

PRESSEMITTEILUNG

SM

Warnung vor starker Hitze am Freitag und Samstag

Am Freitagnachmittag und Sonnabend werden nach Angaben des Deutschen Wetterdienstes (DWD) in Teilen Mecklenburg-Vorpommerns Temperaturen von bis zu 33 Grad sowie anhaltend warme Nächte erwartet. Vor allem der Landkreis Mecklenburgische Seenplatte und das Binnenland der Landkreise Rostock und Vorpommern-Greifswald sind betroffen. Dies belastet den menschlichen Körper und kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Gesundheitsministerin Stefanie Drese ruft dazu auf, sich bestmöglich auf die Hitze vorzubereiten und geeignete Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Schwerin, 19. Juni 2026

Nummer: 145

„Wir sollten bei diesem Wetter auf Warnsignale des Körpers achten und besonders gut aufeinander achten, vor allem auf ältere und pflegebedürftige Menschen sowie Kleinkinder und Schwangere“, betonte Drese heute in Schwerin. „Hohe Temperaturen können für ältere und pflegebedürftige Menschen gefährlich werden. Sie spüren Durst oft später oder gar nicht und ihr Kreislauf ist anfälliger für hohe Temperaturen“, betonte die Ministerin.

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, führen kann. Typische Warnzeichen für hitzebedingte Erkrankungen sind unter anderem stark erhöhte Körpertemperatur, Schwindel, Erbrechen oder Verwirrtheit bis hin zu Bewusstseinsstörungen. In solchen Fällen sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Sport
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124
19055 Schwerin
Telefon: 0385 588-19003
E-Mail: alexander.kujat@sm.mv-regierung.de
Internet: www.sozial-mv.de

„Deshalb ist es essentiell wichtig, über den Tag ausreichend trinken – auch ohne Durstgefühl. Der

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

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 leichten und kalten Gerichten (Suppen, Salat) sowie von Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil.

„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.

Zudem rät die Ministerin, Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden zu verlagern, atmungsaktive und leichte Bekleidung zu tragen sowie im Freien eine Kopfbedeckung.

Auf der Website des Gesundheitsministeriums sind unter www.regierung-mv.de/Landesregierung/sm/gesundheit/Hitzeschutz/ Tipps bei Hitze und weiterführende Informationen auf einer Sonderseite zusammengestellt.

Zudem hat das Ministerium einen Hitzeschutzplan für Mecklenburg-Vorpommern mit dem Schwerpunkt Gesundheit erarbeitet. Er richtet sich vor allem an Kommunen, Gesundheitsämter und Träger von Einrichtungen, in denen besonders gefährdete Menschen sich regelmäßig aufhalten. Der Hitzeschutzplan steht natürlich auch der interessierten Öffentlichkeit zur Verfügung und fasst Maßnahmen zusammen, die dazu dienen, auf hitzebedingte Gesundheitsrisiken zu reagieren oder diese zumindest zu verringern. Auch er ist auf der Website des Ministeriums abrufbar.