

# Extreme Hitze und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Auf globaler Ebene steigen die Temperaturen ständig weiter, und extreme Hitzewellen werden immer wahrscheinlicher. Viele Menschen müssen bereits damit kämpfen. Von extremen Hitzewellen spricht man, wenn die Temperaturen über mehrere Tage und Nächte hinweg weit über den Normalwert ansteigen.

Extreme Hitzewellen sind weltweit die häufigste Ursache für wetterbedingte Todesfälle.<sup>1</sup> Für kleine Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Menschen mit chronischen Krankheiten sind die Risiken besonders schwerwiegend.

Aufgrund des globalen Klimawandels treten diese Hitzewellen immer häufiger auf, halten länger an und werden immer wärmer. Hier finden Sie einen Denkanstoß zum Thema extreme Hitze, und wie Sie sich und Ihre Angehörigen davor schützen können.



## Wie kann sich extreme Hitze auf das körperliche Wohlbefinden auswirken?

Bei extrem warmem Wetter kann es Ihrem Körper schwer fallen, seine interne Temperatur auszugleichen, was zu Überhitzungserscheinungen führen kann. Dies kann wiederum zu Dehydration und zum Hitzekollaps führen und dazu, dass Sie sich schwach und schwindlig fühlen und Sie unter Übelkeit leiden. Bei einem Hitzekollaps können auch Symptome wie starkes Schwitzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Ohnmacht, klamme oder blasse Haut und ein schwacher oder schneller Puls auftreten.

Wenn die Symptome fortschreiten und Ihre Körpertemperatur 39 Grad Celsius erreicht, kann es zu einem Hitzschlag kommen, bei dem Sie sich verwirrt fühlen oder sogar das Bewusstsein verlieren könnten. Dabei kann Ihr Herzschlag sehr schnell und Ihre Haut gerötet und erhitzt sein. Holen Sie sich sofort medizinische Hilfe, wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, diese Symptome zeigt.

Große Hitze kann sich auch auf Ihre Stimmung schlagen und sich auf Ihr Verhalten auswirken und dazu führen, dass Sie sich gestresst, gereizt, traurig oder sogar wütend fühlen. Sie können Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, klar zu denken, sich an Dinge zu erinnern oder zu reagieren. Möglicherweise erleiden Sie auch Schlafstörungen, die Symptome wie Ermüdung und Reizbarkeit nur noch verschlimmern. In schwereren Fällen können hitzebedingter Stress und Unbehagen sogar zu erhöhtem Substanzkonsum, Selbstmordgedanken oder gewalttätigem Verhalten führen.

Wenn Ihr Körper seine Temperatur nicht mehr regulieren kann, besteht auch die Gefahr, dass physische oder psychische Erkrankungen verschlimmert werden, darunter Herzkrankheiten, Diabetes, Asthma, Depressionen, Angstzustände und Substanzmissbrauch. Letztendlich können bei Überhitzung Ihre inneren Organe wie Ihr Herz und Ihre Nieren angegriffen werden.

Abgesehen von den direkten Auswirkungen auf Menschenleben können extreme Hitzewellen auch zu Dürren, Waldbränden und schlechter Luftqualität führen und Engpässe in der Wasser-, Nahrungsmittel- und Stromversorgung zu Folge haben.



## Schützen Sie sich vor extremer Hitze<sup>2,3</sup>

### Planen Sie voraus

- Merken Sie sich kühlere Orte, an die Sie sich zurückziehen können, beispielsweise eine öffentliche Bibliothek oder ein Einkaufszentrum
- Schützen Sie Ihre Wohnung so gut wie möglich vor der Hitze, zum Beispiel durch Vorhänge oder Jalousien an den Fenstern, in dem Sie Ihre Wände, Böden und Decken isolieren oder im Garten schattenspendende Bäume anpflanzen.
- Hören Sie sich die Wettervorhersagen an
- Bringen Sie Ihren Kindern bei, wie sie bei einer Hitzewelle und im Notfall reagieren sollten.
- Erlernen Sie Methoden zur Selbstfürsorge, wie tiefes Atmen, Meditation und Achtsamkeit, um Stress und Angstgefühle bewältigen zu können.
- Knüpfen und pflegen Sie soziale Kontakte für Ihre emotionale Unterstützung und ein Gemeinschaftsgefühl

### Bereiten Sie sich vor

- Legen Sie einen Vorrat an Lebensmitteln, Wasser und Medikamenten an
- Planen Sie so, dass Sie bei extremer Hitze nicht ausgehen müssen
- Halten Sie für den Fall eines Stromausfalls ein batteriebetriebenes Radio, ein aufgeladenes Handy oder Ersatzbatterien bereit.
- Treffen Sie Vorkehrungen, damit Ihre Angehörigen — und Ihre Haustiere — die Hitze sicher überstehen.

### Während einer Hitzewelle

- Schalten Sie gegebenenfalls Ihre Klimaanlage ein
- Nehmen Sie kühle Bäder oder Duschen
- Befeuchten Sie Ihre Haut, zum Beispiel mit einer Sprühflasche oder einem feuchten Tuch, oder wickeln Sie sich ein feuchtes, kühles Handtuch um den Kopf
- Tragen Sie leichte, lockere Kleidung
- Trinken Sie Wasser, auch wenn Sie keinen Durst haben
- Vermeiden oder verschieben Sie Arbeit und Bewegung im Freien.
- Planen Sie wichtige Aufgaben für die kühlestes Tageszeiten
- Üben Sie sich in Selbstfürsorge, um Ihre physische Gesundheit zu unterstützen
- Bleiben Sie mit Ihren Freunden und Angehörigen in Verbindung und fragen Sie immer wieder mal nach
- Und vergessen Sie Ihre Haustiere nicht: Auch sie brauchen Zugang zu frischem Wasser, kühlen Bereichen und Futter

### Schützen Sie die Umwelt

Wir alle können Maßnahmen ergreifen, um Abfall zu reduzieren, unsere Umwelt sauber zu halten und natürliche Ökosysteme zu unterstützen und so zur Eindämmung des Klimawandels beizutragen. Einige Beispiele<sup>4</sup>:

- Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- Essen Sie weniger Fleisch und Milchprodukte
- Kaufen Sie weniger neue Dinge, stattdessen können Sie wiederverwenden und recyceln
- Pflanzen Sie einheimische Arten
- Heben Sie Müll auf und entsorgen Sie ihn ordnungsgemäß
- Informieren Sie sich selbst und andere über den Klimawandel



## Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter

[https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/de-DE](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/de-DE).

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28. Mai 2024.
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5. Dez 2023.
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3. Februar 2025.
4. United Nations, [Act now](#).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.