

Ostermundigen, 17.06.2026 / RebCar



Liebe Ostermundigerinnen und Ostermundiger

Für die kommenden Tage wird eine Hitzewelle angekündigt. Anhaltend hohe Temperaturen können den Körper belasten. Bitte achten Sie deshalb gut auf sich und Ihr Umfeld – insbesondere auf ältere Menschen, Kinder, Schwangere sowie Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen.

3 goldene Regeln zum Schutz vor Hitze



1 Körperliche Anstrengungen meiden



2 Hitze fernhalten, Körper kühlen



3 Regelmässig viel trinken, Medikamentendosierung mit Fachperson klären



Beachten Sie bitte die 3 goldenen Regeln zum Schutz vor Hitze: körperliche Anstrengungen meiden, Hitze fernhalten und regelmässig ausreichend trinken.

Informieren Sie sich über aktuelle Hitzewarnungen bei [MeteoSchweiz](#) oder [AlertSwiss](#). In den Apps lassen sich Push-Meldungen aktivieren, so sind Sie frühzeitig über Wetterwarnungen informiert. Weitere Informationen finden Sie unter www.hitzewelle.ch.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: Dienststelle Energie, Nachhaltigkeit & Klima, Abteilung Hochbau, Gemeinde Ostermundigen, 031 930 11 22 oder nachhaltigkeit@ostermundigen.ch.