tipps&tops

Das Magazin von NEUE HEIMAT/GEWOG

Nr. 1/2025

WIR BAUEN ZUKUNFT

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

© istockphoto.com/Sohl

Neues Wohnen in Wien-Liesing
Seiten 2 + 3

Unschlagbares Trio in Wiener Neustadt
Seiten 6 + 7

Wieder ein Projekt für Schwechat
Seiten 8 + 9

Editorial

Sehr geehrte Dame!
Werter Herr!

Die preisdämpfende Wirkung der gemeinnützigen Wohnungsunternehmen auf den Mietwohnungsmarkt ist eine Tatsache, die bereits in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen – zuletzt etwa durch das WIFO - bestätigt wurde. Die Gemeinnützigen sind daher für die im internationalen Vergleich relativ günstigen Wohnverhältnisse auf dem österreichischen Wohnungsmarkt verantwortlich.

Eine neue Studie von Mitte Mai bestätigt diesen Befund erneut. Sie ging in ihrer Fragestellung den umgekehrten Weg, indem sie die Veränderungen maß, die sich einstellen, wenn gemeinnützige Wohnungen privatisiert werden.

Die Ergebnisse der Untersuchung von AK/wohnbund: consult sprechen eine deutliche Sprache:

- *Die nun verrechneten Mieten liegen deutlich über der ehemaligen gemeinnützigen Miete (obwohl diese Wohnungen noch dem WGG unterliegen!).*
- *Die Mietverträge sind nun befristet, wodurch es zu einem deutlichen Anstieg der Mieten bei Neuvergabe oder Vertragsverlängerung kommt.*
- *Beim Verkauf von Wohnungen wird das Mehrfache des einstigen Privatisierungspreises verlangt, im Durchschnitt € 220.000 pro Wohnung, während die Republik bei der Privatisierung nur rund € 16.000 bekam.*

Die Schlüsse aus beiden Untersuchungen weisen also in die gleiche Richtung: Die Gemeinnützigen bieten Wohnsicherheit durch überwiegend unbefristetes Wohnen. Sie sorgen für Leistbarkeit und Angemessenheit. Durch ihre Ausrichtung auf Wohnversorgung statt Profitorientierung bekommt die Allgemeinheit mehr Wohnen fürs Geld.

Man sollte daher – auch wenn die aktuelle Situation nach Sparen verlangt – den Gemeinnützigen keine Bürden mehr auflasten.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Mag. Heinz Honas Ingeborg Skerjanz Ing. Christian Wieseneder

Tel.: 01 / 401 09-0, Fax: DW 7037
E-Mail: willkommen@nhg.at
www.nhg.at

24 neue Wohnungen in **Wien-Liesing**

Durchdachte Planung für schönes Wohnen

In Wien-Liesing realisieren nhg ein architektonisch durchdachtes Projekt mit 24 freifinanzierten Mietwohnungen, das sich durch vielfältige Grundrisse und Freiflächenzonen auszeichnet.

Die attraktive Wohnhausanlage der nhg im Bereich Batschegasse/Autofabrikstraße und Brunner Straße 34 zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass den planenden Architekten Hermann & Valentiny u. Partner eine besonders harmonische Einbindung in die umgebende Architektur gelungen ist. Sie haben die herausfordernden Bedingungen angenommen und sie bravourös gelöst, indem sie trotz eines kompakten Bauplatzes ansprechenden Raum für 24 schöne, freifinanzierte Mietwohnungen mit 2 bis 4 Zimmern und Balkon sowie eine Tiefgarage mit 17 Abstellplätzen geschaffen haben.

Die Wohnungen zeichnen sich durch attraktive Grundrisse und qualitätsvolle Ausführung aus. Dazu kommt, dass sich in der Umgebung infrastrukturell alles findet, was man zu einem guten Leben braucht: es gibt gute Nahversorgung, etwa durch das Einkaufszentrum „Riverside“ und weitere Einkaufsmöglichkeiten, zahlreiche Öffi-Verbindungen und zur Freizeitgestaltung das Erholungsgebiet am Liesingbach sowie der nahe Wienerwald. Im Interesse umweltfreundlicher Bewegung wurden daher bei der Planung der Wohnhausanlage ausreichend Abstellmöglichkeiten für Fahrräder mitberücksichtigt.

Die Fertigstellung des bemerkenswerten Projekts ist für das Frühjahr 2027 geplant, leider können aufgrund der Vielzahl an Anmeldungen keine Vormerkungen mehr entgegengenommen werden.

Service

Hier wartet Ihre Wunschwohnung

Der soziale nicht profitorientierte Wohnbau bietet ein breit gestreutes Angebot von Wohnungen nicht nur im Eigentum, sondern vor allem auch zur Miete. Dies ist ein wichtiger Faktor für alle, die sich keine Wohnung kaufen können oder wollen und für alle, die rasch eine Wohnung brauchen.

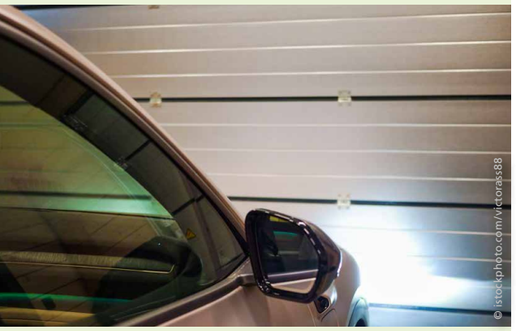
Auch nhg verfügt über ein breites Angebot an leistbaren Mietwohnungen in Wien, Niederösterreich und Oberösterreich – sowohl im Bestand, als auch im Neubau.

Aktuell gibt es Wohnungen zur Sofortvermietung in:

Wien
Amstetten
Gänserndorf
Gutenstein
Hollabrunn
Korneuburg
Kirchberg am Wagram
Neunkirchen
Pressbaum
Scheibbs
Schwechat
Sigmundsherberg
Waidhofen/Ybbs
Wiener Neustadt
Zwettl
Wels

Die Details zu den Wohnungen zur Sofortvermietung finden Sie auf dieser Site unter „Wohnungsangebot“. Für die Vormerkung ist eine Anmeldung als registrierte/r Benutzer/in erforderlich.

