

# PRESSEMITTEILUNG

# SM

## Heißester Tag des Jahres: Tipps für Hitzeschutzmaßnahmen

Der (morgige) Mittwoch wird der bisher heißeste Tag des Jahres. Gesundheitsministerin Stefanie Drese ruft dazu auf, sich bestmöglich auf die Hitze vorzubereiten und am morgigen Tag geeignete Schutzmaßnahmen zu ergreifen. „Wir sollten bei diesem Wetter besonders gut aufeinander achten, vor allem auf ältere und pflegebedürftige Menschen sowie Kleinkinder und Schwangere“, betonte Drese am Dienstag in Schwerin.

Schwerin, 01. Juli 2025

Nummer: 154

Zusätzlich zur hohen Temperatur können weitere Faktoren wie erhöhtes bodennahes Ozon, Pollenflug, Feinstaubbelastung und intensive UV-Strahlung die Gesundheit beeinträchtigen.

Die Ministerin wies darauf hin, dass Hitze das Herz-Kreislaufsystem des Menschen in besonderer Weise belastet und zu spürbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie Schwindel, Verwirrtheit, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag führen kann. „Überhitzung, Wasser- und Elektrolytverlust belasten vor allem das Gehirn, den Kreislauf und die Nieren. Bestehende Erkrankungen von Herz, Lunge und Nieren können sich bei Hitzewellen verschlimmern“, verdeutlichte Drese.

„Deshalb ist es essentiell wichtig, über den Tag ausreichend trinken. Der Tagesrichtwert für gesunde Erwachsene beträgt hierbei 2 bis 3 Liter Wasser, nicht eiskalt, sondern leicht gekühlt bis lauwarm“, so Drese. Zu empfehlen sei weiterhin der Verzehr von Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil.

Auf reichhaltige und schwere Mahlzeiten sollte verzichtet, stattdessen leichte und kalte Gerichte (Suppen, Salat) gegessen werden. „Und natürlich ist Alkohol und Hitze keine gute Kombination, da Alkohol den Körper austrocknet und die Temperaturregulation stört. Dies kann zu Hitzeschäden, Kreislaufproblemen und sogar Bewusstlosigkeit führen, besonders beim Baden“, warnte Drese. An heißen Tagen sollte man daher besser generell auf alkoholische Getränke

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Sport  
Mecklenburg-Vorpommern  
Werderstraße 124  
19055 Schwerin  
Telefon: 0385 588-9003  
E-Mail: [alexander.kujat@sm.mv-regierung.de](mailto:alexander.kujat@sm.mv-regierung.de)  
Internet: [www.sozial-mv.de](http://www.sozial-mv.de)

V. i. S. d. P.: Alexander Kujat

verzichten.

Zudem rät die Ministerin, Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden zu verlagern, atmungsaktive und leichte Bekleidung zu tragen sowie im Freien eine Kopfbedeckung. Zum Abkühlen könne kurz kaltes Wasser über Hände und Handgelenke laufen gelassen werden.

„Hitze und intensive Sonne können schnell gefährlich werden – besonders für Babys und Kleinkinder“, so Drese. Im Vergleich zu Erwachsenen sind kleine Kinder weniger in der Lage ihre Körpertemperatur zu regulieren. Die Schweißproduktion ist beispielsweise bei Säuglingen noch nicht so ausgeprägt, um den Körper zu kühlen.

„Kindern soll an heißen Tagen vorrangig leichte Kost angeboten werden. Zudem ist darauf zu achten, dass Kinder regelmäßig und ausreichend viel trinken. Babys sollten nach Möglichkeit gestillt werden. Stillende Mütter müssen dabei auch selbst viel trinken“, sagte Drese. Während der heißen Stunden sollten Kinder anstrengendes Spielen und Toben vermeiden. Kurze Aufenthalte im Freien seien möglich, aber immer mit umfassendem Schutz durch Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor 50, rät die Ministerin.

Drese wies darauf hin, dass das Gesundheitsministerium gestern erstmalig einen gesundheitsbezogenen Hitzeschutzplan des Landes veröffentlicht hat. Er enthält Maßnahmen und Handlungsempfehlungen für Kommunen, Gesundheitsämter, Träger von Einrichtungen, in denen sich besonders gefährdete Menschen regelmäßig aufhalten, aber auch für die interessierte Öffentlichkeit. Der gesundheitsbezogene Hitzeschutzplan ist auf der Startseite des Ministeriums ([www.sozial-mv.de](http://www.sozial-mv.de)) zu finden. Direktlink (auch mit weiteren Tipps bei Hitze und Verweis auf weiteres externes Material zum Hitzeschutz): <https://www.regierung-mv.de/Landesregierung/sm/gesundheit/Hitzeschutz/>