

Gesundheit und Hitze

19. Juni 2026

Steigende Temperaturen bergen Gesundheitsrisiken wie Erschöpfung oder Hitzschlag. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere sowie Kinder. Bereiten Sie sich frühzeitig vor, achten Sie auf andere und informieren Sie Ihre Angehörigen.

Vor schweren Zwischenfällen wie Dehydrierung oder Hitzschlag kann man sich mit folgenden Verhaltensregeln des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) schützen:

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden
2. Hitze fernhalten - Körper kühlen
3. Viel trinken - leicht essen
4. Bei Medikamenteneinnahme: Dosierung mit Ärztin/Arzt überprüfen

Tipps und Empfehlungen

- [Website Kanton Bern, Gesundheit und Hitze](#)

Hitzewarnungen

- [Gefahren - MeteoSchweiz](#)