Garagen und Stellplätze



Sie suchen eine Parkmöglichkeit?

Ob Motorrad oder Auto: Auf dieser Website finden Sie Garagen und Stellplätze zur Miete – auch wenn Sie nicht im Haus wohnen, als Gastparker.

Aktuell sind Plätze frei in:

Wien (in elf Bezirken)

Korneuburg

Gänserndorf

Leopoldsdorf/Marchfeld

Marchegg

Schwechat

Gramatneusiedl

Tulln an der Donau

Sieghartskirchen

Kirchberg am Wagram

Zwettl

Das Angebot beginnt bei ca. € 22,- im Monat. Unter „Immobilienangebot --> Garagen & PKW Stellplätze" gibt es Details dazu.

Das **„Trio inklusiv"** der GEWOG ist fertiggestellt

Wohnungsübergabe in der Donaustadt

In der Wiener Donaustadt hat die GEWOG mit „Trio Inklusiv" ein Projekt inklusiven Charakters mit Wohnkonzepten für Menschen mit Behinderung realisiert. Im Februar wurden die Wohnungen übergeben.

Das Projekt der GEWOG in der Grete-Zimmer-Gasse 10-12 ist Teil des neuen Wohnquartiers der Stadt nördlich der Berresgasse in der Donaustadt.

Es besteht aus rund 3.000 Wohnungen, Geschäften, Freizeiteinrichtungen, Schule und Kindergarten. In diesem attraktiven Umfeld hat die GEWOG eine Wohnhausanlage mit 182 geförderten Mietwohnungen (davon 60 SMART) in Größen von ca. 54 bis 74 m² realisiert und mit dem Namen „Trio inklusiv" ihre Zielsetzung unterstrichen, im Projekt inklusiv auch speziellen Wohnraum für Menschen mit Behinderung zu schaffen. Zwanzig der neuen Wohnungen wurden behindertengerecht und die Mehrzahl davon als Einzimmerwohnungen mit Betreuungsmöglichkeit ausgeführt.

Auch bei der Planung der Allgemeinflächen wie Dachterrasse mit Kleinkinderspielplatz, Hochbeete für Urban Gardening, Küche, Bibliotheks- und Spieleraum sowie beim Multifunktionsraum wurde Inklusion mitbedacht.

Das „Trio inklusiv" ist auch infrastrukturell gut eingebettet. Es gibt eine Campusschule und einen Kindergarten sowie Nahversorger; der Bus hält direkt vor der Anlage. Alle angebotenen Wohnungen waren daher rasch vergeben.

Büros und Geschäftslokale

Unser Angebot an Büros und Geschäftslokalen.

Ob Büro oder Geschäftslokal – bei nhg gibt es eine Auswahl an geeigneten Räumlichkeiten. Sie sind in geförderter Miete bzw. Miete und mit oder ohne Eigenmittelerfordernis zu haben:

- *1120 Wien, Breitenfurter Str. 59-77 / EG / Top 1 (Nr. 75): Lokal ca. 315,2 m², freifinanzierte Miete, HWB 20,7 kWh/m²a, monatl. Belastung € 3.739,79.*
- *1040 Wien, Schönbrunner Straße 4 / EG / L1: Lokal ca. 87,2 m², freifinanzierte Miete, HWB 96 kWh/m²a, monatl. Belastung € 1.456,02.*
- *1100 Wien, Laaer Berg Straße 100 / 1 / EG: Lokal ca. 70,9 m², freifinanzierte Miete, HWB 20,6 kWh/m²a, monatl. Belastung € 1.012,55, Eigenmittel € 8.694,-.*
- *1160 Wien, Sautergasse 51 / A1 / E: Lokal ca. 192,5 m², Miete, HWB 41,1 kWh/m²a, monatl. Belastung € 1.923,09, Eigenmittel € 9.496,15.*
- *1170 Wien, Gschwandnergasse 26 / Souterrain: Lokal ca. 211,1 m², Miete, HWB 45,3 kWh/m²a, monatl. Belastung € 1.262,75.*
- *1210 Wien, Anton Schall-Gasse 5 / 1: Lokal ca. 266,2 m², Miete, HWB 26,28 kWh/m²a, monatl. Belastung € 2.467,19.*
- *1210 Wien, Satzingerweg 64 / 3 / 3.OG / 331: Lokal ca. 48,5 m², Miete, HWB 31,5 kWh/m²a, monatl. Belastung € 488,04.*
- *2320 Schwechat, Bruck Hainburger Straße 2 / 1 / 2,2G /1I/4: Lokal ca. 257,7 m², Miete, HWB 31 kWh/m²a, monatl. Belastung € 3.318,24.*
- *2320 Schwechat, Wiesmayrstraße 6 / 1 / EG: Lokal ca. 65,9 m², freifinanzierte Miete, HWB 38,2 kWh/m²a, monatl. Belastung € 967,02.*

Mehr dazu finden Sie unter „Immobilienangebot --> Büros & Geschäftslokale".

Frei finanziertes Eigentum in Judenau

In Judenau im Tullnerfeld, verkehrsmäßig hervorragend gelegen, realisiert die nhg-Tochter „at home Immobilien-GmbH" unter dem Namen „FLORIANI Quartier am Tullnerfeld" ein Projekt mit besonderer Freiraumqualität: 71 freifinanzierte Eigentumswohnungen mit 2 bis 4 Zimmern und ca. 54. bis ca. 120 m² Wohnfläche verfügen über großzügige Balkone, Terrassen oder Eigengärten, die, wie die Planer von g.o.y.a. schreiben, „den Wohnraum ins Freie erweitern und ein nahtloses Zusammenspiel von Innen und Außen ermöglichen. Ein Gemeinschaftsgarten mit Spielplätzen lädt zum geselligen Beisammensein ein."

