



Im Département Gard brennt die Sonne wie ein Schweißbrenner.

Schon am frühen Morgen kratzen die Temperaturen an der 30-Grad-Marke – und steigen im Laufe des Tages auf 36 °C. Météo-France hat eine Wetterwarnung der Stufe Gelb ausgegeben, gültig bis Freitag um Mitternacht: wegen extremer Hitze – und möglichen Gewittern als explosive Zugabe.

Was bedeutet das für die Menschen vor Ort?

Schon beim Frühstück flirrt die Luft

Der Tag beginnt, und die Luft steht schon still.

Während in anderen Landesteilen noch Tau auf den Wiesen liegt, wirkt der Gard morgens um acht wie ein riesiger Backofen. Die Hitze schleicht sich in Häuser, Herzen und Köpfe. Besonders hart trifft sie die, die ohnehin schon geschwächt sind: Ältere Menschen, kleine Kinder, chronisch Kranke.

Ein Spaziergang? Kaum denkbar. Einkaufen? Nur mit viel Wasser – und guten Nerven. Der Alltag verwandelt sich in eine Art Survival-Modus.

Sechs Regeln gegen den Hitzekollaps

Die Behörden im Département Gard schlagen Alarm – und liefern gleichzeitig klare Handlungsempfehlungen.

Ein Survival-Guide für heiße Zeiten:



- **Wasser trinken - und zwar regelmäßig.** Auch ohne Durst. Der Körper meldet sich oft zu spät.
- **Den Körper kühlen.** Duschen, feuchte Tücher, nasse Haare – erlaubt ist, was erfrischt.
- **Ruhe bewahren.** Wörtlich. Keine sportlichen Aktivitäten in der prallen Sonne.
- **Kühle Orte nutzen.** Bibliotheken, Einkaufszentren, Kinos – ideal, um der Hitze für ein paar Stunden zu entkommen.
- **Wohnungen schützen.** Tagsüber Fenster und Rollläden zu, nachts lüften – wenn es denn abkühlt.
- **Nachbarn nicht vergessen.** Ein kurzer Anruf kann Leben retten. Besonders bei Alleinlebenden.

Diese Maßnahmen sind keine Kür – sie sind Pflicht, wenn man die kommenden Tage gesund überstehen will.

Diese Hitzewelle ist kein einmaliger Ausrutscher. Sie steht beispielhaft für eine Entwicklung, die inzwischen längst zur Normalität wird.

Frankreich erlebt immer häufiger extreme Temperaturspitzen. Die Sommer werden länger, trockener, gnadenloser. Der Klimawandel zeigt sich hier nicht als ferne Bedrohung – sondern als tägliche Realität.

Der Süden des Landes wird dabei zur Hitzehochburg. Eine Region, die sich neu erfinden muss, wenn sie lebenswert bleiben will.

Ein Thermometer misst keine Menschlichkeit

Was bleibt, ist nicht nur die Frage: Wie heiß wird es morgen? Sondern: Wie gehen wir miteinander um, wenn die Temperaturen uns an unsere Grenzen bringen? Eine SMS an die Oma. Ein Getränk für den Postboten. Ein Gespräch mit dem Nachbarn, der alleine wohnt. Das sind keine Heldentaten – aber sie machen den Unterschied.

Denn gegen Hitze gibt es kein Allheilmittel.

Aber es gibt Fürsorge. Und Gemeinschaft. Und die sind, wie wir wissen, die besten Sonnenschirme der Welt.

Autor: C. Hatty