

Hitze und psychische Gesundheit

Informationen für Patient*innen

Hitze wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit aus. Die Belastung durch Hitze und die damit verbundenen Gefahren für die Gesundheit nehmen immer mehr zu. Wie kann ich mich und andere an heißen Tagen schützen? Und woran erkenne ich einen Hitzenotfall?

Ab wann ist Hitze gefährlich?

- Hitze wird gefährlich, wenn die gefühlte Temperatur tagsüber auf über 30 °C ansteigt und nachts nicht unter 20 °C fällt. Beträgt die gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag 32 °C, spricht man von einer starken Wärmebelastung, ab 38 °C von einer extremen Wärmebelastung.
- Eine Hitzewelle liegt vor, wenn die Temperaturen mehr als drei Tage über 28 °C betragen. Über mehrere Tage anhaltende starke Hitze versetzt den Körper und die Psyche in Stress.

Wieso ist Hitze eine Gefahr für die psychische Gesundheit?

- Hitze kann das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Hitze mindert unsere Fähigkeit, starke Gefühle zu kontrollieren, und macht impulsives sowie risikoreiches Verhalten wahrscheinlicher.
- Hitze führt zu mehr zwischenmenschlicher Aggression in Form von gereiztem und gewalttätigem Verhalten.

- Hitze kann bestehende Symptome psychischer Erkrankungen verschlimmern und dazu beitragen, dass neue Symptome hinzukommen.
- Wird die Belastung durch Hitze zu groß, kann es zu einem psychischen Notfall und ersten körperlichen Reaktionen kommen, die sofortige Hilfe erfordern (sog. „Hitzenotfall“).

Woran erkenne ich einen Hitzenotfall?

- Bewusstseinstörung bis hin zu Bewusstlosigkeit
- plötzliche Verwirrtheit
- starke Kopfschmerzen
- rasches Ansteigen der Körpertemperatur und Fieber (über 39 °C)
- Krampfanfälle
- wiederholtes Erbrechen, selbst beim Trinken kleiner Mengen Flüssigkeit
- ein steifer Nacken (das heißt, der Kopf schmerzt beim Vorbeugen oder kann nicht nach vorne gebeugt werden)

Bei einem Hitzenotfall sofort den Notruf wählen (112)!

Wer ist besonders von Hitze betroffen?

Menschen ...

- mit Schizophrenie oder psychotischen Störungen
- mit Substanzstörungen (zum Beispiel Abhängigkeit oder Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen)
- mit bipolaren oder manischen Störungen
- mit depressiven Erkrankungen
- mit demenziellen Erkrankungen (zum Beispiel Alzheimer)
- mit chronischen körperlichen Erkrankungen (zum Beispiel Atemwegs-, Nieren-, Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselkrankheiten)
- die entwässernde oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen
- die bestimmte Psychopharmaka, wie Neuroleptika, Antidepressiva, Anticholinergika oder Beruhigungsmittel, einnehmen

sowie

- Säuglinge und Kinder
- ältere und pflegebedürftige Menschen, die allein wohnen
- alle weiteren auf Hilfe angewiesenen Menschen (zum Beispiel Menschen mit Behinderungen)

Welche besonderen Risiken von Hitze gibt es bei der Einnahme von Medikamenten?

- Bestimmte Medikamente können sich negativ auf die Fähigkeit des Körpers auswirken, eine gesunde Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

- Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern, zum Beispiel indem die Wirksamkeit abnimmt oder Nebenwirkungen zunehmen.

Wie kann ich mich schützen?

- Durch **schützendes Verhalten**, wie zum Beispiel im **Schatten** zu bleiben, **ausreichend Wasser zu trinken** oder **körperliche Anstrengung zu vermeiden** (siehe hierzu den Flyer „Mit Hitze keine Witze“ der *Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit*; https://halle.de/fileadmin/Binaries/Lebenslagen/Notfall/Mit-HitzeKeineWitze_Flyer_2023.pdf).
- Da **Alkohol- oder Drogenkonsum** und **intensiver Sport** das Risiko zu dehydrieren und zu überhitzen erhöhen, sollte ich beides an heißen Tagen möglichst **meiden**. Wer auf intensiven Sport nicht verzichten möchte, sollte dies an kühleren und sonengeschützten Orten tun und reichlich Wasser zu sich nehmen.
- **Mit meiner Ärzt*in besprechen, was ich an heißen Tagen bzw. bei Hitzewellen hinsichtlich meiner Medikation beachten sollte** und ob eine Anpassung der Dosis oder der Einnahme nötig ist.
- **Mit meiner Psychotherapeut*in besprechen, an wen ich mich in psychischen Notlagen wenden kann.**
- **Babys und Kleinkinder müssen besonders stark vor Hitze geschützt werden**, da sie weniger schwitzen und leichter einen Sonnenbrand oder Sonnenstich bekommen.