Die Wohnungen bestechen durch eine qualitativ hochwertige Ausstattung mit Eiche-Parkett-Fußböden sowie Heizung und Temperierung durch Fußbodenheizung und Wärmepumpe sowie Splitgeräten in den Dachgeschoßen. Dazu werden Fenster mit 3-fach-Isolierverglasung, elektrisch betriebenen Raffstores sowie einbruchhemmende Wohnungseingangstüren und eine Tiefgarage geboten.

Detailinformationen unter www.floriani-tullnerfeld.at. Der Verkauf erfolgt über teamneunzehn, Herr Kevin Gödel, +43 664 412 84 27, kevin.goedel@teamneunzehn.at

Zweiter Bauteil in der Pottendorfer Straße

Ein unschlagbares Trio wartet in Wiener Neustadt

Das attraktive Wohnbauprojekt der NEUE HEIMAT in der Pottendorfer Straße von Wiener Neustadt besteht aus drei Bauteilen. Der zweite wurde Ende Mai bei einem „Open House" präsentiert. Ein unschlagbares Trio in Wiener Neustadt.

Insgesamt 102 Mietwohnungen in 3 Abschnitten wird die NEUE HEIMAT in der Pottendorfer Straße errichten.

Schon im Oktober des Vorjahres wurde der erste Bauabschnitt mit 31 Wohnungen fertiggestellt, nun folgte der zweite Bauteil mit weiteren 33 schönen Wohnungen. Der dritte Abschnitt, der auch einen Bürostandort der NEUE HEIMAT beherbergen wird, befindet sich derzeit in Planung.

Die nun fertiggestellten Wohnungen des zweiten Bauteils sind gefördert und entsprechen mit Größen von ca. 42 bis 85 m² Wohnfläche dem unterschiedlichsten Bedarf – vom Single bis zur Familie. Dazu kommt zusätzlicher, gut nutzbarer Freiraum durch Balkon oder Garten. Die Wohnungen wurden im Niedrigenergiestandard errichtet (HWB refSk 25,5 kWh/m²a), zu jeder Wohnung gehört ein Stellplatz in der Tiefgarage.

Für Familien mit Kindern wurde schon mit dem ersten Bauteil ein viergruppiger Kindergarten errichtet, zur Förderung eines guten nachbarschaftlichen Miteinanders gibt es mehrere Gemeinschaftseinrichtungen. Nach Abschluss der Bauarbeiten werden die Innenhöfe und Umgebungsflächen der Anlage mit Grün gestaltet.

Es sind nur mehr wenige Wohnungen frei. Sie finden Sie auf dieser Webseite unter „Immobilienangebot 2700 Wiener Neustadt".

Gleichenfeier für schöne Wohnungen in Winzendorf

In Winzendorf-Muthmannsdorf (Bez. Wiener Neustadt) errichtet die NEUE HEIMAT in der Bachgasse 474 im Ortsteil Winzendorf 12 geförderte Mietwohnungen. Im März konnte in Anwesenheit von NEUE HEIMAT-GF Ing. Wieseneder die Gleiche gefeiert werden. Die Wohnhausanlage liegt idyllisch am Prossetbach und umfasst Wohnungen in Größen von ca. 52 bis ca. 91 m². Das Raumprogramm besteht aus jeweils einer großzügigen, über Eck belichteten Wohnküche und zwei oder drei schönen Zimmern sowie privaten Freiräumen in Form eines Balkons, einer Terrasse oder eines Gartens.

Die Wohnungen werden durch eine Luft/Wasser-Wärmepumpe beheizt (HWB refSk 33,8 kWh/m²a), eine moderne Wohnraumlüftung sorgt für ein gesundes, angenehmes Wohnklima. Das Haus wird durch einen Aufzug erschlossen, zur gemeinschaftlichen Nutzung stehen ein Freiraum-Grünbereich, eine Blumenwiese, Spielflächen sowie Kinderwagen- und Fahrradabstellräume bereit. Über eine Photovoltaikanlage wird Sonnenstrom für Heizung, Wohnraumlüftungen und Beleuchtung erzeugt, für die PKW gibt es Freistellplätze mit E-Vorbereitung.

Weitere Wohnungen für Brunn am Gebirge

In Brunn am Gebirge geht ein besonderes Projekt der NEUE HEIMAT in seine letzte Realisierungs-Phase. Es umfasst 36 Mietwohnungen und zeichnet sich durch eine besonders gelungene Architektur aus.

Der neue Bauabschnitt im Wohngebiet Babenberger Straße/Rennweg besteht aus zwei Bauten zu je 36 Wohnungen und ist der vierte Teil einer Wohnsiedlung, die sich harmonisch in die unmittelbare Umgebung einfügt. Ausschlaggebend dafür sind eine lockere bauliche Verteilung und die Trennung der Bauten durch grüne Achsen.

Die in Bau befindlichen Wohnungen werden in Größen von ca. 60 bis ca. 85 m² Wohnfläche und zwei bis vier Zimmern angeboten. Zur Freizeitnutzung gibt es Balkon oder Garten mit Terrasse.

Ein besonderer Vorteil für Familien mit Kindern ist die unmittelbare Nachbarschaft zu Kindergarten und Volksschule.

Die Fertigstellung der ersten Wohnungen (Haus Nr. 19) ist für Sommer 2026 geplant.

89 neue Wohnungen für die Stadt **Schwechat**

Zentrales Wohnen in bester Lebensqualität

In Schwechat errichtet die NEUE HEIMAT zentrumsnah 89 Mietwohnungen bester Qualität mit Raumkonzepten für alle Lebenslagen und Familienkonfigurationen.

Die Wohnungen in der Himberger Straße 13 sind freifinanziert und verfügen über 2 bis 4 Zimmer.

Ihre Größen reichen von praktischen ca. 52 bis zu repräsentativen 91 Quadratmetern Wohnfläche sowie Freiraum in Form von Balkon oder Terrasse.

Die Wärmeversorgung erfolgt durch umweltfreundliche Fernwärme und eine Fußbodenheizung (HWB refRk 24 kWh/m²a).

