



# Rabenhorst®

WISSEN, WAS GUT TUT.

## Gut kombiniert.

Wir vereinen, was zusammengehört – unseren puren Cranberry-Direktsaft mit handlichen Mannose-Portionsbeuteln in einem praktischen Kombipaket für 8 Tage. Für eine besonders leichte und komfortable Dosierung.



oliv / Kolumne



«Fertigprodukte – mit Liebe gekocht»

## Fix, mit der Extraportion Liebe

Liebe geht durch den Magen. Jeder kennt dieses Sprichwort. Und weil wir auch wissen, dass es selbst gemacht am besten schmeckt, haben Fertigprodukte keinen allzu guten Ruf. Gekauft werden sie trotzdem gerne. Gründe gibt es viele. Sie reichen von Bequemlichkeit und schneller Zubereitung bis hin zum bekannten Geschmack und der Geling-Sicherheit, die besonders für weniger geübte KöchInnen eine Entlastung darstellt.

Und doch: Als liebevolle Zubereitung kann es kaum bezeichnet werden, wenn man nur die Packung öffnet und das Gericht erwärmt. Das war übrigens auch der Grund, warum Fertigprodukte bei ihrer Einführung mit massiven Imageproblemen zu kämpfen hatten. Den Schuldgefühlen wurde gezielt mit Marketingmaßnahmen begegnet. In den Teig noch ein Ei einrühren, das Gemüse mit einem Schuss Rahm verfeinern – noch selbst Hand anlegen und für eine individuelle Note sorgen. Und alles schmeckt wie hausgemacht oder sogar noch besser («Wie beim echten Italiener»). Wie gut diese Strategie aufgegangen ist, zeigt, dass



heute Saucen, Pesti, Gnocchi, Tortellini, Veggie-Griller oder Fertigteige als Zutat und nicht als Fertigelebensmittel empfunden werden.

Seit ein paar Jahren steht der gesundheitliche Aspekt im Fokus. Man wirbt mit «natürlichen Zutaten», «ohne künstliche Aromen», oft auch damit, dass viel Gemüse enthalten, die Produkte pflanzlich oder sogar vegan sind. Gesund und mit Liebe zubereitet.

Trotz zugegebener Vorzüge halte ich es für wichtig, dass wir nicht zu oft zu Convenience greifen. Gewöhnung führt zu Geschmacksprägung und damit zu «Abhängigkeit» von industriellem Geschmack. Wirklich natürliches, gesundes Essen, das ganz ohne Plastik-Verpackungsmüll auskommt, kocht man am besten frisch. Buchhandlungen und Internet stellen tolle Rezepte für schnelle Gerichte bereit.

**Rosemarie Zehetgruber ist Ernährungsexpertin bei gutessen consulting. [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)**

*Die Kolumnisten äußern ihre persönliche Meinung. Diese muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.*

Anzeige

Vertrieb Österreich:  
DRAPAL GmbH, [www.drapal.at](http://www.drapal.at)  
Tel.: 06246-72425

# Wie soll man da cool bleiben?

*Nicht nur die Landwirtschaft muss sich an trockenere und heiße Sommer anpassen. Auch im Städtebau ist ein Umdenken nötig. Denn was des einen Freud, ist des anderen Leid, Letzteres besonders in dicht bebauten Stadtvierteln.* Ruth Hofmann

**D**er letzte Sommer hat gezeigt: Die Auswirkungen von lang anhaltenden Trockenheits- und Hitzeperioden sind vielfältig und betrafen auch in der Landwirtschaft nicht alle Produzenten im gleichen Ausmaß. Tierhalter beklagten das geringe Wachstum der Futterpflanzen, und viele mussten entweder ihre Tierbestände reduzieren oder Futter dazukaufen. Und auch die Erträge bei Kartoffeln und verschiedenen Getreidearten fielen im Vergleich zu anderen Jahren um ein Vielfaches geringer aus. Auf der anderen Seite bescherte die letztjährige

Witterung Gemüse- und Fruchteproduzenten sowie Winzern Rekordernten. Fachleute sind sich einig, dass die Vergrößerung der Biolandbauflache ein richtiger Schritt ist, um mit anhaltenden Trockenheitsperioden besser fertigzuwerden. Bio-Böden können in der Regel aufgrund des höheren Humusgehalts Wasser länger speichern. Zudem verfügen Biosysteme meist über eine größere Artenvielfalt, in der es auch widerstandsfähigere Pflanzenarten gibt, die mit weniger Wasser auskommen.

Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion sind in Bezug auf die Klimaerwärmung ein besonders wichtiges und auch viel diskutiertes Thema. Doch wie sieht es in solchen Hitzesommern eigentlich mit der Lebensqualität der Menschen aus? Gerade in dicht bebauten Großstädten mit einem hohen Anteil an versiegelten Flächen können regelrechte Hitzeinseln entstehen, die vor allem bei fehlenden Niederschlägen über Wochen nicht mehr richtig auskühlen und konstant viel Wärme abstrahlen. Bei ähnlich hohen Sommertemperaturen, wie wir sie im letzten Jahr hatten, können solche Stadtviertel zu wortwörtlichen Betonwustern werden. Aspekte, die in der Stadtebauplanung vermehrt berücksichtigt werden müssen. Wir haben uns mit zwei Experten aus Wien über die Auswirkungen des Hitzesommers 2018 unterhalten, einerseits aus Sicht eines Umweltmediziners und andererseits aus Sicht der Stadtplanung.



Foto: Stadt Wien

*Spielplatz im Yella-Hertzka-Park (Wien-Donaustadt) mit Beschattungselement.*



*Dr. Isabel Wieshofer, Magistrat der Stadt Wien (Stadtentwicklung und Stadtplanung).*

**Frau Wieshofer, welche besonders extremen Auswirkungen hatte die Hitzeperiode vom Sommer 2018 in Wien?**

**ISABEL WIESHOFER:** Sowohl der Sommer 2017 als auch jener 2018 waren im Vergleich zu vorangegangenen Sommern auffallend heiß. Da werden Bereiche wie Freibäder, Schanigärten und Schattenbankerln über Wochen besonders intensiv genutzt. Dadurch kann der Platz für Menschen, die in Wien wohnen oder die Stadt besuchen, schon mancherorts knapp werden.

**Gibt es in der Stadt Hotspots, in denen sich die Hitze besonders staut?**

**IW:** Ja, es gibt kühlere und heiere Plätze. Viele Menschen wissen, wo sie an heißen Tagen besser nicht hingehen. Besonders die Gründerzeitviertel innerhalb des Wiener Gürtels sind von solchen Hotspots betroffen.

**Welche städtebaulichen Maßnahmen gibt es, um in einer Stadt für Kühlung zu sorgen?**

**IW:** Wien hat für die Versorgung mit Frischluft und somit auch für die Kühlung der Stadt den Vorteil der Lage am Rand der Alpen. Bereits Vorgangergenerationen haben im Westen den Wald- und Wiesengürtel gesichert. So ist die Stadt mit einem eigenen Kaltluftentstehungsgebiet und den dazu passenden Westwinden gut ausgerüstet. Wenn nun so viel wie möglich von dieser durch

den Wienerwald abgekühlten Luft so weit wie möglich in die bebaute Stadt hereinkommt, ist die Stadt mit kühlenden Luftströmen versorgt. Die Täler, in denen diese Frischluftschneisen in die Stadt ziehen, werden nicht weiter bebaut und die Wasserläufe, die noch vorhanden sind, nicht überbaut. Damit die durchziehende Luft auch noch befeuchtet wird, sind Grünpflanzungen in den Straßen erforderlich. Bäume in Alleen, Baumreihen und Einzelbäume in Kreuzungsbereichen sind hier am wirkungsvollsten. Auch die Erhöhung des Wasseranteils, die Reduktion des Versiegelungsgrades, die Verbesserung der öffentlichen Durchgängigkeit, die Reflexion der Strahlung durch helle Baustoffe und Beschattungselemente sorgen für Kühlung der Stadt.

