

## Markante Hitzewelle möglich

---

MeteoSchweiz prognostiziert für die kommenden Tage einen markanten Temperaturanstieg. Eine Hitzewarnung der Stufe 3 ist ab diesem Donnerstag, 18. Juni 2026, wahrscheinlich. Betroffen sind weite Teile des Berner Juras, des Seelands, des Mittellands, des Emmentals sowie des Berner Oberlands und angrenzende Gebiete. Die Hitzewelle könnte bis Dienstag, 23. Juni 2026, andauern. Ab Samstag/Sonntag ist eine regionale Hochstufung auf Stufe 4 möglich.

Der Kantonsärztliche Dienst ruft zur erhöhten Wachsamkeit auf – auch bereits vor formellen Warnungen. Hohe Temperaturen können schon jetzt gesundheitliche Auswirkungen haben, insbesondere für gefährdete Personen: ältere Menschen, Kleinkinder, Schwangere, chronisch Kranke sowie Menschen, die im Freien arbeiten. Ebenso sind mögliche psychische Belastungen, etwa durch soziale Isolation älterer Menschen, zu beachten.

Bitte beachten Sie folgende Schutzmassnahmen:

- Körperliche Anstrengung vermeiden – auf Vormittag und Abend verschieben
- Viel trinken – auf Alkohol verzichten – leicht essen
- Nachts oder frühmorgens lüften – tagsüber Fenster schliessen und abdunkeln (Rollladen, Store, Jalousien)
- Schatten vorziehen – leichte Kleider tragen – Körper kühlen
- Kühle oder gekühlte Orte aufsuchen
- Bei Medikamenteneinnahme: Dosierung mit Ärztin/Arzt überprüfen

Weitere Informationen finden Sie unter Gesundheit und Hitze (GSI Kanton Bern), oder Hitze (BAG), oder aktuelle Hitzewarnungen von MeteoSchweiz.

Gesundheitsamt, Kantonsärztlicher Dienst Kanton Bern

