Gebiet und Grünflächen niedrigere Temperaturen aufweisen.

Parks und Gärten

Parks, die durch große Bäume Schatten und eine Aussicht auf die schönsten und wichtigsten Bauten Wiens bieten, sind z.B.

- Burggarten (mit großer Liegewiese)
- Rathauspark
- Stadtpark (mit Teich)

Cooler Innenhöfe

Durchhäuser², stille Gässchen und Innenhöfe – oft grüne Oasen in der Innenstadt – sind nicht nur ein Geheimtipp für Einheimische und Touristen, sondern auch oft ein Ort zur Abkühlung. Auf der Webseite der Stadt Wien findet man einen Stadtpaziergang „*Innenhöfe, Durchhäuser und Pawlatschen*³“, der solche Plätze vorstellt. <https://www.wien.gv.at/spaziergang/innenhoefe/>

Zu den eher kühlen, beschatteten Höfen zählen zum Beispiel:

- Michaeler Durchgang, Michaelerplatz 6/Habsburgergasse 14
Kleine Geschäftslokale befinden sich zu beiden Seiten des Hofes, der vom Michaelerplatz zur Habsburgergasse führt.
- Fähnrichhof, Blutgasse 5/Singerstraße 9
Zum Fähnrichhof gehören die Häuser Blutgasse 5, 7, 9 und Singerstraße 9 und 11 sowie ein großer, verschachtelter Innenhof mit einer großen Platane.
- Generalihof, Bräunerstraße 1/Graben 13
Das Gebäude befindet sich im Durchgang von der Bräunerstraße zum Graben und beherbergt Traditionsgeschäfte wie Glasmanufakturen und Kleiderateliers.

Kirchen

Kirchen gelten nicht nur als Sehenswürdigkeiten, sie bieten sich auch als Abkühlungsorte an.

Nachfolgend sind einige Kirchen im 1. Bezirk angeführt:

- Augustinerkirche (Augustinerstraße 3)
- Jesuitenkirche (Dr. Ignaz-Seipel-Platz 1)

² Ein Durchhaus ist von beiden Seiten zugänglich und stellt eine Verbindung zwischen zwei Parallelstraßen dar.

³ Der Begriff "Pawlatsche" leitet sich vom tschechischen Wort "pavlač" ab und steht für schmale, enge, offene (Holz-)Gänge, die die einzelnen Wohnungen verbinden und über Außentreppe erreicht werden können.

- Michaelerkirche (Michaelerplatz) - optional mit Michaelergruft
- Peterskirche (Petersplatz 1)
- Ruprechtskirche (Ruprechtsplatz 1)
- Schottenkirche (Freyung 6A)
- Stephansdom (Stephansplatz 3) - optional mit den Katakomben des Stephansdoms und/oder mit Virgilkapelle

Wiener Kanalisation – „Der Dritte Mann“ – Tour (Einstieg zu der Tour: Karlsplatz-Girardipark, nahe beim 1. Bezirk gelegen)

Auch bei der „Der dritte Mann“-Tour, in der es in die Wiener Kanalisation zu den Drehorten des gleichnamigen bekannten Films geht, findet man Abkühlung. Während der Tour begibt man sich auf die Spuren des Penicillinschmugglers „Harry Lime“ und erkundet die Stadt unter der Stadt.

Öffnungszeiten: Mai – Okt

Kostenpflichtig

Kapuzinergruft (Tegetthoffstraße 2)

Die Kapuzinergruft, oder auch "Kaisergruft" genannt, ist die Begräbnisstätte der Kaiser und Kaiserinnen des Hauses Habsburg und ihrer Familien und bietet angenehmere Temperaturen an heißen Tagen.

Öffnungszeiten: täglich

Anfahrt: U1 bis „Stephansplatz“ oder 2A bis „Albertinaplatz“

Kostenpflichtig

„Time Travel“ (Habsburgergasse 10a)

Time Travel, eine Art interaktives Museum, führt die BesucherInnen durch die Geschichte Wiens und bringt wichtige Persönlichkeiten Österreichs näher – durch die unterirdische Lage des Museums zugleich eine Abkühlung.