### Welche Optimierungsmöglichkeiten gibt es in Bezug auf die Pflanzenbestände?

**IW:** Bei der Bepflanzung der Straßen mit Bäumen ist auf einen gleichzeitigen Luftaustausch in den Frischluftschneisen zu achten. Bei der Bepflanzung von Alleen in schmalen Straßen kann dieser behindert sein, zudem ist die Rückstrahlung von hellen Gebäudeteilen nicht möglich. Kurz gesagt sollte überall, wo der Luftzug durch die Straßen der Stadt zieht, lebendiges Blattwerk die Luft anfeuchten, aber nicht aufhalten. Zudem sind Aufenthaltsmöglichkeiten unter dem Blätterdach eines Baumes wohlloosen, weil sie das Mikroklima positiv verändern.

### Welchen Beitrag leisten Dach- oder Fassadenbegrünungen?

**IW:** Sie leisten einen wichtigen Anteil zur Kühlung der Stadt. Abgesehen von den positiven Effekten auf die Gebäude selbst sind sie jedoch nur eine ergänzende und keine ersetzende Maßnahme für bodengebundene Vegetation. Pflanzen, die in möglichst natürlichen Böden wachsen, übernehmen die Funktion der Kühlung und Befeuchtung der Luft meist besser als gebäudegebundene Bepflanzungen. Aber Dach- und Fassadenbegrünungen haben viele weitere Vorteile, die den Beitrag für die klimasensible Stadt weit übertreffen, sodass sie so oft wie nur möglich zur Anwendung kommen sollten.

### Gibt es Beispiele von Maßnahmen, die Ihre Abteilung in den letzten Jahren in Wien umgesetzt hat?

**IW:** Die Abteilung für Stadtentwicklung und Stadtplanung ist für Strategien und Planungen zuständig. Die Umsetzung der Maßnahmen liegt in anderen Bereichen der Verwaltung. Es wird jedoch bei jeder Umplanung auf die klimasensible Ausgestaltung der Straßen, Parks und Plätze geachtet. In dem neu entwickelten Stadtteil Seestadt (Bild rechts) zum Beispiel sind sowohl große Gewässerflächen als auch Beschattungselemente als Maßnahmen zur Hitzebekämpfung umgesetzt worden. Auf einem Spielplatz im Yella-Hertzka-Park wurde ein kleines Beschattungselement aus Holz errichtet (Bild S. 21), um die Zeit zu überbrücken, bis die Neupflanzungen an Bäumen jene Größe erreicht haben, mit der sie als Schattenspende ihre Funktion antreten können.

### Welcher Aspekt ist für Sie sonst noch wichtig?

**IW:** Besonders wichtig ist, dass alle Menschen in Städten die Möglichkeit haben, auf kurzem Weg und gratis die kühlende Wirkung der Parks und Straßenbäume zu genießen. Dazu ist

es notwendig, auf die Durchgängigkeit der Siedlungsstrukturen und die Nutzbarkeit von Grünflächen zu achten.

### Wo sehen Sie persönlich im Bereich Wärmeentwicklung und Städtebau die größten Herausforderungen für die Zukunft?

**IW:** Die größte Herausforderung liegt im Freihalten großer Flächen für weitere Kaltluftentstehungsgebiete, vor allem, wenn die Stadt wächst. Auch die Erhaltung der bereits existierenden Gebiete mit Wald- und Parkklima ist angesichts der erforderlichen Anpassung an den Klimawandel enorm wichtig.



*Hans-Peter Hutter, Oberarzt und stv. Leiter der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin an der MedUni Wien zph. Bild oben: die Wiener Seestadt*

### Herr Hutter, gibt es aus Ihrem Fachbereich bereits Erkenntnisse zu Auswirkungen auf die Menschen (z. B. die Stadtbevölkerung in Wien) in Bezug auf die lang anhaltende Hitzeperiode des Jahres 2018?