Ein außenliegender elektrischer Sonnenschutz sowie eine 3-fach-Fensterverglasung sorgen für Ruhe und ein angenehmes Wohnklima.

Im geschützten Hofbereich wird für die Jüngsten ein Kleinkinderspielplatz eingerichtet.

Weitere Gemeinschaftseinrichtungen betreffen Fahrrad- und Kinderwagenabstellräume sowie eine Tiefgarage mit 134 Plätzen und E-Vorbereitung. Eine Photovoltaikanlage liefert Sonnenstrom zur Allgemeinversorgung.

Im Sockelbereich des Gebäudes wird es ein kleines Geschäftslokal geben. (Anfragen bitte an lokale@nhg.at.)

Die Fertigstellung der Wohnhausanlage ist für Ende nächsten Jahres geplant.

Leider können aufgrund des großen Interesses für dieses besondere Projekt keine Vormerkungen mehr entgegengenommen werden.

Betriebskosten, SEPA, elektronische Rechnung

Betriebskosten: *Die Betriebskosten, die Ihnen nhg verrechnen müssen, sind aufgrund der Gemeinnützigkeit von nhg gesetzlich genau geregelt. Es sind die Aufwendungen für Kanal, Wasser, Müllabfuhr, Beleuchtung, Hausbetreuung, Versicherung, Verwaltung, Steuern etc., die weiterverrechnet werden und auf die nhg keinen Einfluss haben, da sie entweder gesetzlich geregelt oder von anderen (z.B. Gemeinden, Energieversorgern) festgesetzt werden.*

Ihr darauf entfallender persönlicher Anteil richtet sich nach der Nutzfläche Ihrer Wohnung. Er wird Ihnen in Monatspauschalen vorgeschrieben. Ergibt sich aus der Abrechnung, also aus der Gegenüberstellung der monatlich bezahlten Betriebskosten (Monatspauschalen) und den tatsächlichen Ausgaben, ein Überschuss zu Ihren Gunsten, wird er Ihnen zum übernächsten Zinstermin nach der Abrechnung zurückgezahlt (bzw. mit dem monatlichen Entgelt gegengerechnet).

Ergibt sich eine Nachzahlung, weil die Pauschalen zu gering waren, ist dieser Fehlbetrag zum übernächsten Zinstermin von Ihnen nachzuzahlen. (Bei einem Mieterwechsel ist nach dem Gesetz jene/r MieterIn anspruchsberechtigt auf den Überschuss oder nachzahlungspflichtig, der/die zum Fälligkeitstermin - übernächsten Zinstermin - gerade MieterIn ist. Dies auch dann, wenn er/sie in dem Jahr, über das die Abrechnung gelegt wurde, noch nicht MieterIn war.)

SEPA-Mandat: *Praktisch, sicher und bequem ist es, wenn Sie Ihre Zahlungen mittels SEPA-Lastschriftmandat (früher Einzugsermächtigung) leisten. (Sie können bis acht Wochen nach Einzug Ihr Geld zurückverlangen.)*

Elektronische Rechnung: *KundInnen, die per Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat) bezahlen, senden wir die Rechnungen (Vorschreibung, Jahresabrechnung) gerne auch per E-Mail zu. Formulare dazu finden Sie auf dieser Site unter Kundenservice --> Downloads.*

In Pottendorf wird weitergebaut

Bei der Realisierung des Dr.-Kraitschek-Wohnparks in Pottendorf geht es ohne Unterbrechung weiter: die HEUE HEIMAT hat nun bereits Bauteil V in Arbeit mit weiteren 36 Wohnungen, die allerdings nicht gefördert, sondern freifinanziert errichtet werden.

Ausschlaggebend dafür war die Tatsache, dass das Land NÖ im Vorjahr die Wohnbauförderung massiv geändert hat und sich das Projekt bei Neueinreichung um eineinhalb Jahre verzögert hätte. Angesichts der großen Nachfrage nach Wohnungen wurde daher gemeinsam mit der Gemeindeverwaltung von Pottendorf die Entscheidung getroffen, diesen Bauabschnitt freifinanziert zu errichten.

Derzeit sind 36 schöne Miet-Wohnungen in Größen von ca. 55 und 90 m² mit Balkon, Loggia oder Terrasse bzw. kleinem Garten in Errichtung. Jede Wohnung verfügt zudem über einen Parkplatz in der hauseigenen Tefgarage sowie einen Einlagerungsraum im Keller.

Die Mieten inklusive allgemeiner Betriebskosten und Steuer bewegen sich von ca. € 775,- bis € 1.204,-, die Baukostenanteile von ca. € 4.934,- bis € 8.042,-.

Die Wohnungen werden im Februar 2026 bezugsfertig sein, die Vergabe erfolgt durch die Marktgemeinde Pottendorf, Kontakt Frau Jasmin Török: jasmin.toeroek@pottendorf.gv.at oder 02623 / 722 78 102.

