



35 Grad im Schatten, Nächte ohne Abkühlung und eine Bevölkerung, die zwischen Ventilator und Wasserflasche pendelt – der Sommer 2025 hat in Ostfrankreich eindrucksvoll begonnen.

Im Département Ain herrscht derzeit eine brütende Hitzewelle, die nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Belastung für Mensch und Umwelt drastisch steigen lässt.

Météo-France hat die Region in Alarmbereitschaft versetzt – Stufe Gelb für „canicule“, also Hitzewelle. Das bedeutet: erhöhte Wachsamkeit. Und zwar für alle.

Wenn selbst die Nacht nicht mehr hilft

Bourg-en-Bresse, Belley, Ambérieu-en-Bugey oder Trévoux – diese Orte erleben derzeit Rekordwerte. Am Wochenende kletterte das Thermometer auf auf bis zu 37°C.

Doch es ist nicht allein die Tageshitze, die zu schaffen macht.

Die Nächte bringen kaum Erleichterung. Mit Tiefstwerten nicht unter 17-20°C spricht man bereits von sogenannten „tropischen Nächten“. Das bedeutet: keine echte Erholung für Körper und Kreislauf.

Besonders betroffen sind ältere Menschen, chronisch Kranke, Kinder und Menschen, die allein leben. Wer keine kühle Rückzugsmöglichkeit hat, kämpft in diesen Tagen nicht nur mit Schlaflosigkeit, sondern mit ernsthaften gesundheitlichen Risiken.

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Die Behörden rufen zur Vorsicht auf – und geben klare Empfehlungen:

Bleiben Sie möglichst in kühlen Räumen. Trinken Sie regelmäßig Wasser, auch ohne Durstgefühl. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, vor allem in den heißen Nachmittagsstunden. Verdunkeln Sie tagsüber Fenster und lüften Sie erst nach Sonnenuntergang. Und vor allem: Schauen Sie nach Ihren Mitmenschen – besonders nach jenen, die sich nicht selbst helfen können.

Ein einfacher Anruf bei den Großeltern oder ein Besuch bei der älteren Nachbarin kann im



Extremfall Leben retten.

Und falls doch Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder ungewöhnliche Erschöpfung auftreten: sofort 15 wählen – den Notruf.

Klimawandel im Alltag

Was vor zwei Jahrzehnten noch als Ausnahme galt, wird inzwischen zur Normalität.

Seit Beginn der Aufzeichnungen 1947 wurden in Frankreich 50 Hitzewellen registriert – über die Hälfte davon seit 2011. Ein alarmierender Trend, der nicht mehr ignoriert werden kann.

Wissenschaftler sprechen vom „dôme de chaleur“ – einer Art Hitze-Glocke. Ein Hochdrucksystem, das warme Luftmassen wie in einem Ofen festhält und die Temperatur großflächig nach oben treibt.

Diese meteorologischen Extremzustände sind längst nicht mehr auf ferne Kontinente beschränkt. Sie sind hier. In der Nachbarschaft. Im Alltag.

Der Blick nach vorn: Anpassung statt Abwarten

Zwar kündigt sich für die kommenden Tage eine moderate Abkühlung an, doch Experten sind sich einig: Solche Episoden werden häufiger – und intensiver.

Was also tun?

Neben kurzfristigem Hitzeschutz braucht es langfristige Strategien. Städte und Gemeinden müssen kühler geplant werden – mit mehr Grünflächen, besserer Durchlüftung, hitzebeständigen Baumaterialien. Arbeitgeber sollten flexible Arbeitszeiten und klimatisierte Pausenräume ermöglichen. Und auch die Schulen, Krankenhäuser und Altenheime müssen auf Extremwetter vorbereitet sein.

Letztlich ist es eine gemeinsame Aufgabe – von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Denn der Sommer 2025 zeigt einmal mehr: Der Klimawandel ist keine ferne Bedrohung. Er ist längst Realität.

Autor: Andreas M. Brucker



Das Département Ain ächzt unter der ersten großen Hitzewelle des Sommers

Quellen:

https://radioscoop.com/infos/canicule-la-vigilance-jaune-activee-dans-l-ain_331496?utm_source=chatgpt.com

https://www.lemonde.fr/planete/article/2025/06/21/canicule-la-vague-de-chaaleur-a-son-zenith-ce-samedi-16-departements-restent-en-vigilance-orange_6615006_3244.html?utm_source=chatgpt.com

https://www.cnews.fr/france/2025-06-21/en-direct-canicule-la-vague-de-chaaleur-son-zenith-ce-samedi-une-soixantaine-de?utm_source=chatgpt.com