



Staatskanzlei
Amt für Kommunikation

Postgasse 68
Postfach
3000 Bern 8
+41 31 633 75 91
kommunikation@be.ch
www.be.ch

Medienmitteilung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion vom 17. Juni 2026

Bleiben Sie gesund an heissen Tagen!

Hitze kann gefährlich sein.

Denn **hohe Temperaturen** können Ihrer **Gesundheit schaden**.

3 wichtige Regeln für heisse Tage:

- 1) Körperliche Anstrengungen vermeiden
- 2) Hitze meiden, Körper kühlen
- 3) Viel trinken, leicht essen

Hier erfahren Sie noch mehr:

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Beispiel: kein Sport, keine schweren Sachen tragen.
- Meiden Sie die Hitze. Beispiel: Bleiben Sie drinnen von 11 bis 17 Uhr.
- Bleiben Sie im Schatten.
- Lüften Sie nachts oder früh am Morgen. Schliessen Sie die Fenster danach. Dann bleibt Ihre Wohnung tagsüber kühler.
- Kühlen Sie sich ab. Zum Beispiel mit kühlem Wasser, einem feuchten Handtuch oder Ventilator.
- Tragen Sie leichte Kleidung. Draussen einen Hut tragen.
- Trinken Sie regelmässig Wasser. Nicht warten, bis Sie Durst haben.

Bleiben Sie gesund an heissen Tagen!

- Essen Sie leichte Sachen.

Heisse Tage sind besonders gefährlich für:

- Alte Menschen, die allein leben
- Kranke
- Babys
- Schwangere
- Menschen, die draussen arbeiten

Tipp für Menschen, die alleine leben:

Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrer Familie.

So sind sie sicher, dass alle in Ordnung ist.

Alte Menschen, die alleine leben:

Rufen Sie jeden Tag Ihre Angehörigen an oder einen Hilfsdienst.

Hitze kann viele Probleme machen:

- Müdigkeit
- Schwindel
- Fieber
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Muskel-Krämpfe
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Sie fühlen sich schlecht?

Dann:

- Trinken Sie Wasser
- Kühlen Sie Ihren Körper ab
- Rufen Sie Ihren Arzt oder 144 an

Einer anderen Person geht es schlecht?

Bleiben Sie gesund an heissen Tagen!

Dann:

- Legen Sie die Person auf ein Bett
- Kühlen sie ihren Körper mit feuchten Tüchern
- Geben sie ihr frisches Wasser zu trinken
- Es geht ihr nicht besser: Rufen Sie einen Arzt
- Die Person verliert das Bewusstsein: Rufen Sie Tel. 144 an

Weitere Infos über Gesundheit und Hitze

- [Gesundheit und Hitze \(be.ch\)](#)
- [Hitzeprävention im Kanton Bern](#)
- Klimawandel und Gesundheit des Menschen [[Gesundheit des Menschen](#)]
- [MeteoSchweiz](#)
- [Home - ALERTSWISS](#)