Öffnungszeiten: Täglich von 10:00 - 20:00 Uhr

Anfahrt: U3 bis „Herrengasse“; U1 bis „Stephansplatz“ oder Bus: Linie 2A bis „Habsburgergasse“

Kostenpflichtig

Straßen und Einkaufszentren

- Die Kärntner Straße ist mit kühlenden Sprühnebelanlagen und vielen Sitzmöglichkeiten ausgestattet.
- Klimatisierte Einkaufszentren bieten neben der Möglichkeit zum Einkaufen einen kühleren Aufenthaltsort an heißen Tagen.

Im 1. Bezirk befinden sich zwei dieser Einkaufszentren:

- Ringstraßen-Galerien (Kärntner Ring 5-7)
- Steffl Department Store (Kärntner Straße 19)

Kühle Orte in Favoriten (1100 Wien)

In der Karte „*Kühle Orte in Favoriten*“ sind u.a. Parks, Grünanlagen, Wiesen- und Waldflächen dargestellt. Generell können Grünräume an heißen Tagen aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen aufweisen - somit kann sich ein Aufenthalt positiv auf die Gesundheit auswirken. In der Karte sind außerdem ausgewählte Angebote in Grün- und Freiräumen (Trinkbrunnen, (Wasser)Spielplätze, ...) eingezeichnet, welche eine Nutzung dieser Räume fördern könnten. Das Vorhandensein von Wasser(flächen) spielt bei sommerlicher Hitze natürlich auch eine große Rolle, so sind in der Karte auch Gewässer, Brunnen und verschiedene Schwimmmöglichkeiten dargestellt. Wien bietet Sommer- bzw. Strandbäder, Kombibäder zur ganzjährigen Nutzung, Hallenbäder und auch Familienbäder (nur für Kinder in Begleitung eines aufsichtspflichtigen Erwachsenen) an. Weiters sind mögliche kühle „Indoor-Orte“ wie Kirchen oder Einkaufszentren verortet.

In der Karte „*Thermalkarte von Favoriten*“ (Stand 2001) sind Orte mit einer hohen bzw. niedrigen Oberflächentemperatur dargestellt. Es ist ersichtlich, dass v.a. dicht verbaute Bezirksteile und Straßenräume eher hohe Temperaturen und locker bebautes Gebiet und Grünflächen niedrigere Temperaturen aufweisen.

Grün- und Freiflächen

Neben einer Anzahl an kleineren Grün- und Freiflächen sind das Erholungsgebiet Wienerberg, das Freizeitgebiet Löwygrube und der Kurpark Oberlaa als großflächigere Angebote im Bezirk Favoriten vorhanden. In diesen Erholungsgebieten sind unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung zu finden.

Kirchen

Kirchen gelten nicht nur als Sehenswürdigkeiten, sie bieten sich auch als Abkühlungsorte an. Nachfolgend sind einige Kirchen im 10. Bezirk angeführt:

- St. Anton von Padua (Antonsplatz 21)
- Zur Heiligen Familie (Puchsbaumplatz 9)
- Maria vom Berge Karmel (Stefan-Fadinger-Platz 1)
- Laaer Berg, Kirche zum Heiligen Kreuz (Laaer-Berg-Straße 222)

Angebote für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Programme in den heißen Monaten. Neben der Parkbetreuung, die im ganzen Bezirk zu verschiedenen Zeiten stattfindet, gibt es auch diverse Jugendclubs und -zentren (<http://www.jugendzentren.at/standorte>).

In u.a. folgenden Parks wird eine **Parkbetreuung** angeboten, die auch im Sommer geöffnet hat:

- Alfred-Böhm-Park
- Arthaberpark
- Helmut-Zilk-Park
- Monte-Laa
- Puchsbaumpark

Detaillierte und aktuelle Informationen zur Parkbetreuung in Favoriten sind auf der Website <https://www.wien.gv.at/freizeit/bildungjugend/jugend/park.html#bezirk1100> zu finden.

