Extremhitze in Berlin: Bis zu 39 Grad und Gesundheitswarnung!

Extreme Hitze in Brandenburg: Vorhersagen bis zu 39 Grad, Maßnahmen zum Gesundheitsschutz & Tipps zur Hitzebewältigung.

Brandenburg, Deutschland - Am 29. Juni 2025 steht Deutschland vor einer heißen Herausforderung, denn in Berlin und Brandenburg wird extreme Hitze erwartet. Höchsttemperaturen bis zu 39 Grad Celsius sind für Mittwoch prognostiziert, während am Dienstag bereits brütende 35 Grad in Brandenburg erreicht werden könnten. Auch am Donnerstag dürfte die Temperatur um die 35 Grad liegen. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt jedoch nicht nur vor der Hitze, sondern auch vor möglichen Unwettern mit 25 bis 40 Litern Regen pro Quadratmeter. Diese Entwicklungen verdeutlichen die Dringlichkeit, mit der die Länder und Kommunen auf die Gefahren von Hitzewellen reagieren müssen.

In Anbetracht der hohen Temperaturen fordert das Brandenburger Gesundheitsministerium Unternehmen auf, geeignete Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz umzusetzen. Zu diesen gehört ein hitzeschützender Raum, der bei mehr als 30 Grad Raumtemperatur gewährleistet werden muss. Bei Temperaturen über 35 Grad dürfen Arbeitsräume ohne entsprechende Maßnahmen nicht genutzt werden. Dabei sind Ausnahmen für Luftduschen oder spezielle Hitzeschutzkleidung möglich. Außerdem sollten schwer körperliche Arbeiten während der heißesten Stunden vermieden oder reduziert werden.

Gesundheitsrisiko bei Hitze

Die Gefahr von Hitzewellen hat in Deutschland in den letzten Jahren zugenommen. So starben im Sommer 2022 etwa 9.100 Menschen an den Folgen extremer Hitze. Dies übersteigt sogar die Todesfälle durch Verkehrsunfälle und Drogenkonsum zusammen, was das Ausmaß des Gesundheitsrisikos unterstreicht. Ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen sind besonders gefährdet. Viele von ihnen sind nicht in der Lage, sich bei hohen Temperaturen effektiv anzupassen. Medikamente, die die Wärmeregulation des Körpers stören, erhöhen ebenfalls die Gefahren.

Das Thema „Hitze" erfordert eine umfassende Herangehensweise. Die Handlungsstrategie in Deutschland, sogenannte Hitzeaktionspläne, zielt darauf ab, die Bevölkerung besser auf Hitzephasen vorzubereiten und zu schützen. Kommunen sind dabei gefordert, maßgeschneiderte Maßnahmen für ihre spezifischen Gegebenheiten zu entwickeln. Dazu zählen unter anderem verbesserte Konzepte zur Stadtgestaltung, mehr Stadtgrün und spezielle Informationskampagnen.

Tipps zur Hitzebewältigung

Die Bundesärztekammer und das Gesundheitsministerium bieten wichtige Ratschläge zur Hitzebewältigung an. Dazu

gehört, regelmäßig 2 bis 3 Liter Wasser am Tag zu trinken und anstrengende körperliche Tätigkeiten während der heißesten Tageszeit zu vermeiden. Um eine Abkühlung zu erreichen, können lauwarme Duschen oder feuchte Tücher hilfreich sein. Zudem sollten Angehörige besonders auf das Befinden älterer und chronisch kranker Menschen achten und ihnen Unterstützung bieten.

Zusammenfassend steht Deutschland vor einer anstrengenden Hitzewelle, die sowohl den Alltag der Menschen als auch die Gesundheit stark beeinflussen kann. Die Verantwortung liegt bei den Kommunen, Unternehmen und jedem Einzelnen, aktiv Maßnahmen zum Schutz vor der Hitze zu ergreifen und sich entsprechend vorzubereiten. Die kommenden Tage werden zeigen, wie gut diese Vorbereitungen fruchten.

Details	
Ort	Brandenburg, Deutschland
Quellen	• www.t-online.de • www.bundesgesundheitsministerium.de • www.zdfheute.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net