

## In Innenräumen „cool“ bleiben

- Fenster geschlossen halten und abdunkeln!
- Ausgiebiges Lüften in der Nacht und den frühen Morgenstunden
- Halten Sie sich in einem kühlen Raum in der Wohnung auf, z.B. auf der Nordseite.
- Ein Ventilator oder Fächer kann für Abkühlung sorgen.
- Kühlen Sie sich ab! Feuchte Tücher in den Nacken oder auf den Kopf legen, lauwarm duschen.



## Im Freien „cool“ bleiben

- Möglichst im Schatten aufhalten
- Körperliche Aktivitäten oder Besorgungen früh morgens oder am Abend durchführen
- Leichte, helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Denken Sie auch an Ihre Haut: Sonnencreme schützt vor starker UV-Strahlung
- Machen Sie häufig Pausen und nehmen Sie Getränke oder Wasser mit.

## Erste Hilfe im Hitze-Notfall

Ein Hitzschlag ist ein lebensbedrohlicher Notfall.

**Notarzt rufen 112!**

### Symptome

- Erhöhung der Körpertemperatur
- Heiße und trockene Haut
- Beschleunigter Pulsschlag
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Krämpfe und Erbrechen
- Schwindelgefühl, Verwirrtheit, Halluzinationen

### Erste-Hilfe-Maßnahmen

- Betroffenen ansprechen und sofort in den Schatten bringen und seinen Oberkörper hochlagern
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Trinken anbieten - nur wenn der Betroffene bei vollem Bewusstsein ist
- Kühlen des Körpers mit feuchten Tüchern, besonders im Bereich von Kopf und Nacken

### Impressum

Herausgeber  
Landesamt für Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
[www.lagus.mv-regierung.de](http://www.lagus.mv-regierung.de)



Kontakt  
[poststelle.zentral@lagus.mv-regierung.de](mailto:poststelle.zentral@lagus.mv-regierung.de)

Fotonachweis

djoronimo - stock.adobe.com  
Robert Kneschke - stock.adobe.com

Stand Mai 2026



# Mecklenburg-Vorpommern bleibt cool

**ÖGD**  
Öffentlicher  
Gesundheitsdienst  
Mecklenburg-Vorpommern

**LAGUS**

**MV**

Mecklenburg-Vorpommern

*Schützt. Hilft. Klärt auf.*

Warme Sommertage sind schön, allerdings können sehr hohe Temperaturen den Körper schnell überfordern.

Der Klimawandel sorgt für zunehmende Temperaturen und länger anhaltende Hitzewellen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise zu den Gefahren durch Hitze und was Sie dagegen tun können.

## Gefahren bei Hitze

Bei direkter starker Sonnenbestrahlung und großer Hitze kann es zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen kommen:

- Hitzschlag - Überhitzung des Körpers
- Sonnenstich - Überhitzung der Hirnhaut
- Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Beeinträchtigung der Schlafqualität
- Sonnenbrand
- Hautkrebs
- Augenschäden
- Atemnot durch zu hohe Ozonkonzentration
- Schnellere Ermüdung
- Stärkere Gereiztheit/Agressivität

Bei lang anhaltenden Hitzewellen kann es auch zu einer Erhöhung der Sterblichkeit kommen. Man spricht dann von sogenannten „Hitzetoten“.

## Gefährdete Personengruppen

Bei großer Hitze sind besonders gefährdet:

- Menschen ab 65 Jahren
- Kinder
- Schwangere
- Menschen bei körperlicher Arbeit im Freien
- Personen mit Vorerkrankungen
- Obdachlose

## Helfen und informieren

Verfolgen Sie im Sommer die Nachrichten und Hitzewarnungen, damit Sie sich vorbereiten können!

Verschiedene Warn-Apps informieren über UV-Strahlung, Ozon und Hitze. Die Warn-App NINA hat die Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes integriert.



Einige Medikamente sind bei Hitze nicht gut verträglich. Reden Sie deshalb mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Achten Sie auf hilfebedürftige Mitmenschen und bieten Sie Hilfe an! Vor allem für alleinstehende Menschen kann es schwierig sein, sich auf Hitzewellen vorzubereiten oder mit der Hitze zurechtzukommen.

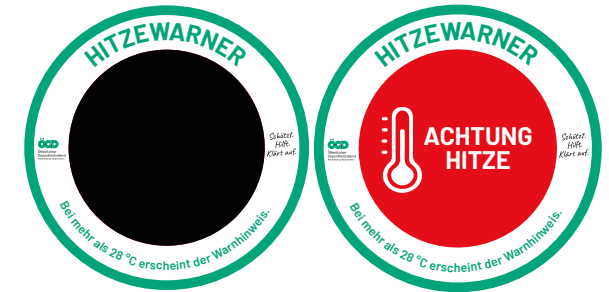
**Fragen Sie nach Hilfe!**

## Hitze-Warner

Der ExTrass-Hitze-Warner ist ein Aufkleber, der bei zu hohen Innenraumtemperaturen deutlich sichtbar vor Hitze warnt, sodass z. B. ältere Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit oder ambulante Pflegekräfte auf einen Blick erkennen, dass die Raumtemperatur gefährlich erhöht ist.

Bei Temperaturen von mehr als 28°C erscheint ein gut lesbarer Warnhinweis.

Diese Aufkleber sind bei den örtlichen Gesundheitsämtern erhältlich.



## Allgemeine Maßnahmen bei Hitze

### Angepasste Ernährung

- Trinken Sie ausreichend, am besten schon bevor Sie großen Durst verspüren. Besonders geeignet sind Wasser, Früchtetees oder Schorlen.
- Leichte und kalte Speisen (z. B. Salate, belegte Weißbrote, frisches Obst oder Gemüse)
- Achten Sie auf Ihren Salzhaushalt. Brühe oder Mineralwasser versorgen Sie mit lebenswichtigen Mineralien.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Er entzieht dem Körper Wasser.