



Frankreich blickt an diesem Samstag, 20. Juni 2026, mit wachsender Sorge auf den Himmel. Nicht wegen Regen, nicht wegen Sturm, sondern wegen einer Hitze, die sich wie eine schwere Decke über das Land legt. Der Höhepunkt der aktuellen Hitzewelle steht erst noch bevor, und vieles deutet darauf hin, dass am Sonntag und Montag in mehreren Départements die höchste Warnstufe ausgerufen wird: rote Hitzewarnung.

Noch ist die endgültige Entscheidung nicht überall gefallen. Doch die Signale sind klar. Die Hitze breitet sich vom Südwesten über das Zentrum bis in den Norden und Osten aus. Für Sonntag rechnen Meteorologen in vielen Regionen mit 36 bis 39 Grad, im Zentrum und Westen örtlich sogar mit 40 Grad. Am Montag dürfte es noch extremer zugehen: 37 bis 42 Grad stehen in den Prognosen, mit Werten, die stellenweise selbst langjährige Rekorde ins Wanken bringen.

Das klingt nach Hochsommer, nach Freibad und Eis am Stiel. Aber so einfach ist es nicht.

Denn gefährlich ist nicht nur die Temperatur am Nachmittag. Gefährlich sind auch die Nächte. Wenn das Thermometer kaum unter 22 Grad fällt, wenn Mauern und Asphalt die Hitze speichern wie ein Backofen, dann findet der Körper keine Pause. Wer schläft schon gut, wenn selbst die Luft im Schlafzimmer steht?

Vor allem ältere Menschen, kleine Kinder, chronisch Kranke und Menschen ohne kühle Wohnung geraten dadurch schnell in Gefahr. Doch rote Hitzewarnung bedeutet mehr als Schutz für besonders verletzbare Gruppen. Sie zeigt an: Jetzt betrifft das Risiko die gesamte Bevölkerung.

Die Behörden bereiten sich deshalb auf mögliche Sondermaßnahmen vor. Veranstaltungen im Freien, Schulalltag, Sport, Arbeit auf Baustellen, Betreuung in Altenheimen — all das rückt in den Fokus. In Paris und anderen Städten prüfen Verantwortliche zusätzliche Öffnungszeiten von Parks, kühlere Räume und Hilfen für alleinlebende Menschen. Der Alltag muss sich der Hitze beugen, sonst zeigt sie die Zähne.

Präsident Emmanuel Macron rief die Bevölkerung bereits zu großer Wachsamkeit auf. Sein Appell klingt nüchtern, aber dahinter steckt eine klare Botschaft: Niemand sollte diese Tage unterschätzen. Mal ehrlich, wer kennt nicht jemanden, der bei Hitze sagt: „Ach, das geht schon“? Genau dieser Satz kann in solchen Lagen zum Problem werden.

Die einfachsten Regeln helfen oft am meisten. Viel trinken, auch ohne Durst. Fenster tagsüber schließen, nachts lüften, falls die Luft etwas abkühlt. Körperliche Anstrengung in die frühen Morgenstunden verlegen. Kinder nie im Auto lassen, nicht für eine Minute. Nachbarn



anrufen, Oma besuchen, den alleinstehenden Herrn im dritten Stock fragen, ob alles in Ordnung ist. Kleine Gesten, große Wirkung.

Zur Hitze kommt ein weiteres Risiko: Gewitter. Wenn sich aufgeheizte Luft entlädt, geschieht das manchmal plötzlich und heftig. Starke Böen, Hagel und lokaler Starkregen bleiben möglich. Gleichzeitig trocknen Böden weiter aus, Waldbrandgefahr inklusive. Frankreich erlebt also keine gemütliche Sommerlaune, sondern eine Wetterlage mit vielen Kanten.

Viele Fachleute ziehen bereits Vergleiche zu früheren schweren Hitzeperioden. Solche Vergleiche machen betroffen, aber sie helfen auch beim Einordnen. Hitze ist leise. Sie reißt keine Dächer ab, sie überschwemmt keine Straßen, sie kommt ohne Donner. Und doch gehört sie zu den gefährlichsten Wetterphänomenen überhaupt.

Der Sonntag könnte nun zum Wendepunkt dieser Hitzewelle werden. Spätestens am Montag steht Frankreich vor einem echten Belastungstest — für Menschen, Städte, Verkehr, Energieversorgung und Gesundheitssystem.

Die kommenden Stunden entscheiden, welche Départements tatsächlich auf Rot springen. Für Millionen Menschen aber gilt schon jetzt: Schatten suchen, Tempo rausnehmen, aufeinander achten. Manchmal besteht Vernunft schlicht darin, langsamer zu gehen.

Ein Artikel von M. Legrand