**HANS-PETER HUTTER:** Für das Jahr 2018 liegen noch keine Zahlen vor. Es ist aufgrund der Rekorde – in Wien wurden 42 Tropennächte gemessen – aber anzunehmen, dass die Opferzahl in einem Bereich liegen wird, wie sie für die heißen Sommer 2013 oder 2015 berechnet wurde. Hier wurden zwischen 900 und 1100 zusätzliche Todesfälle verzeichnet. Dass solche Extremereignisse sehr dramatische Folgen haben können, ist nicht zuletzt aus den Erfahrungen mit rund 70000 Todesfällen in Europa, bedingt durch die Hitzewelle 2003, bekannt. Trotzdem werden die Auswirkungen von Hitze in der Öffentlichkeit nach wie vor oft unterschätzt.

### Werden aus Ihrer Sicht solche extremen Hitzeperioden in Zukunft häufiger vorkommen?

**HH:** Hitzewellen werden häufiger auftreten und auch in ihrer Intensität zunehmen. Prognosen besagen, dass sich bis zum Jahr 2050 die Hitzeperioden-Dauer verdoppeln wird. Damit könnte sich die Zahl der Hitzetoten mehr als verdreifachen.

**In einzelnen Bundesländern wurden bereits Hitzeschutzpläne ausgearbeitet – was muss man sich darunter vorstellen?**

**HH:** Der erste Hitzeschutzplan wurde 2013 in der Steiermark veröffentlicht, später in anderen Bundesländern wie Kärnten und Niederösterreich. Ziel solcher Pläne ist es, besonders sensible Bevölkerungsgruppen rechtzeitig vor Hitzeperioden zu warnen und präventive Maßnahmen einzuleiten, um diese Gruppen vor Hitzebelastungen zu schützen. Seit 2017 gibt es einen gesamtstaatlichen Hitzeschutzplan des Gesundheitsministeriums. In dessen Mittelpunkt stehen die Temperaturprognosen der Zentralanstalt für Meteorologie ZAMG: Wenn an drei aufeinanderfolgenden Tagen eine starke Wärmebelastung zu erwarten ist, werden Einrichtungen wie Spitäler, Pflegeeinrichtungen und Seniorenwohnhäuser gewarnt. Damit kann die Betreuung von PatientInnen und anderen Risikogruppen rechtzeitig geplant und auf die extreme Situation vorbereitet werden.

Foto: Stadt Wien



**Welche Aspekte müssten bei der Stadtplanung vermehrt berücksichtigt werden?**

**HH:** Speziell gilt es, mehr Beschattungszonen im Außenraum durch Bäume oder Vordächer sowie Fassaden- und Dachbegrünungen zu schaffen. Gerade diese Maßnahmen verbessern signifikant das Stadtklima und besonders auch das Innenraumklima, das erheblichen Einfluss auf Hitzestress und Sterblichkeit speziell von Risikogruppen hat.

**Werden mit solchen Maßnahmen messbare Erfolge erzielt?**

**HH:** Der Nachweis verbesserter Klimabedingungen z. B. nach Begrünungen oder Beschattungsmaßnahmen ist einfach und wurde schon oft durchgeführt. Es mangelt daher nicht am Nachweis der Effektivität dieser Maßnahmen, sondern vielmehr daran, wie Begrünungen etc. in den Planungsprozess oder in die Bauordnung integriert werden können.

**In welchem Bereich liegen dabei aus Ihrer Sicht die größten Herausforderungen?**

**HH:** Es sind die zahlreichen Details und praktischen Fragen, wie bestimmte Maßnahmen konkret umgesetzt werden können. Es reicht nicht aus, «Cooling Centers» zu fordern. Man muss überlegen, wer diese organisieren und betreiben soll bzw. wo sie sich befinden. Es geht ja darum, dass sie auch für geschwächte, alte Menschen leicht und auf kurzem Weg erreichbar sind.



# FINDE DEIN WASSER

**JEDES WASSER SCHWINGT ANDERS. GENAU WIE JEDER MENSCH.**

Ursprüngliche Qualität aus artesischen Tiefenquellen: rein, hochschwingend und für jeden individuell ganz rund im Geschmack. Natürlich in der Glasflasche. Ihre Wahrnehmung zeigt Ihnen beim Sensorik-Test, welches Wasser momentan am besten zu Ihnen passt: Es schmeckt weich und trinkt sich wie von selbst.

PROBIERE UNSERE 7 STILLEN WÄSSER



Anzeige