Weitere **32 moderne Wohnungen** in Guntramsdorf

Durch Reconstructing zu mehr Wohnqualität

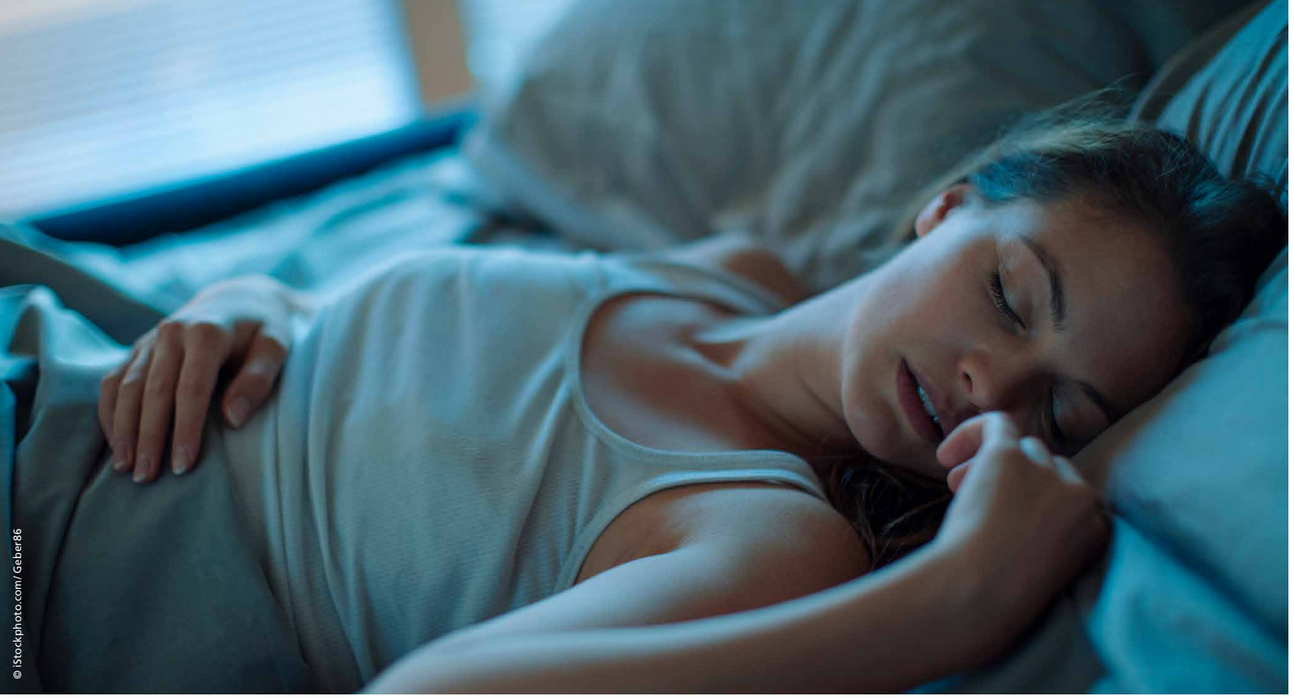
In Guntramsdorf wurde mit dem Haus Parkstraße 3 ein weiterer Abschnitt des Reconstructingprogramms der NEUE HEIMAT fertiggestellt. Mit Garten, Balkon und Lift sowie Niedrigenergiestandard bietet es jetzt alle Annehmlichkeiten modernen Wohnens.

Das Erneuerungsprogramm der NEUE HEIMAT umfasst in Guntramsdorf den Ersatz der bestehenden Wohnhäuser im Bereich der Parkstraße, am Körnerplatz 1-5, der Franz Novy-Gasse und der Bertha-von-Suttner-Gasse und wird Zug um Zug umgesetzt. Hier werden auf freien Nebenflächen neue Häuser errichtet, die alten und anschließend abgetragen und die Freiräume wiederhergestellt.

Das Programm wurde mit dem Haus Parkstraße 22-30 begonnen und nun mit dem Haus Nr. 3 fortgesetzt. 32 geförderte Mietwohnungen in Größen von ca. 42 bis 87 m² und zwei bis vier Zimmern sowie Balkon oder Garten sind entstanden.

Das Reconstructing dient aber nicht nur der Verbesserung der Bausubstanz und der energetischen Optimierung in Richtung Niedrigenergie, sondern hat auch eine Verbesserung der Wohnqualität der BewohnerInnen zum Ziel: die neuen Häuser sind mit Garten oder Balkon und Lift wesentlich besser ausgestattet als die alten.

Übergabe des Reconstructing-Projekts Parkstraße Nr. 3 in Guntramsdorf durch Bgm. Robert Weber, MSc, und NEUE HEIMAT-GF Ing. Christian Wiesender.


© iStockphoto.com/ Geber86

Weil er für **unsere Gesundheit** wichtig ist

Für kühlen Schlaf im heißen Sommer

Wenn es im Sommer im Schlafzimmer zu heiß wird, hat das negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Das reicht vom Stoffwechsel über den Kreislauf bis zum Immunsystem. Eine angenehme Schlafumgebung ist daher mehr als nur eine Frage des Wohlbefindens.

Bei allen Lebewesen ist der nächtliche Schlaf ein elementarer Baustein gesunden Lebens. Im Schlaf werden Schadstoffe abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Wer zu wenig oder schlechten Nachtschlaf hat, geht langfristig ein erhöhtes Risiko ein, zu erkranken. Das gilt im Besonderen für Kinder, weil schlechter oder ungenügender Schlaf die Ausschüttung von Wachstumshormonen behindert, die wichtig für die Entwicklung von Knochen, Muskeln und Organen sind. Voraussetzung für guten Schlaf ist eine angenehme und schlaffördernde Umgebung. Sie wird in der Wohnung durch die Lage des Schlafraums (schattenseitig und ruhig), die Art seiner Ausgestaltung (beruhigende Farben) und die Qualität des Bettes bestimmt.

Das Bett sollte vom Bettgestell über die Matratze bis zum Oberbett wärme- und feuchtigkeitsregulierend und frei von Schadstoffen sein. Das erfordert eine gewisse Bodenfreiheit für eine gute Unterlüftung und die Verwendung naturbelassener Materialien, außerdem sollten sich in der Nähe des Bettes keine Stromleitungen oder elektronischen Geräte befinden.

Ein weiteres Kriterium für erholsamen Schlaf ist ein positiver Biorhythmus. Er wird durch eine Schlafroutine erreicht, die aus einer immer gleichen Schlafenszeit, einem leichten, frühen Abendessen und der Vermeidung unterschwelliger Aufregungen vor dem Zubettgehen besteht. In dieser Hinsicht hat die Wissenschaft vor allem die elektronischen Medien im Blick, weil sich diese für die Qualität des Schlafs als äußerst schädlich erwiesen haben. So erhöht eine Stunde Handykonsum im Bett das Risiko für Schlaflosigkeit um 59 Prozent und es wird empfohlen, spätestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen das Handy beiseitezulegen; bei Kindern sollte es (wenn überhaupt Handy) zwei bis drei Stunden vorher sein.

Für Kinder besonders schädigend: Handykonsum bis kurz vor dem Schlafen.

