

# Hitzewelle, Prävention und Schutz besonders gefährdeter Personen

---

17. Juni 2026

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.

Folgende einfache Schutzmassnahmen bieten sich an:

- 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 und Materialien finden Sie unter:

- [Gesundheit und Hitze \(be.ch\)](#)
- [Hitze \(admin.ch\)](#)

Aktuelle Hitzewarnungen:

- [Vorwarnung \[pdf, 170 KB\]](#) MeteoSchweiz: Markante Hitzewelle (Stufe 3) möglich - Gültigkeit Donnerstag, 18.06.2026, 12.00 Uhr bis Dienstag, 23.06.2026, 20.00 Uhr
- [Gefahren – MeteoSchweiz \(admin.ch\)](#) oder via App MeteoSchweiz