

Wenn's in Wien zu heiß ist: Tipps für dich selbst

von Wiener:innen für Wiener:innen

Ernähr' dich
leicht und frisch
und iss auch mal
was Salziges.

Trink' viel Wasser
und auch mal lauwarmen Tee
oder einen g'spritzten Saft.

Kühl' dich mit Wasser
und leg' mal den Kopfpolster
in den Kühlschrank.

Fahr' auch mal
deine Energie runter
und mach' mittags eine kurze
Pause oder chill' am
kalten Fußboden.

Zieh' dich
hell und luftig an
aber verzichte auf
Kunstfasern und vergiss die
Kopfbedeckung nicht.

Bleib' positiv,
denn nach jeder Hitze wird
es auch wieder kühler.



Wenn's in Wien zu heiß ist: Tipps für dein Zuhause

von Wiener:innen für Wiener:innen



Lass' die
Sonne draußen
und dunkel deine Fenster
untertags ab.



Lüfte nachts
und häng' nasse Fetzen
in der Wohnung auf.



Hol' Grün in
deine Wohnung
oder pflanz' Bohnen
und Kiwis aufs
Fensterbrett.



Wenn daheim
nichts mehr hilft
dann such' dir kühle Orte
in der Stadt.



Kühle wie im Süden
und stell' Tontöpfe mit
Wasser auf.

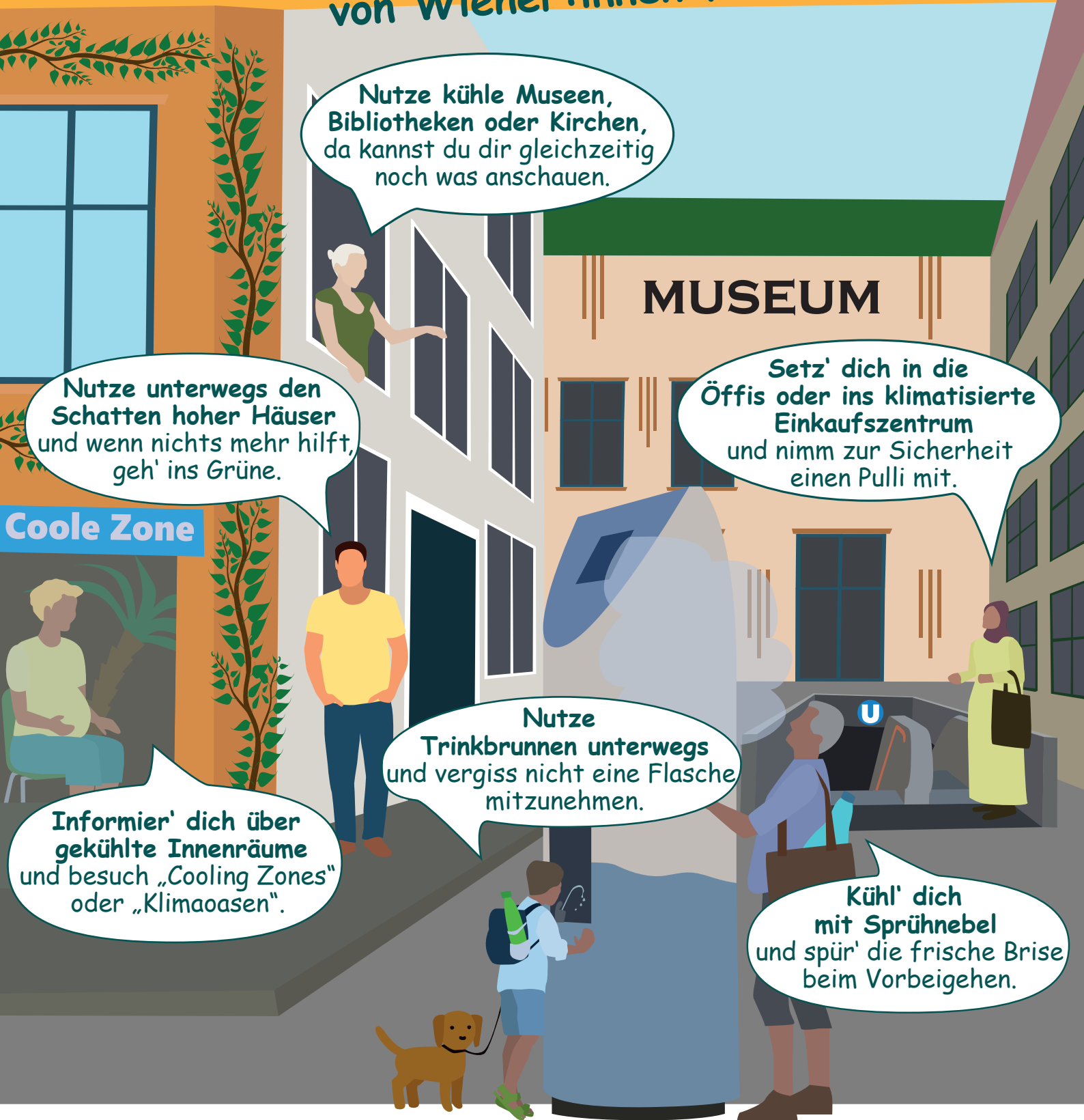


Such' kühle
Platzerl im Wohnhaus
und triff dich mit Anderen
auch mal am Gang oder in
der Garage.



Wenn's in Wien zu heiß ist: Tipps für kühle Orte in der Stadt

von Wiener:innen für Wiener:innen



Nutze kühle Museen,
Bibliotheken oder Kirchen,
da kannst du dir gleichzeitig
noch was anschauen.

Nutze unterwegs den
Schatten hoher Häuser
und wenn nichts mehr hilft,
geh' ins Grüne.

Setz' dich in die
Öffis oder ins klimatisierte
Einkaufszentrum
und nimm zur Sicherheit
einen Pulli mit.

Nutze
Trinkbrunnen unterwegs
und vergiss nicht eine Flasche
mitzunehmen.

Informier' dich über
gekühlte Innenräume
und besuch „Cooling Zones“
oder „Klimaoasen“.

Kühl' dich
mit Sprühnebel
und spür' die frische Brise
beim Vorbeigehen.



Wenn's in Wien zu heiß ist: Tipps zur Abkühlung im Grünen

von Wiener:innen für Wiener:innen

Wenn nichts mehr hilft,
fahr' raus in den Wienerwald
oder die Lobau.

Nutz' Wasserflächen
zum Plantschen oder
für ein Fußbad,
das beruhigt auch
innerlich.

Such' dir große Bäume
und finde dort Schatten
und Erholung.

Mach's grün in
der Nachbarschaft.
Baumscheiben und Grätzloasen
kann man auch gemeinsam
gestalten.

Geh' zur Donau
oder ins Freibad
und genieß' die
Abkühlung.

Geh' ins Grüne,
der nächste Park ist
nicht weit weg.