© www.alinatura.ch

Wie man sich bettet, so schläft man: Naturlatexmatratzen sorgen durch ihre hervorragende Atmungsaktivität für eine gute Temperaturregelung.

Die wohl wichtigste Voraussetzung für guten Schlaf im heißen Sommer ist und bleibt aber ein umfassendes Temperatur- und Feuchtigkeitsmanagement der Wohnung. Wir haben für Sie unten einige Tipps zusammengestellt.

die temperatur niedrig halten

Die Kühle aus dem Frühling in den Sommer retten.

- Ein Thermometer zur Messung der tatsächlichen Temperatur in und außerhalb der Wohnung benutzen. Durchzug täuscht Kühle lediglich vor, transportiert aber Wärme herein.
- Schon vor der Hitzesaison möglichst in der Früh nur Stoßlüften, durch gekippte Fenster steigt die Temperatur im Tagesverlauf schleichend an.
- Rollos untertags ganz herunterlassen.
- Geräte abschalten, die im Stillen Wärme abgeben (Akkus, Stand by).
- Den Kühlschrank nicht zur Kühlung verwenden, was er vorne kühlt, gibt er hinten als Wärme wieder ab.
- Beim Kochen Mikrowelle statt Herd verwenden.

die luftfeuchtigkeit unten halten

Je feuchter die Luft, desto mehr Wärme transportiert sie.

- Auf „gute" Ratschläge, wie feuchte Wäsche aufhängen, verzichten.
- Keinen „Luftkühler" oder Sprühnebelventilator verwenden, auch sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit radikal.
- Die Türen zu Küche, Badezimmer und WC geschlossen halten, Ventilator im Bad lange laufen lassen.
- Keine Pflanzen in Schlafräumen – zumindest im Sommer.
- Schwitzen vermeiden, keine intensive sportliche Betätigung am Abend.
- Nicht kalt duschen und keine eiskalten Getränke trinken, der Körper kurbelt sonst die Wärmeproduktion wieder an.
- Kühle, leichte Bettwäsche verwenden.

Unsere Tipps für die Freizeit:

● WIEN

Gothic Modern

© bpk

Die Ausstellung beleuchtet die Zeit von 1870 bis 1920, in der sich Kunstschaffende wie Munch, van Gogh, Kollwitz, Beckmann und Dix von der ausdrucksstarken Kunst eines Holbein, Dürer, Cranach oder Baldung Grien inspirieren ließen. Ab 19. 9., Albertina Wien 1., www.albertina.at

● NIEDERÖSTERREICH

Eiszeit

© Shutterstock.com, Mammut Tirxy Gatto, Steppe Jan Peeters.

Das MAMUZ widmet sich den Anfängen des modernen Menschen während der Eiszeit. Ein lebensgroßes Mammut, Rekonstruktionen von Kleidung, Waffen und Werkzeugen geben tiefe Einblicke in das Leben der Menschen. Bis 30.11., MAMUZ Mistelbach, www.mamuz.at

● BURGENLAND

Der fliegende Holländer

© operimsteinbruch.at

Die romantische Oper Richard Wagners: Kein anderer Komponist hat dem Schrecken eines Geisterschiffs derart plastische Klanggestalt verliehen. 9.7. – 23.8., „Oper im Steinbruch", St. Margarethen, www.operimsteinbruch.at

● OBERÖSTERREICH

Music Of James Bond

© Klassik am Dom

Klassik am Dom: Das Royal Philharmonic Orchestra (RPO) präsentiert die ikonischen Titelmelodien der James-Bond-Filme von „Goldfinger" und „Diamonds Are Forever" bis „No Time To Die". 7.7., Linz, Domplatz, oeticket.com

● STEIERMARK

Steiermark Schau 2025

© Universalmuseum Joanneum

400 Jahre Ausbau des Familiensitzes der Eggenberger zur repräsentativen Residenz. Unter dem Titel „Ambition & Illusion" ist das Schloss nun Schauplatz einer innovativen und multimedialen Ausstellung. Bis 2.11., Graz, www.museum-joanneum.at

Das richtige **Fahrrad** ist entscheidend

Beim Radeln mit Kindern hat Sicherheit Vorrang

Radfahren ist eine schöne und gesunde Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie, vor allem für Kinder. Damit aber beim Radeln die Freude ungetrübt bleibt, muss beim Kauf des ersten Rades der körperliche Entwicklungsstand mitberücksichtigt werden.

Für Kinder ist Radfahren anfänglich ein Abenteuer. Sie müssen erst lernen, das Gleichgewicht zu halten und gleichzeitig mehrere Bewegungen zu koordinieren. Das fällt ihnen noch schwer, weil sie aufgrund ihrer geringen Größe ein eingeschränktes Sichtfeld haben und ihr verhältnismäßig schwerer Kopf die Stabilität beeinträchtigt. Auch ihre Hände sind oft noch zu klein, um den Hebel einer Seilzugbremse ausreichend umgreifen und ziehen zu können. Da ist eine Rücktrittbremse eindeutig sicherer.

Man sollte daher für Kinder ein Rad wählen, das durch eine selbststabilisierende Rahmengeometrie das Halten des Gleichgewichts erleichtert und über Bremsen verfügt, die vom Kind leicht und mit der nötigen Kraft zu bedienen sind.

