

Hitzewelle in Brandenburg: So schützen Sie sich vor der Sonne!

Hohe Temperaturen und UV-Index-Warnungen in Brandenburg: Experten raten zu Vorsichtsmaßnahmen im Freien am 1. Juli 2025.



Brandenburg, Deutschland - Am heutigen Tag, dem 1. Juli 2025, sind in Brandenburg und Berlin hohe Temperaturen zu erwarten. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat eine Hitzewarnung für alle Regionen Brandenburgs ausgegeben, da die Temperaturen am Dienstag zwischen 30 und 34 Grad liegen werden. Am Mittwoch könnte das Thermometer sogar auf bis zu 39 Grad steigen. Experten raten daher von einem Aufenthalt im Freien ab, besonders zwischen 11 und 16 Uhr, wenn die UV-Strahlung mit einem Index von 8 auf ungewöhnlich hohen Werten liegt. Das bedeutet, dass es an der Zeit ist, vorsichtige Maßnahmen zu ergreifen, um sich vor übermäßiger Sonnenstrahlung zu schützen. Die Empfehlungen beinhalten das Tragen von langer Kleidung, Sonnencreme, einer Sonnenbrille

und einem breitrempigen Hut, wenn man sich doch im Freien aufhält. **Tagesspiegel** berichtet, dass besonders dicht bebaute Stadtgebiete wie Potsdam unter einer verringerten nächtlichen Abkühlung leiden, was die Situation zusätzlich verschärft.

Doch was bedeutet die aktuelle Hitzewelle für die gesunde Bevölkerung? Laut **hitzewarnungen.de** ist die Hitzebelastung eine ernsthafte Gefahr für die Gesundheit. Der DWD gibt nicht nur Warnungen für die aktuellen Tage heraus, sondern berücksichtigt auch die nächtliche Belastung. Diese Gesundheitsgefahr betrifft nicht nur Personen, für die offizielle Warnungen ausgegeben werden, sondern auch sensible Gruppen, die unter Wärmebelastung leiden können, selbst ohne spezifische Warnungen. Das Monitoring dieser Temperaturen und deren gesundheitliche Auswirkungen sind entscheidend, um präventive Maßnahmen ergreifen zu können.

Hitze und ihre Auswirkungen

Die gesundheitlichen Folgen von Hitze sind unterdessen ein Thema, das in Deutschland immer mehr an Bedeutung gewinnt. Das **Robert Koch-Institut (RKI)** erwartet, dass aufgrund des Klimawandels in den kommenden Jahrzehnten eine Zunahme von Hitzetagen zu beobachten sein wird. Besonders vulnerable Gruppen wie ältere Menschen, Schwangere, Kinder und Personen mit chronischen Vorerkrankungen sind stark betroffen und benötigen spezielle Schutzmaßnahmen. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Ministerien und Institutionen, um effektiven Hitzeschutz und verlässliche Informationen bereitzustellen.

Wären wir also gut beraten, auch an alltägliche Vorsichtsmaßnahmen zu denken. Ein gutes Händchen im Umgang mit der Hitze könnte uns nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor langfristigen gesundheitlichen Risiken wie Hautalterung und -krebs bewahren. Die Botschaft ist klar: In den kommenden Tagen sollte man auch im Schatten besonders achtsam sein. Wer gesund bleiben will, sollte die Hitze nicht

unterschätzen und gegebenenfalls die Zeit im Freien begrenzen.

Details	
Ort	Brandenburg, Deutschland
Quellen	• www.tagesspiegel.de • www.hitzewarnungen.de • www.rki.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net