Rechtzeitig trinken: Ein Bauarbeiter in Frankreich greift zum Wasser. Rechts: Seit Sonntag brennt es auch in Wäldern rund um den Gardasee. AFP, imago

Geschichte eine Warnung vor extremen Temperaturen herausgegeben. „Außergewöhnliche, möglicherweise rekordverdächtige Temperaturen sind am Montag und dann wieder am Dienstag möglich", teilte der britische Wetterdienst gestern mit. Das werde „wahrscheinlich zu weitreichenden Auswirkungen auf Menschen und Infrastruktur führen". Der britische Hitzerekord liegt bei 38,7 Grad (2019), er könnte geknackt werden.

Besonders dramatisch war die Lage am Freitag unterdessen in Portugal, wo – begünstigt durch eine seit vielen Monaten anhaltende Dürre und große Hitze – riesige Waldbrände wüteten. Laut Zivilschutz wurden 13 größere und Dutzende kleinere Feuer gezählt. Nach Angaben der Naturschutzbehörde ICNF zerstörten die Flammen in nur einer Woche mehr als 25.000 Hektar – eine Fläche von etwa 35.000 Fußballfeldern. Die Bewohner Portugals und die vielen Touristen, die dieser Tage im Land Urlaub machen, ächzen unter ungewöhnlicher Hitze. Am Mittwoch wurde in Pinhão im Distrikt Viseu im Norden des Landes mit 47 Grad die höchste jemals im Juli auf dem Festland Portugals registrierte Temperatur gemessen.

Im benachbarten Spanien galt am Freitag in 16 der 17 Autonomen Gemeinschaften Hitzealarm. In den Regionen Andalusien im Süden und Extremadura im Westen des Landes sollten die Temperaturen bis auf 44 beziehungsweise 45 Grad Celsius im Schatten klettern. Nur die Kanaren vor der Westküste Afrikas bleiben von der extremen Hitze verschont. Laut nationalem Wetterdienst werde die Hitzewelle in Spanien vom Ausmaß und der Länge her eine der längsten seit Beginn der Erfassungen im Jahr 1975 sein.

Aus Frankreich hieß es, die Hitzeperiode sei besonders intensiv und lang anhaltend. In elf Départements galt die Hitzewarnstufe Orange, am Freitag sollten mancherorts Temperaturen um die 40 Grad erreicht werden. Zwei große Waldbrände an der südfranzösischen Atlantikküste breiteten sich weiter aus. In der Nacht auf Freitag evakuierten Einsatzkräfte drei Gemeinden südlich von Bordeaux. Besondere Brandgefahr bestand auch im Rhonetal, wo der Mistral-Wind über trockene Gebiete fegte.

Auch Italien kämpft seit Wochen mit Dürre. In fünf nördlichen Regionen entlang des Flusses Po verhängte die Regierung deshalb den Notstand, weitere Regionen könnten folgen. Immer wieder treten Busch- und Waldbrände auf. Gefahr besteht weiterhin auch auf Sizilien und Sardinien. In Südtirol bekämpfte die Feuerwehr einen Großbrand im Wandergebiet bei Frauwaal. Am nördlichen Teil des Gardasees beschäftigten schon seit Sonntag zahlreiche Brände die Behörden.

In Griechenland wurden binnen 24 Stunden 108 Waldbrände gezählt. Für heute riefen die Behörden für etliche Regionen wieder die zweithöchste Waldbrand-Warnstufe aus – darunter auch der Großraum Athen und mehrere Urlaubsinseln. *(TT, APA, dpa)*

Bewegung in Maßen
Vorsicht bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten an extrem warmen Tagen. Art, Dauer und Intensität sollten von der persönlichen Verfassung abhängig gemacht werden. Wer fit und gesund ist, kann auch bei hohen Temperaturen in Maßen sporteln, ältere Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten das Haus im Zweifelsfall erst gar nicht verlassen und die Bewegung auf ein Minimum reduzieren.

Räume gut lüften
Morgens ordentlich durchlüften, dann Rollläden runter und Vorhänge zu. So lassen sich Zimmer kühl halten, ein angenehmes Raumklima entsteht. Obwohl ständige Zugluft als wohltuend empfunden wird, ist davon abzuraten – vor allem wer viel schwitzt, kann sich erkälten. Besser ist ein kurzes, kontrolliertes Stoßlüften, um die verbrauchte Luft zu erneuern. Im Notfall helfen auch Ventilatoren.

Schattige Plätze
Der direkte Kontakt mit der Sonne wird im besten Fall gemieden. Der Kopf sollte bedeckt werden, sonst droht ein Sonnenstich, der auch lebensgefährlich werden kann. Besonders um die Mittagszeit ist es empfehlenswert, Gebäude oder schattige Plätzchen im Freien aufzusuchen. Um die Haut zu schonen, sollten unbedeckte Körperteile mit Sonnencreme eingeschmiert werden, im Idealfall mit hohem Lichtschutzfaktor.

Den Tirolern stehen heiße Tage bevor

Spätestens ab kommendem Dienstag erwarten Meteorologen Temperaturen weit jenseits von 30 Grad Celsius.

Symbolfoto: Rita Falk

Von Benedikt Mair

Innsbruck – Es ist bereits ziemlich warm, wird noch wärmer und spätestens kommende Woche richtig brütend heiß. Den Tirolerinnen und Tirolern stehen einige Hitzetage bevor. Experten rechnen damit, dass ab Dienstag landesweit enorm hohe Temperaturen von bis zu 34 Grad Celsius erreicht werden. Tropennächte dürften aber ausbleiben.

„Ein Azoren-Hoch schiebt sich über Tirol, wir kommen damit in den Einfluss warmer und trockener Luft", sagt Alexander Klee von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) in Innsbruck. Und das über einen längeren Zeitraum, ab Mitte nächster Woche sind dann Hitzegewitter möglich. „Mit dem Höhepunkt rechnen wir Dienstag und Mittwoch, da gibt es dann in vielen Teilen des Landes Temperaturen weit über 30 Grad Celsius, besonders im Inntal, und dort eigentlich durchwegs. Aber auch in tieferen Lagen des Zillertals und Wipptals oder im unteren Ötztal wird der 30er geknackt werden", sagt der Meteorologe. „In Hintertux, auf 1500 Metern, werden die Temperaturen aber voraussichtlich unter 30 Grad Celsius bleiben, ebenfalls am Brenner oder in höher gelegenen Seitentälern."

Der Juli, meint Klee, sei in Tirol „prädestiniert für Hitzewellen", das sich ankündigende Ereignis daher nicht sonderlich ungewöhnlich. Dennoch sei der Monat im Vergleich zu früher viel zu warm. „In den Jahren 1981 bis 2010 hatte Innsbruck für die erste Juli-Hälfte eine mittlere Durchschnittstemperatur von 19,5 Grad Celsius, heuer liegen wir bei 20,6 Grad."

In einer Sache gibt der ZAMG-Experte Entwarnung: So genannte Tropennächte, in denen die Temperatur nicht unter 20 Grad Celsius sinkt, zeichnen sich nicht ab. „Und für die Gesundheit richtig problematisch werden solche Phasen ja meist erst dann, wenn es in der Nacht kaum abkühlt und der Körper sich nicht erholen kann."