Angebote in Pensionistenklubs

Für die ältere Bevölkerungsgruppe Wiens gibt es ein Angebot in Pensionistenklubs. Diese Zentren bieten die Möglichkeit, z.B. mit anderen Personen Gesellschaftsspiele zu spielen sowie Gedächtnistraining oder Gymnastik auszuüben. Neben diesen Aktivitäten werden auch Ausflüge ins Grüne organisiert um bspw. „der Hitze zu entfliehen“ (Aktion „SeniorInnen unterwegs“). Ganzjährig, d.h. auch in den Sommermonaten Juli und August, geöffnet haben folgende Pensionistenklubs:

- Blériotgasse 21/13
- Haus.Klub Heidehof, Rzehakgasse 4

Detaillierte und aktuelle Informationen zu den Pensionistenklubs und deren **Öffnungszeiten** sind auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/klubs.aspx> zu finden.

Ein Angebot mit **Ausflügen**, um „der Hitze zu entfliehen“, ist auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/halbtagesausfluege.aspx> zu finden.

„Die Aktion bietet den Wiener SeniorInnen die Möglichkeit, in den Monaten Juli und August begleitete Halbtagesausflugsfahrten in Erholungsgebiete in und um Wien zu unternehmen.“

Weiters gibt es das Angebot der „**Sommerfrische**“. Hierbei handelt es sich allerdings um Urlaubsangebote in seniorenfreundlichen Betrieben in Österreich.

<http://www.pensionistenklubs.at/sommerfrische.aspx>

Weitere Angebote

Gebietsbetreuung:

- „Gärtnern im Sonnwendviertel“: Nachbarschaftsgarten im Helmut-Zilk-Park

Im Helmut-Zilk-Park gibt es einen Nachbarschaftsgarten, interessierte Personen können sich bei der Gebietsbetreuung anmelden.

Nähere Informationen gibt es auf der Website <http://www.gbstern.at/projekte-und-aktivitaeten/gaertnern-im-sonnwendviertel/>.

- „Gemeinsam Deutsch lernen“: gemeinsames Deutsch lernen ist im Stadtteilbüro Sonnwendviertel (Dienstag) und im „Stadtraum“ am Kempelenpark möglich.

Nähere Informationen gibt es auf der Website <http://www.gbstern.at/projekte-und-aktivitaeten/stadtteilmanagement-sonnwendviertel/stadtteilbuero-sonnwendviertel/gemeinsam-deutsch-lernen/>.

Station Wien:

- „Kontaktpool Wien“ - Kontaktpool Wien bringt ZuwanderInnen mit Menschen aus der Aufnahmegesellschaft zusammen.

Beim „Kontaktpool Wien“ werden Kontakte zwischen Erwachsenen hergestellt, die zusammen ihre Freizeit gestalten möchten. Einerseits wünschen sich viele MigrantInnen Personen, die regelmäßig mit ihnen auf Deutsch kommunizieren oder mit denen sie gemeinsam Wien entdecken können, andererseits erhalten ÖsterreicherInnen Einblicke in die Kultur und die Lebensweise von Menschen, die aus anderen Ländern stammen.

Weiterführende Informationen sind auf der Website <http://www.stationwien.org/kontakt.html> zu finden.

Kühle Orte in Ottakring (1160 Wien)

In der Karte „*Kühle Orte in Ottakring*“ sind u.a. Parks, Grünanlagen, Wiesen- und Waldflächen dargestellt. Generell können Grünräume an heißen Tagen aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen aufweisen – somit kann sich ein Aufenthalt positiv auf die Gesundheit auswirken. In der Karte sind außerdem ausgewählte Angebote in Grün- und Freiräumen (Trinkbrunnen, Spielplätze, Grillplätze, ...) eingezeichnet, welche eine Nutzung dieser Räume fördern könnten. Das Vorhandensein von Wasser(flächen) spielt bei sommerlicher Hitze natürlich auch eine große Rolle, so sind in der Karte auch Schwimmbäder und Brunnen dargestellt. Weiters sind mögliche kühle „Indoor-Orte“ wie Kirchen, Jugend- oder Pensionistenklubs verortet.