Weitere Faktoren sind:

- Das Rad sollte zwei Bremsen, Licht, Kettenschutz und einen verstellbaren Sattel haben.
- Es sollte aufrechtes Sitzen ermöglichen
- Ein tiefer Einstieg erleichtert das Auf- und Absteigen.
- Das Kind soll im Sitzen mit den Füßen (nicht nur mit den Zehen) den Boden erreichen können.
- Ein guter Helm, Arm- und Knieschoner schützen bei Stürzen.
- Im Familienverband sollten Kinder immer vorne fahren.
- Ausgenommen in Schienenstraßen darf man zum Schutz neben dem Kind fahren.

buch-tipp

Die Gefühle der Tiere

Das Buch für Kinder ab 8 Jahren handelt von eifersüchtigen Affen, ängstlichen Hunden und pfiffigen Ratten und ist, wie die berühmte Tierforscherin Jane Goodall schreibt, „vollgepackt mit wunderbaren Geschichten über Tiere, die beweisen, dass diese alle möglichen Gefühle empfinden, genau wie wir". Auf kindgerechte Weise beschreibt Lotte Stegemann, dass Tiere trauern und lieben, ängstlich sind und glücklich und mitfühlend. Dabei geht es genauso um Haustiere wie um wilde Tiere, Meeresbewohner oder Tiere der Lüfte. 112 Seiten, Hardcover, mit Illustrationen von Mark Hanssen, ISBN 978-3-7571-0006-3, faltershop.at

wohn-tipp

So bleiben Lebensmittel frisch

So unangenehm für uns Menschen Sommerhitze sein kann, so sehr freuen sich manche Bakterien darüber. Sie lieben Wärme, und Feuchtigkeit dazu. Für die Frische von Obst und Gemüse im Sommer bedeutet das: Am besten unverpackt lagern, da sich unter einer Plastikverpackung Feuchtigkeit bilden kann, waschen erst kurz vor dem Verzehr, um die natürliche Schutzschicht zu erhalten, und nur so viel einkaufen, wie man in kurzer Zeit verbrauchen kann. Im Kühlschrank selbst ist die Lagerhöhe entscheidend für die Haltbarkeit, denn meist ist die Temperatur unten kühler, als oben. In der Mitte soll sie bei 5 Grad liegen, das ist dann auch der beste Platz für Fisch und Fleisch.

Wie Sie Ihr **Kind vor Strahlung** schützen

Die Sonne ist eine Gefahr für Kinder

So gesund es ist, wenn Kinder sich im Freien bewegen, so schädlich kann es sein, wenn das ungeschützt in der prallen Sonne geschieht. Sonne ist Strahlung und jede Strahlungsdosis schädigt für das ganze Leben. Ganz besonders Kinder.

Es ist nicht nur die direkte Wirkung auf die Haut durch einen Sonnenbrand, sondern vor allem die Langzeitwirkung auf das Immunsystem, das die Einstrahlung der Sonne auf die Haut so gefährlich macht; gleichgültig, ob es sich um UV-A- oder um UV-B-Strahlung handelt.

Kinder sind dabei besonders gefährdet. Ihre Haut ist noch zart, jede einzelne Strahlungsdosis dringt daher viel tiefer ein. Das spricht auch gegen das vermeintlich so gesunde „Sonnenbaden": Die angeblich schützende „Vorbräunung" führt nämlich zu einem Schutzfaktor von 4, während eine Sonnencreme Faktor 50 hat, und auch zur Vitamin-D-Produktion braucht es kein „Braten" in der Sonne, da reichen 15 Minuten normaler Aufenthalt im Freien pro Tag aus. Folgendes gilt daher besonders für Kinder (Babies gehören überhaupt nicht in die Sonne):

- Mit einer Sonnencreme mit Schutzfaktor 50 und wirksam gegen UV-A- und UV-B-Strahlen gut eincremen. Aber erst nach dem 1. Lebensjahr, da die Creme das Schwitzen blockiert.
- Schon vor Ende der Schutzzeit erneut eincremen oder Sonnenschutzkleidung mit Schutzfaktor 80 tragen.
- Kopfbedeckung aufsetzen.
- Sonnenbrille vom Optiker mit gutem UV-Schutz, keine „Kinderbrille".
- Für guten Schatten sorgen, aber nicht vergessen, dass auch dort immer noch 40 % der UV-Strahlung vorhanden sind.
- Glas schützt nur vor UV-B-Strahlung, Kinder daher auch im Auto eincremen.

bunt gemischt

Bessere Flugplanung gegen Treibhauseffekt

40 % des Treibhauseffekts des Luftverkehrs kommen von den Kondensstreifen, weil die darin enthaltenen Eiskristalle die Wärmeabstrahlung der Erde bremsen. Durch eine bessere Flugplanung sollten daher Gebiete mit hoher Eiskonzentration umflogen werden, sagen Wissenschafter der Uni Cambridge.

Langjährige Forschung in der Polarnacht

In diesem Sommer startet die Tara Polar Station in die Arktis. Bis 2045 werden Wissenschafter auf mehreren Drifts in der winterlichen Polarnacht Untersuchungen durchführen, um mehr über dieses weitgehend unbekannte Ökosystem und die Auswirkungen des Klimawandels zu erfahren. https://fondationtaraocean.org

Calamari fritti einmal anders betrachtet

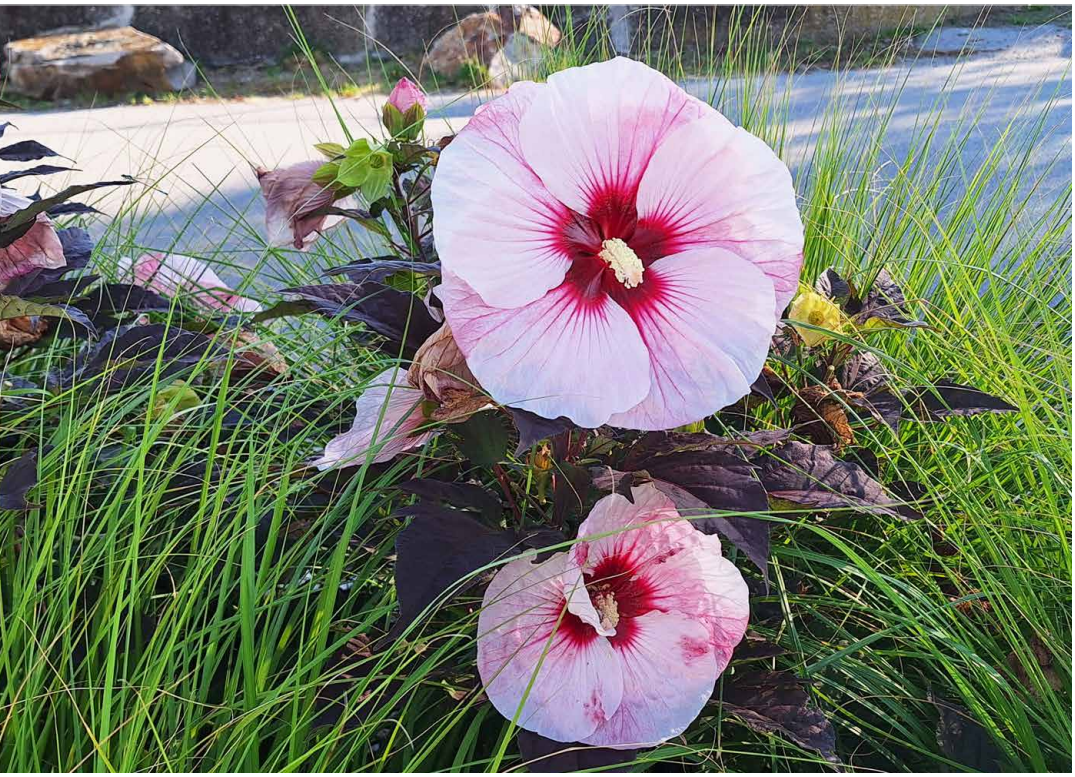
Oktopusse haben drei Herzen und neun Gehirne. Über ihre Hautzellen können sie verschiedene Farben und Muster darstellen und so mit ihrer Umgebung optisch verschmelzen. (Nur nicht daran denken, wenn man Calamari fritti bestellt…)

