



Wenn der Asphalt glüht und am Himmel kein Wölkchen steht, wird das Leben zur schweißtreibenden Herausforderung.

Frankreich erlebt erneut eine Hitzewelle – Paris soll diese Woche bis zu 37 °C erreichen. Und das ist kein Einzelfall mehr: Solche Extremtemperaturen häufen sich.

Doch mit dem richtigen Verhalten lässt sich die Gefahr eindämmen – und der Sommer trotzdem genießen.

Lebensgefahr durch Hitze – wer besonders gefährdet ist

Hitze ist nicht bloß unangenehm – sie kann tödlich sein. Vor allem ältere Menschen, kleine Kinder und chronisch Kranke sind stark gefährdet. Wenn der Körper überhitzt, drohen Dehydrierung, Hitzschlag oder gar Organversagen.

Typische Warnzeichen?

Kopfschmerzen, Übelkeit, Verwirrtheit, ungewöhnliche Müdigkeit – und eine hohe Körpertemperatur. Wer diese Symptome bemerkt, sollte keine Zeit verlieren: Raus aus der Sonne, trinken, kühlen!

Kühle Oasen zu Hause schaffen – mit einfachen Mitteln

Die eigene Wohnung kann an heißen Tagen zur Hitzefalle werden. Doch mit ein paar Tricks bleibt sie ein Rückzugsort:

- Morgens Rollläden und Vorhänge schließen – das blockiert die Hitze von draußen.
- Abends und nachts: Fenster auf! So kann kühlere Luft zirkulieren.
- Ventilatoren gezielt nutzen – ein feuchtes Tuch davor oder eine Schale mit Eiswürfeln sorgt für Extra-Frische.
- Und: Geräte wie Ofen, Trockner oder Laptop am besten meiden – sie heizen die Räume



zusätzlich auf.

Trinken, bevor der Durst kommt

Unser Körper braucht bei Hitze deutlich mehr Flüssigkeit – doch oft meldet er sich zu spät. Darum gilt: regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl. Idealerweise 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich.

Finger weg von Alkohol, starkem Kaffee oder zuckerhaltigen Softdrinks – sie fördern eher die Dehydrierung.

Tipp für zwischendurch: wasserreiche Snacks wie Melone, Gurke oder Tomate – sie erfrischen und helfen beim Flüssigkeitshaushalt.

Der Stoff, aus dem die Abkühlung ist

Die Wahl der Kleidung macht einen großen Unterschied. Leichte, luftige Stoffe wie Baumwolle oder Leinen lassen die Haut atmen. Helle Farben reflektieren Sonnenstrahlen besser als dunkle. Und ganz wichtig: Kopfbedeckung nicht vergessen! Ein Hut oder eine Kappe schützt den empfindlichen Kopfbereich vor Überhitzung.

Wer Hilfe braucht, darf nicht allein bleiben

Kinder, Senioren, chronisch Erkrankte – sie sind auf besondere Fürsorge angewiesen. Regelmäßige Besuche, kleine Erinnerungen ans Trinken, Begleitung an kühlere Orte – all das kann Leben retten.

Und: Niemand sollte bei 35 Grad allein zu Hause schwitzen müssen. Gibt es klimatisierte Räume in der Nähe, etwa Einkaufszentren oder Bibliotheken? Dann: nichts wie hin!

Wenn's zu heiß wird: Raus ins Kühle

Nicht jeder hat eine angenehm kühle Wohnung. Doch viele Städte bieten Alternativen:



- Einkaufszentren
- Kinos
- Kirchen
- Museen

Diese Orte sind meist gut klimatisiert – und bieten tagsüber eine willkommene Auszeit vom Backofen-Gefühl.

In Notfällen zählt jede Minute

Wird jemand benommen, reagiert nicht mehr klar oder hat stark erhöhte Temperatur? Dann sofort den Notruf wählen: **15** – der Rettungsdienst in Frankreich.

Je schneller gehandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Der Sommer ist schön – aber er verlangt Respekt. Wer vorbereitet ist, schützt sich selbst und seine Liebsten. Und manchmal ist es einfach nur ein Glas Wasser, das den Unterschied macht.

Bleiben Sie cool – im wahrsten Sinne des Wortes.

Autor: Andreas M. Brucker