In der Karte „*Thermalkarte von Ottakring*“ (Stand 2001) sind Orte mit einer hohen bzw. niedrigen Oberflächentemperatur dargestellt. Es ist ersichtlich, dass v.a. dicht verbaute Bezirksteile und Straßenräume eher hohe Temperaturen und locker bebautes Gebiet und Grünflächen niedrigere Temperaturen aufweisen.

Grün- und Freiflächen

Neben einer Anzahl an kleineren Grün- und Freiflächen sind der Kongreßpark sowie der Ottakringer Wald (ein Teil des Wienerwaldes) als großflächigere Angebote vorhanden. In diesen Erholungsgebieten sind unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung zu finden.

Kirchen

Kirchen gelten nicht nur als Sehenswürdigkeiten, sie bieten sich auch als Abkühlungsorte an.

Nachfolgend sind einige Kirchen im 16. Bezirk angeführt:

- Alt-Ottakringer Pfarrkirche „Zur Erhöhung des Heiligen Kreuzes“ (Johannes-Krawarik-Gasse 1)
- Neulerchenfelder Kirche (Neulerchenfelder Straße 47)
- Sandleitner Pfarrkirche St. Josef (Sandleitengasse 53)
- Schmelzer Pfarrkirche „Zum Heiligen Geist“ (Herbststraße 82)
- Wallfahrtskirche Starchant (Mörikeweg 22)

Angebote für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Programme in den heißen Monaten. Neben der Parkbetreuung, die im ganzen Bezirk zu verschiedenen Zeiten stattfindet, gibt es auch das Jugendzentrum „JugendZone 16“:

- JugendZone 16 (Ottakringerstraße 200): In einem Jugendzentrum mit Café, Chillzone, Tanzraum, Turnsaal, Computerräumen, Garten und vielem mehr werden unterschiedliche Angebote speziell für Jugendliche geboten. Weiterführende Informationen: <http://www.jugendzentren.at/standorte/jugendzone16/>.

In u.a. folgenden Parks wird eine **Parkbetreuung** angeboten, die auch im Sommer geöffnet hat:

- Ludo Hartmann Park
- Schuhmeierplatz
- Wichtelpark
- Stillfriedpark (in der Nähe des Jugendzentrums Ottakring)
- Yppenplatz
- Detaillierte und aktuelle Informationen zur Parkbetreuung in Ottakring sind auf der Website <https://www.wien.gv.at/freizeit/bildungjugend/jugend/park.html#bezirk1160> zu finden.

Angebote in Pensionistenklubs

Für die ältere Bevölkerungsgruppe Wiens gibt es ein Angebot in Pensionistenklubs. Diese Zentren bieten die Möglichkeit, z.B. mit anderen Personen Gesellschaftsspiele zu spielen sowie Gedächtnistraining oder Gymnastik auszuüben. Neben diesen Aktivitäten werden auch Ausflüge ins Grüne organisiert um bspw. „der Hitze zu entfliehen“ (Aktion „SeniorInnen unterwegs“). Ganzjährig, d.h. auch in den Sommermonaten Juli und August, geöffnet haben folgende Pensionistenklubs:

- Haus Liebhartstal – Ottakringer Straße 264
- Montleartstraße 14-18/3
- Wurlitzergasse 59

Detaillierte und aktuelle Informationen zu den Pensionistenklubs und deren **Öffnungszeiten** sind auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/klubs.aspx> zu finden.

Ein Angebot mit **Ausflügen**, um „der Hitze zu entfliehen“, ist auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/halbtagesausfluege.aspx> zu finden.

„Die Aktion bietet den Wiener SeniorInnen die Möglichkeit, in den Monaten Juli und August begleitete Halbtagesausflugsfahrten in Erholungsgebiete in und um Wien zu unternehmen.“

Weiters gibt es das Angebot der „**Sommerfrische**“. Hierbei handelt es sich allerdings um Urlaubsangebote in seniorenfreundlichen Betrieben in Österreich.

