Hitze & Unwetter Berlin

Hitzeschutz, Warn-Apps, Gewitter

Wann es gefährlich wird

- Der Deutsche Wetterdienst warnt in zwei Stufen: Stufe 1 „starke Wärmebelastung“ bei einer gefühlten Temperatur von etwa 32 Grad, Stufe 2 „extreme Wärmebelastung“ bei 38 Grad. Im Frühling kann Stufe 1 schon bei weniger Grad gelten, im Hochsommer erst bei mehr
- Hitzewarnungen finden Sie auf hitzewarnungen.de

Das hilft bei Hitze

- 2 bis 3 Liter über den Tag verteilt trinken
- Wohnung verschatten, leichte Kleidung und leichte Bettdecken nutzen
- Kühle Fußbäder, Kompressen oder Duschen helfen (wenn nichts Medizinisches dagegen spricht)
- In der Sonne Kopfbedeckung und Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor tragen
- Aktivitäten in die kühlen Morgen- oder Abendstunden legen
- Bei Vorerkrankungen oder Medikamenten die Hausarztpraxis fragen

Darauf besonders achten

- Säuglinge und Kleinkinder, ältere Menschen, Wohnungslose und chronisch Kranke sind besonders gefährdet
- Von hitzebedingten Todesfällen waren 2024 vor allem Menschen ab 75 Jahren betroffen
- Schauen Sie bei älteren Nachbarn nach

Hilfe in Berlin

- Der Berliner Senat hat den Hitzeaktionsplan am 25. November 2025 beschlossen; zentraler Bestandteil sind 72 Maßnahmen
- Kühle-Orte-Karte, Trinkwasserbrunnen (rund 250 der Berliner Wasserbetriebe, laut Hitzeschutzportal des Landes 243; Qualität überwacht von den Berliner Wasserbetrieben), Cooling Point im Mauerpark: berlin.de/hitzeschutz
- Trinkbrunnen und kühle Orte in Ihrem Bezirk finden Sie auf regio.link unter „Trinkbrunnen und kühle Orte“
- Fragen an die Verwaltung: Behördennummer 115

Kühle Orte und Trinkbrunnen in Berlin: Liste nach Bezirk auf regio.link

regio.link/hilfe/trinkbrunnen

Warnungen aufs Handy

- NINA (App des Bundes): unter „Meine Orte“ Berlin eintragen, sonst kommen keine Warnungen
- NINA zeigt Wetterwarnungen ab Stufe 2: orange = markantes Wetter, rot = Unwetter, violett = extremes Unwetter
- WarnWetter (App des Deutschen Wetterdienstes): Warnungen bis Gemeindeebene, kostenlose Version

Bei Sturm, Gewitter und Hagel

- Möglichst im Haus bleiben, Fenster und Läden schließen, Gartenmöbel und Fahrräder sichern
- Keller meiden, sie laufen schnell voll
- Im Freien Schutz in einem Gebäude suchen; offenes Gelände, Bäume, Masten und Zäune meiden
- Schirm und Fahrrad nicht anfassen
- Bei Gewitter nicht baden oder duschen
- Im Auto bleiben und blanke Metallteile nicht berühren

Bei direktem Blitzeinschlag und in Notlagen: Feuerwehr, Notruf 112.