Solarstromrekord nur bei Sonne

Solaranlagen erzeugen bereits so viel Strom, dass 92 % des Jahresbedarfs Österreichs gedeckt werden. Allerdings nicht „übers Jahr". Von Herbst bis Frühjahr müssen nach wie vor Gaskraftwerke oder Importe aus Kohle und Kernkraft die Lücke decken.

Der **attraktive** Riesenhibiskus

Großes Blühen auf dem Balkon



Wer etwas Platz auf Balkon oder Terrasse hat, für den ist der Riesenhibiskus eine dankbare Pflanze. Er akzeptiert nicht nur pralle Sonne im Sommer, sondern auch Kälte im Winter. Und seine großen Blüten sind von Mitte Juli bis Ende Oktober wunderschön anzusehen.

Die Größe der Blüten ist sensationell, die Farbkombinationen vielfältig, und er selbst ist pflegeleicht – grüner Daumen, was willst Du mehr? Das einzig begrenzende Moment des Riesenhibiskus ist seine Größe: 120 bis 200 Zentimeter hoch, buschig, und je älter er wird, desto üppiger stellt er sich dar. Das hat nicht überall Platz, aber zur Pflege braucht es wenig: Im Topf – über einer Drainageschicht am Boden - braucht er humus- und nährstoffreiche Erde und im Frühjahr, zur Blütezeit hin, kann Langzeitdünger und regelmäßiges Gießen nicht schaden, vor allem im Knospenstand. Besondere Rücksichtnahme im Winter braucht er aber nicht, da er Härteres gewöhnt ist als das, was in unseren Breiten üblich ist. Eine isolierende Unterlage und eine dünne, schützende Hülle für den Wurzelballen reichen aus.

Wenn man dann noch durch eine regelmäßige Kontrolle des Wurzelballens Staunässe durch Regenschlag etc. vermeidet, beginnt der attraktive Blütenzirkus des Riesenhibiskus auch im nächsten Jahr garantiert wieder von vorn. Als Vorbereitung darauf sollte man die Pflanze im späten Herbst komplett zurückschneiden.

short-tipps

Restentleert durch kleinen Helfer

Bei der getrennten Sammlung von Verpackungen wird „restentleert" gefordert. Bei Tuben ist das alles andere als einfach. Ein Tubenschlüssel erleichtert das Ausdrücken ungemein.

Die Cloud ist praktisch, aber nicht sicher

Alles, was in der Cloud ist, kann auch „gecloud" werden. Es ist daher besser, sich nicht auf die angebliche Datensicherheit der Cloud-Server zu verlassen, sondern die Verschlüsselung der Daten selbst vorzunehmen.

GPS-Tracker gegen Fahrrad-Klau

GPS-Tracker helfen, den teuren Drahtesel rasch wiederzufinden. Sie können in Echtzeit geortet werden. Wichtig sind SIM-Karte, Akkulaufzeit und diebstahlsicheres Verbauen im Bike.

Neu gekaufte Wäsche waschen

Vor allem im Internet gekaufte Wäsche sollte vor dem ersten Anziehen gewaschen werden. Man weiß nie, unter welchen Bedingungen sie hergestellt wurde und ob sie nicht durch Schadstoffe belastet ist.

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz: Neue Heimat: GF: Ing. C. Wieseneder, J. Skerjanz, Mag. H. Honas, S. Kellner, DI A. Dominko. AR: Mag. H. Aufner (Vors.), W. Birbamer (Stv.), A. Kobetic, A. Höller, O. Danninger, N. Linsbauer, R. Vielnascher, Dr. C. Fölzer. BR: M. Adelmaier, G. Al Wuhaili, Ing. M. Buhn, M. Zeller. Gewog: GF: Mag. H. Honas, I. Skerjanz, Ing. C. Wieseneder, Ing. A. Malai, S. Kellner. AR: Dr. C. Fölzer, A. Höller (Stv.), A. Kobetic, W. Birbamer, O. Danninger, A. Scheiblauer, Mag. H. Aufner.

Eigentümer, Herausgeber, Verleger: NEUE HEIMAT Gemeinn. Wohnungs- und Siedlungsgesellschaft Ges.m.b.H. und GEWOG, Gemeinn. Wohnungsbau Ges.m.b.H., beide Hernalser Gürtel 1, 1170 Wien, www.nhg.at, Firmenbuchnummer GEWOG: FN 127936 t, Handelsgericht Wien, 1030 Wien, Marxergasse 1 a, Firmenbuchnummer NH: FN 107405 z, Landesgericht Wiener Neustadt, 2700 Wr. Neustadt, Maria-Theresien-Ring 5.