Toulouse steht ein Hitzeschub ins Haus – und zwar einer der besonders schweißtreibenden Sorte. Während sich das Thermometer seit Wochenbeginn langsam hocharbeitet, droht der Höhepunkt am Freitag mit bis zu 39 Grad Celsius. Eine glühend heiße Vorhersage für die südfranzösische Metropole – und ein Vorgeschmack auf die Zukunft?

Die Hitze kommt – und bleibt

Schon am Mittwoch steigen die Temperaturen auf 32 Grad, doch das ist erst der Anfang. Am Donnerstag klettern sie weiter – auf brutale 38 Grad. Freitag erreicht die Gluthitze ihren Zenit: 39 Grad sollen es werden. Kein laues Lüftchen, keine nennenswerte Abkühlung – stattdessen stehende Hitze über Asphalt und Altstadt.

Eine Belastung für Körper und Kreislauf. Und für die Infrastruktur.

Gelbe Warnstufe – die erste Mahnung

Die französische Wetterbehörde Météo-France hat für das gesamte Département Haute-Garonne die gelbe Warnstufe für Hitze ausgerufen. Sie gilt ab Donnerstag, 0 Uhr, und bleibt mindestens bis Freitagmorgen in Kraft. Gelb bedeutet: Achtung, es droht Gefahr – vor allem für wetterempfindliche Menschen und sensible Tätigkeiten im Freien.

Noch ist es keine Notlage. Aber eine deutliche Mahnung, das Leben zu entschleunigen und Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Ein Schatten legt sich über den Alltag

In der Stadt bedeutet das: Sport im Park? Lieber nicht. Kinder auf dem Spielplatz? Nur mit viel Wasser und Schatten. Alte Menschen, chronisch Kranke, Babys – sie alle sind jetzt besonders gefährdet.

Toulouse rät, sich möglichst in kühle Innenräume zurückzuziehen, regelmäßig Wasser zu trinken, schwere Mahlzeiten zu meiden – und anderen zu helfen. Denn bei Hitze zählt Solidarität: Wer regelmäßig bei Nachbarn, Großeltern oder Freunden nach dem Rechten sieht, rettet mitunter Leben.

Klimawandel? Längst angekommen.

So extrem diese Tage wirken mögen – sie sind kein Einzelfall mehr. Die Region Okzitanien hat seit Beginn des 20. Jahrhunderts einen Temperaturanstieg von rund 1,8 Grad erlebt. Seit den

1970er-Jahren beschleunigt sich diese Entwicklung spürbar.

Hitzewellen wie diese gehören inzwischen zur traurigen Normalität des Sommers. Längere Phasen ohne Regen, trockene Böden, überhitzte Städte – das neue Klima spielt sich nicht mehr in ferner Zukunft ab. Es ist schon da. Und es stellen sich Fragen: Wie soll man leben in einer Stadt, in der sich der Asphalt mittags anfühlt wie eine Herdplatte?

Kleiner Leitfaden gegen den Hitzeschock

Die Stadt Toulouse und Gesundheitsexperten raten zu fünf einfachen Maßnahmen:

1. **Trinken, trinken, trinken** – auch wenn der Durst fehlt. Wasser ist Pflicht.
2. **Leicht essen** – Gemüse, Früchte, Salate statt Fleisch und Frittiertem.
3. **Fenster zu, Rollos runter** – tagsüber kühlen, nachts lüften.
4. **Mittagshitze meiden** – wer laufen, joggen oder einkaufen will, macht das am besten am frühen Morgen oder späten Abend.
5. **Auf andere achten** – ein Anruf bei Oma, ein Blick zum Nachbarn: einfache Gesten mit großer Wirkung.

Was tun bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit? Nicht zögern – Hilfe holen. Ein Hitzschlag ist keine Lappalie.

Was bleibt?

Die Erkenntnis, dass diese Woche in Toulouse mehr ist als nur ein Wetterkapitel. Sie ist ein mahnender Eintrag im Tagebuch des Klimas – und ein Vorgeschmack auf das, was kommen kann. Vielleicht sogar kommen wird.

Aber sie ist auch ein Test: für unsere Anpassungsfähigkeit, unsere Fürsorge und unseren Umgang mit der neuen Hitze-Realität.

Autor: C.H.