Heiß, heißer, ...

Unsere Städte werden immer heißer – das stellt uns besonders beim Wohnen und Arbeiten vor neue Herausforderungen. Um **Städte auch in Zukunft lebenswert** und gesund zu gestalten, braucht es neben technischen Lösungen auch neue Formen der Zusammenarbeit, des **gemeinsamen Lernens** und der Veränderung bestehender Strukturen.

Das Forschungsprojekt **WELLFIT** (November 2024 bis Oktober 2026) untersuchte, wie sich Energieeffizienz in Gebäuden mit Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen verbinden lässt. Im Mittelpunkt standen die Auswirkungen **sommerlicher Hitze** auf die **Schlafqualität** in Wohnungen sowie auf Komfort und **Produktivität am Arbeitsplatz**.

Dafür wurden in **Wien** und **Graz** zwei Studien durchgeführt, bei denen unter anderem Smartwatches, smarte Ringe und Sensoren zum Einsatz kamen. Ergänzend wurde untersucht, welche Rolle technologische Lösungen bei der Anpassung an den Klimawandel bzw. Hitze spielen können, wie unterschiedliche Akteur:innen lernen und Maßnahmen umsetzen.

Dabei wurden wichtige Erkenntnisse gewonnen, wie **Wohnen und Arbeiten** auch bei zunehmender **Hitze** gesund und angenehm gestaltet werden können. Gleichzeitig zeigte sich im Austausch mit verschiedenen Akteur:innen, wie **Bewusstsein** für notwendige Veränderungen geschaffen und die Umsetzung neuer Lösungen unterstützt werden kann.

WELLFIT

Wearables for Energy-efficient Living and Psychological Fitness with Intervention Tailoring

Laufzeit: 24 Monate, 11/2024 – 10/2026
Konsortium: TU Wien (Institut für Hoch- und Industriebau und future.lab Research Center), Uni Graz (Gesundheitspsychologie), DiLT Analytics

Mehr Infos **hier**!



Das Forschungsprojekt WELLFIT wurde im Rahmen der Ausschreibung „Digitale Lösungen für Mensch und Gesellschaft 2023“ durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) gefördert.

Bearbeitung: Ruth Höpler, Christian Peer, Martha Schneider



Wohnen und Arbeiten bei Hitze

Wie hängt Hitze mit unserem Alltag zusammen? Hohe Temperaturen können sich auf **Schlaf, Stimmung, Konzentration und Produktivität** auswirken und damit viele Bereiche des täglichen Lebens beeinflussen. Im Sommer 2025 wurde im WELLFIT Projekt untersucht, wie Menschen **Hitze im Alltag erleben** und ob niederschwellige **Maßnahmen** helfen können, besser damit umzugehen. Dazu nahm ein Teil der Teilnehmenden an einem einwöchigen Programm mit alltagstauglichen Tipps zum Umgang mit Hitze teil. Über den gesamten Studienzeitraum wurden mehrmals täglich Stimmung, Produktivität und das persönliche Wärmeempfinden abgefragt. Zusätzlich wurde der Schlaf aufgezeichnet sowie Temperatur, Luftfeuchtigkeit und CO2 im Schlafzimmer und am Arbeitsplatz gemessen.

Was wurde gelernt?

- **Wärmere Nächte, schlechterer Schlaf:** Je wärmer es nachts im Schlafzimmer war, desto geringer war die gemessene Schlafqualität. Nach Nächten mit schlechtem Schlaf schätzten die Teilnehmenden auch ihre Produktivität am nächsten Tag niedriger ein.
- **Hitze beeinflusst, wie wir uns fühlen:** Wenn sich Teilnehmende zu heiß fühlten, berichteten sie mehr negative Gefühle und weniger Ruhe und Gelassenheit.
- **Einfache Tipps allein reichten nicht aus:** Das einwöchige Programm mit Tipps zum Umgang mit Hitze führte zu keiner Verbesserung von Schlaf, Wohlbefinden oder Produktivität gegenüber Personen, die das Programm nicht erhielten. Mögliche Gründe dafür sind die kurze Dauer des Programms, wechselnde Wetterbedingungen oder auch die intensive Selbstbeobachtung während der Studie.

Was kann ich tun?