<http://www.pensionistenklubs.at/sommerfrische.aspx>

Weitere Angebote

Gebietsbetreuung:

- Projekt „We love Ottakring“

Das Ziel des Projektes ist auf der Website wie folgt dargelegt: *„Die Online-Plattform „weloveottakring“ bietet den BewohnerInnen des 16. Bezirks kompakte Informationen über Aktivitäten im Stadtteil, schafft neue Formen der gegenseitigen Vernetzung und lädt ein, gemeinsam Projekte im Stadtteil zu starten.“*

Nähere Informationen dazu sind auf der Website <http://www.gbstern.at/projekte-und-aktivitaeten/we-love-ottakring/> zu finden.

Auf der Website der Gebietsbetreuung für die Bezirke 7, 8 und 16

<http://www.gbstern.at/ueber-die-gb/standorte/gb7816/> sind Informationen über aktuelle Projekte und Aktivitäten zu finden.

- Projekt „Hofsafari“ <http://www.gbstern.at/projekte-und-aktivitaeten/hofsafari/>

Das Projekt Hofsafari ist auf der Website folgendermaßen beschrieben: *„Jedes Frühjahr veranstaltet die GB*7/8/16 im Rahmen des Neubauer Hoffestes einen gemeinsamen Spaziergang zu diesen versteckten Innenhöfen und lässt sich von HausbewohnerInnen ihre persönliche Grünoase zeigen.“*

Station Wien:

- „Kontaktee pool Wien“ - Kontaktee pool Wien bringt ZuwanderInnen mit Menschen aus der Aufnahmegesellschaft zusammen.

Beim „Kontaktee pool Wien“ werden Kontakte zwischen Erwachsenen hergestellt, die zusammen ihre Freizeit gestalten möchten. Einerseits wünschen sich viele MigrantInnen Personen, die regelmäßig mit ihnen auf Deutsch kommunizieren oder mit denen sie gemeinsam Wien entdecken können, andererseits erhalten ÖsterreicherInnen Einblicke in die Kultur und die Lebensweise von Menschen, die aus anderen Ländern stammen.

Weiterführende Informationen sind auf der Website <http://www.stationwien.org/kontakt.html> zu finden.

Kühle Orte in Brigittenau (1200 Wien)

In der Karte „*Kühle Orte* in Brigittenau“ sind u.a. Parks und Grünanlagen dargestellt. Generell können Grünräume an heißen Tagen aufgrund der Verdunstungsleistung der Vegetation und Beschattung kühlere Temperaturen aufweisen – somit kann sich ein Aufenthalt positiv auf die Gesundheit auswirken. In der Karte sind außerdem ausgewählte Angebote in Grün- und Freiräumen (Trinkbrunnen, (Wasser)Spielplätze, ...) eingezeichnet, welche eine Nutzung dieser Räume fördern könnten. Das Vorhandensein von Wasser(flächen) spielt bei sommerlicher Hitze natürlich auch eine große Rolle, so sind in der Karte auch Gewässer, Brunnen sowie verschiedene Schwimmbäder dargestellt. Wien bietet Sommer- bzw. Strandbäder, Kombibäder zur ganzjährigen Nutzung, Hallenbäder und auch Familienbäder (nur für Kinder in Begleitung eines aufsichtspflichtigen Erwachsenen) an. Weiters sind mögliche kühle „Indoor-Orte“ wie Kirchen oder Einkaufszentren verortet.

In der Karte „*Thermalkarte von Brigittenau*“ (Stand 2001) sind Orte mit einer hohen bzw. niedrigen Oberflächentemperatur dargestellt. Es ist ersichtlich, dass v.a. dicht verbaute Bezirksteile und Straßenräume eher hohe Temperaturen und locker bebautes Gebiet und Grün- sowie Wasserflächen niedrigere Temperaturen aufweisen.

Grün- und Freiflächen

Im dicht verbauten Bezirk Brigittenau finden sich hauptsächlich kleinere Grünflächen, die größeren sind die Donauinsel und der Allerheiligenpark. In diesen Erholungsgebieten sind unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung zu finden.

