



Der August bringt nicht nur Urlaubsstimmung und Sonne, sondern auch eine gefährliche Hitzewelle nach Frankreich. Ab dem 1. August tritt das Departement Bouches-du-Rhône in die Hitzewarnstufe Orange ein. Das bedeutet, dass die Temperaturen drastisch steigen und Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung notwendig sind.

Ein Sprung ins kühle Nass

Marseille hat sich eine willkommene Abkühlung einfallen lassen: Alle städtischen Schwimmbäder sind ab sofort kostenlos zugänglich. Diese Maßnahme gilt, bis die Hitzewelle nachlässt. Ein schöner Zug der Stadt, um den Bewohnern und Besuchern etwas Erleichterung zu verschaffen – besonders in einer Stadt, die für ihre heißen Sommer bekannt ist.

Strand rund um die Uhr

Auch die Strandbesucher dürfen sich freuen: Die berühmte Plage des Catalans bleibt ab sofort rund um die Uhr geöffnet. Normalerweise dürfen Nachtschwärmer hier nur samstags baden, aber jetzt steht das erfrischende Nass ohne Unterbrechung Tag und Nacht zur Verfügung.

Unterstützung für die Schwächsten

Nicht jeder jedoch kann sich einfach in ein Schwimmbad oder an den Strand retten. Das Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) hat daher seine Überwachungsstelle aktiviert. Ziel ist es, gefährdete Personen zu identifizieren und ihnen im Bedarfsfall Hilfe zu leisten. Besonders ältere Menschen, Kranke und alleinlebende Personen sind in diesen Zeiten auf Unterstützung angewiesen.

Vorsicht ist geboten

Ab Donnerstagmittag wird die Region offiziell in die Warnstufe Orange versetzt. Bouches-du-Rhône reiht sich damit in die Liste der mittlerweile 40 betroffenen Departements ein. Es ist also kein lokales Phänomen, sondern eine großflächige Hitzewelle, die Frankreich in Atem hält.

Maßnahmen zur Selbsthilfe

Was kann man selbst tun, um gut durch die Hitze zu kommen? Ein paar einfache Tipps



können helfen:

1. **Viel trinken:** Wasser ist das A und O. Alkohol und koffeinhaltige Getränke lieber meiden, sie können den Körper zusätzlich belasten.
2. **Räume kühl halten:** Vorhänge schließen und Ventilatoren nutzen. Wenn möglich, in den frühen Morgenstunden lüften.
3. **Leichte Kost:** Schwere Mahlzeiten vermeiden. Stattdessen lieber öfter kleine, leichte Snacks zu sich nehmen.
4. **Körper nicht überanstrengen:** Sportliche Aktivitäten auf die kühleren Tageszeiten verlegen oder ganz darauf verzichten.

Ein Appell an die Gemeinschaft

In solch extremen Wetterlagen ist Zusammenhalt gefragt. Vielleicht wohnt eine ältere Dame in Ihrer Nähe, die Unterstützung braucht? Oder ein Freund könnte eine Flasche Wasser gebrauchen? Kleine Gesten können in solchen Zeiten viel bewirken.

Hitzewellen sind keine Kleinigkeit – sie fordern uns heraus und erinnern uns daran, wie wichtig es ist, aufeinander zu achten. Bleiben Sie kühl und gesund, und nutzen Sie die Angebote Ihrer Stadt, um die heißen Tage besser zu überstehen.