- **Das Schlafzimmer möglichst kühl halten:** Besonders in warmen Nächten kann es sinnvoll sein, Maßnahmen zu nutzen, die die nächtliche Wärmebelastung reduzieren.
- **Nach heißen Nächten die Tagesplanung anpassen:** Nach schlechterem Schlaf kann sich die eigene Produktivität am nächsten Tag geringer anfühlen. Zusätzliche Pausen oder eine angepasste Tagesplanung können sinnvoll sein.
- **Auf Veränderungen der eigenen Stimmung achten:** Wer sich zu heiß fühlt, kann sich angespannter und weniger gelassen fühlen. Es kann helfen, solche Veränderungen bewusst wahrzunehmen und für Abkühlung und Erholung zu sorgen.

Hilfreiche Informationen und Anleitungen:

- Wohnen und Alltag: Gesund durch die Hitze – Österreichisches Gesundheitsportal. Praktische Tipps zum Kühlen von Räumen und zum Schutz der eigenen Gesundheit.
- Arbeiten: Hitze und Kälte am Arbeitsplatz – Arbeiterkammer Wien. Informationen zu Schutzmaßnahmen, Rechten und Pflichten am Arbeitsplatz.

Das Forschungsprojekt WELLFIT wurde im Rahmen der Ausschreibung „Digitale Lösungen für Mensch und Gesellschaft 2023“ durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) gefördert.

Bearbeitung: Ruth Höpler, Christian Peer, Martha Schneider



Bewusstsein und Anpassung auf allen Ebenen

Der Umgang mit zunehmender Hitze in Wohn- und Arbeitsgebäuden stellt nicht nur für unmittelbar Betroffene eine Herausforderung dar, sondern erfordert **mehr Bewusstsein und Anpassung** auf allen Ebenen. Dafür hat **WELLFIT** bestehende **Strategien und Rahmenbedingungen** in Österreich sowie in Wien und Graz analysiert, relevante Organisationen identifiziert und **Interviews** mit Expert:innen aus Verwaltung, Forschung und Praxis geführt. In Fokusgruppen mit Studienteilnehmenden aus Wien und Graz wurden außerdem persönliche Erfahrungen mit Hitze und Möglichkeiten zur Anpassung diskutiert.

Was wurde gelernt?

- **Betroffenheit schafft Bewusstsein:** Eigene Erfahrungen mit Hitze können dazu motivieren, das eigene Verhalten zu verändern. Allerdings sind individuelle Handlungsmöglichkeiten oft durch bauliche, finanzielle und organisatorische Rahmenbedingungen begrenzt.
- **Technologie allein reicht nicht aus:** Technische Lösungen müssen zu den Bedürfnissen und Alltagsroutinen der Menschen passen. Dabei ist auch entscheidend, wer Zugang zu diesen Lösungen hat und wer von ihnen profitiert.
- **Lernen findet auf mehreren Ebenen statt:** Neben individuellem Lernen braucht es organisationales Lernen, etwa in Unternehmen, Schulen oder der Wohnungswirtschaft, sowie Veränderungen auf übergeordneter Ebene (Governance).
- **Gemeinsames Lernen braucht Austausch:** Workshops, Fokusgruppen und inter- bzw. transdisziplinäre Lernformate helfen, unterschiedliche Erfahrungen und Wissensbestände zusammenzubringen, Probleme gemeinsam zu verstehen und neue Lösungsansätze zu entwickeln.
- **Aus Wissen muss Veränderung werden:** Damit Hitzeanpassung langfristig gelingt, müssen Erkenntnisse in bestehende Entscheidungsprozesse einfließen, Verantwortlichkeiten geklärt und Routinen, Kooperationsformen und institutionelle Strukturen weiterentwickelt werden.

Was kann ich tun?

- **Ins Gespräch kommen:** Mit Nachbar:innen oder Kolleg:innen über Hitzeprobleme sprechen, Erfahrungen teilen und gemeinsam Lösungen suchen.
- **Sich vernetzen:** Nachbarschaftsinitiativen, Mieter:innenvertretungen oder betriebliche Netzwerke nutzen, um gemeinsam Veränderungen anzustoßen.
- **Rechte kennen:** Sich über Hitzeschutz am Arbeitsplatz informieren und Anliegen bei Betriebsrat oder Hausverwaltung einbringen.
- **Gemeinsam lernen:** Austauschformate und Workshops nutzen, um voneinander zu lernen und Veränderungen in Organisationen anzuregen.

TU WIEN UNI GRAZ DiLT Analytics building intelligence

Das Forschungsprojekt WELLFIT wurde im Rahmen der Ausschreibung „Digitale Lösungen für Mensch und Gesellschaft 2023“ durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) gefördert.

Bearbeitung: Ruth Höpler, Christian Peer, Martha Schneider