Kirchen

Kirchen gelten nicht nur als Sehenswürdigkeiten, sie bieten sich auch als Abkühlungsorte an. Nachfolgend sind einige Kirchen im 20. Bezirk angeführt:

- St. Johann Kapistran (Forsthausgasse 22)
- Zu allen Heiligen (Salzachstraße 3)
- Katholische Kirche St. Brigitta (Brigittaplatz)

Angebote für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Programme in den heißen Monaten. Neben der Parkbetreuung, die im ganzen Bezirk zu verschiedenen Zeiten stattfindet, gibt es auch diverse Jugendclubs und -zentren (<http://www.jugendzentren.at/standorte>).

In u.a. folgenden Parks wird eine **Parkbetreuung** angeboten, die auch im Sommer geöffnet hat:

- Allerheiligenpark
- Anton-Kummerer-Park
- Hugo-Gottschlich-Park
- Jakob-Winter-Park
- Mortarapark
- Sachsenpark

Detaillierte und aktuelle Informationen zur Parkbetreuung in Brigittenau sind auf der Website <https://www.wien.gv.at/freizeit/bildungjugend/jugend/park.html#bezirk1200> zu finden.

Angebote in Pensionistenklubs

Für die ältere Bevölkerungsgruppe Wiens gibt es ein Angebot in Pensionistenklubs. Diese Zentren bieten die Möglichkeit, z.B. mit anderen Personen Gesellschaftsspiele zu spielen sowie

Gedächtnistraining oder Gymnastik auszuüben. Neben diesen Aktivitäten werden auch Ausflüge ins Grüne organisiert um bspw. „der Hitze zu entfliehen“ (Aktion „SeniorInnen unterwegs“). Ganzjährig, d.h. auch in den Sommermonaten Juli und August, geöffnet haben folgende Pensionistenklubs:

- Haus.Klub Brigittenau
- Karl-Meißl-Straße

Detaillierte und aktuelle Informationen zu den Pensionistenklubs und deren **Öffnungszeiten** sind auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/klubs.aspx> zu finden

Ein Angebot mit **Ausflügen**, um „der Hitze zu entfliehen“, ist auf der Website <https://www.pensionistenklubs.at/halbtagesausfluege.aspx> zu finden.

„Die Aktion bietet den Wiener SeniorInnen die Möglichkeit, in den Monaten Juli und August begleitete Halbtagesausflugsfahrten in Erholungsgebiete in und um Wien zu unternehmen.“

Weiters gibt es das Angebot der „**Sommerfrische**“. Hierbei handelt es sich allerdings um Urlaubsangebote in seniorenfreundlichen Betrieben in Österreich.

<http://www.pensionistenklubs.at/sommerfrische.aspx>

Weitere Angebote

Gebietsbetreuung:

- „Garten Löwenzahn. Für eine gute Nachbarschaft“: Ein Ziel für viele SpaziergängerInnen stellt der Garten Löwenzahn dar, auf einer Fläche von 300m² werden etwa 30 Beete von AnwohnerInnen bepflanzt und gepflegt. Der Garten ist jederzeit zugänglich. Weiterführende Informationen sind auf der Website <http://www.gbstern.at/projekte-und-aktivitaeten/garten-loewenzahn/> zu finden.
- „Garteln ums Eck im 2. und 20. Bezirk“: Interessierte Personen können Baumscheiben bepflanzen und pflegen. Weiterführende Informationen sind auf der Website <http://www.gbstern.at/service-und-beratung/urbanes-garteln/garteln-ums-eck/garteln-im-220-bezirk/> zu finden.

Station Wien:

- „Kontakteepl Wien“ - Kontakteepl Wien bringt ZuwanderInnen mit Menschen aus der Aufnahmegesellschaft zusammen.

Beim „Kontakteepl Wien“ werden Kontakte zwischen Erwachsenen hergestellt, die zusammen ihre Freizeit gestalten möchten. Einerseits wünschen sich viele MigrantInnen Personen, die regelmäßig mit ihnen auf Deutsch kommunizieren oder mit denen sie gemeinsam Wien entdecken können, andererseits erhalten ÖsterreicherInnen Einblicke in die Kultur und die Lebensweise von Menschen, die aus anderen Ländern stammen.

Weiterführende Informationen sind auf der Website <http://www.stationwien.org/kontakt.html> zu finden.