

Hitzewarnung in Bayern: So schützen Sie sich vor der Sommerhitze!

Bayern erwartet ab dem 13. Juni 2025 extreme Hitze bis 35 Grad. Offizielle Warnung und Tipps zum Schutz vor Hitzebelastung.



Bayern, Deutschland - Da braut sich was zusammen in Bayern! Am Freitag, den 13. Juni 2025, erwarten die Wetterdienste in zahlreichen Regionen Hitze mit Temperaturen bis zu 35 Grad. Der **Deutsche Wetterdienst** hat eine amtliche Warnung herausgegeben, die vor allem die Landkreise Bad Kissingen, Main-Spessart, Aschaffenburg, Miltenberg und Würzburg betrifft. Die Warnung gilt in der Zeit von 11 bis 19 Uhr, wenn die Temperaturen am höchsten sein werden.

Warum ist das wichtig? Bei derartigen Temperaturen wird von einer starken Wärmebelastung gesprochen, die selbst bei Höhen bis zu 200 Metern spürbar ist. Bereits am Donnerstag wird es mit Temperaturen zwischen 22 und 28 Grad ein so genanntes

Intermezzo geben, doch am Freitag wird die Hitze dann richtig zuschlagen, gefolgt von einem ebenfalls glühend heißen Samstag.

Gesundheitliche Risiken und Schutzmaßnahmen

Gesundheitsexperten warnen: Hitze kann gesundheitliche Probleme verursachen, vor allem bei älteren Menschen, chronisch Kranken und kleinen Kindern. Die riskantesten Folgen sind Sonnenstich, Sonnenbrand und andere hitzebedingte Erkrankungen, von denen laut **DWD** vor allem die vulnerablen Gruppen betroffen sind. Deshalb ist es unerlässlich, präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Die Empfehlungen sind klar: Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten in den heißesten Stunden des Tages und versuchen Sie, die Innenräume kühl zu halten. Besonders abends und nachts sollte man lüften und die Räume beschatten. Um dem Körper etwas Erleichterung zu verschaffen, sind kühle Fußbäder und kühlende Lotionen ratsam. Und: Trinken Sie ausreichend Wasser!

- Die wichtigsten Schutzmaßnahmen im Überblick:
- Körperliche Aktivitäten in die kühleren Stunden verlagern
- Nachts und frühmorgens lüften, Räume beschatten
- Kühlen Sie sich mit Fußbädern oder Lotionen ab
- Vermeiden Sie längere Aufenthalte in parkenden Autos
- Lagern Sie Medikamente kühl

Präventive Maßnahmen und Verantwortlichkeiten

Die hohe Hitze und das damit verbundene Risiko erfordern ein effektives Hitzemanagement. Das **Robert Koch-Institut** führt seit Jahren umfassende Analysen zur hitzebedingten Übersterblichkeit durch und betont die Notwendigkeit eines

präventiven Hitzeschutzes. Im Zuge des Klimawandels wird eine steigende Häufigkeit von Hitzewellen auch in Zukunft erwartet, weshalb ein gutes Monitoring und Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Institutionen von größer Bedeutung sind.

So wird der Sommer 2025 in Bayern nicht nur ein heißer, sondern auch ein entscheidender sein, wenn es darum geht, unser Verständnis von Hitze und den Umgang damit zu erweitern. Bleiben Sie gesund und treffen Sie die richtigen Vorkehrungen!

Details	
Ort	Bayern, Deutschland
Quellen	• www.op-online.de • www.dwd.de • www.rki.de

Besuchen Sie uns auf: nag-bayern.de