BUNDESVERBAND DER VERTRAGSPSYCHOTHERAPEUTEN E.V.

Hitzeschutz für psychisch erkrankte Patient*innen – Infos und Handlungsempfehlungen

Extreme Hitze: eine Gefahr für Körper und Psyche

Extreme Hitzeperioden belasten nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Besonders gefährdet sind Menschen mit psychischen Erkrankungen. Studien zeigen, dass diese Patientengruppe bei Hitzewellen ein noch höheres Sterberisiko aufweist als Herz-Kreislauf-Patient*innen. Besonders betroffen sind Menschen mit Schizophrenie, Suchterkrankungen, Demenz oder schweren Depressionen. Bei Temperaturen über 30 °C steigt zudem die Zahl der Suizidversuche und Suizidtoten deutlich an.

Hitze beeinträchtigt außerdem die kognitive Leistungsfähigkeit und fördert impulsives sowie aggressives Verhalten – eine gefährliche Mischung für ohnehin belastete Menschen. Fazit: Psychisch erkrankte Patient*innen stellen eine vulnerable Gruppe bei Hitzewellen dar und benötigen besonderen Schutz und unsere besondere Aufmerksamkeit!

Psychopharmaka und Hitze: Risiken kennen und kommunizieren

Viele Psychopharmaka erhöhen die Hitzeempfindlichkeit. Neuroleptika, Antidepressiva, Benzodiazepine, Lithium oder ähnliche Medikamente können die Thermoregulation stören, das Temperaturzentrum im Gehirn beeinflussen oder das Schwitzen hemmen. Beispielsweise kann bei SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern) und SNRIs (Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahme-Inhibitoren) die Thermoregulation und die Hitzewahrnehmung beeinflusst werden und bei tri- und tetrazyklischen Antidepressiva kann es zu einer verminderten Schweißproduktion kommen. Und bei Lithium kann schon eine leichte Dehydrierung durch Schwitzen zu gefährlichen Spiegelanstiegen führen.

Wichtig: Hitze kann Nebenwirkungen verstärken – etwa Verwirrtheit, Blutdruckabfall oder Krampfanfälle. Patient*innen sollten daher über diese Zusammenhänge informiert und zur Rücksprache mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt ermutigt werden. – Wissen ist hier Lebensschutz!

Medikamentenmanagement an heißen Tagen: In der Heidelberger Hitze-Tabelle ist der Einfluss unterschiedlicher Medikamente bei Hitze übersichtlich dargestellt:
https://dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf

Kinder und Jugendliche sind bei Hitze besonders gefährdet

Bei ansteigenden Temperaturen und Hitze, sollten Kinder und Jugendliche, vor allem solche mit psychischen Erkrankungen, als sehr vulnerable Gruppe besondere Aufmerksamkeit und Schutz erfahren. Ihre Fähigkeit zur Thermoregulation ist eingeschränkt, und sie sind auf die Unterstützung von Erwachsenen angewiesen. Zudem können psychotrope Medikamente ihre Hitzeempfindlichkeit erhöhen.

Wichtige Fakten in Kürze:

- bei über 30 °C steigt das Risiko für behandlungsbedürftige Hitzeschäden bei Kindern um das Achtfache
- psychotrope Medikamente können die Schweißproduktion hemmen und das Durstgefühl unterdrücken

- Kinder mit psychischen Erkrankungen benötigen während Hitzeperioden besondere Aufmerksamkeit und Schutzmaßnahmen.

Empfehlungen:

- immer für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen und Aufenthalte in kühlen Räumen ermöglichen
- regelmäßige Pausen im Schatten und Aktivitäten in den kühleren Tageszeiten einplanen
- Medikamentenpläne überprüfen

⇨ Sorgen Sie dafür, dass Ihre jüngsten Patient*innen gut durch die heißen Tage kommen!

Weitere Informationen zum Thema und Hitze-Manual hier: https://t1p.de/og3kk
https://hitzeaktionstag.de
https://hitze.info

Praktische Tipps für Psychotherapeut*innen

Was Sie konkret tun können, um Ihre Patient*innen zu schützen:

- Praxis kühlen und Wasser anbieten: für angenehme Temperaturen und Trinkwasser im Behandlungsraum sorgen.
- Risikopatient*innen identifizieren: Überblick verschaffen, wer zur Risikogruppe gehört (z. B. Personen mit schweren psychische Erkrankungen oder solche, welche viele Medikamente einnehmen müssen).
- Patient*innen frühzeitig aufklären: vor allem besonders gefährdete Patient*innen über Risiken bei Hitze und die Bedeutung von ausreichendem Trinken und Aufsuchen von gekühlten Räumen informieren.
- Notfall-Plan: Patient*innen (und ggf. Angehörige) an Notfallkontakte erinnern – z. B. lokale Krisendienste oder den ärztlichen Notruf 112 –, um bei körperlichen Hitzesymptomen (Bewusstseinsverlust, Krampfanfälle etc.) direkt reagieren zu können.

Lesen Sie dazu auch den Hitzeschutzflyer der Bundespsychotherapeutenkammer
https://t1p.de/faase

Klimawandel und psychische Gesundheit – Klimaschutz = Gesundheitsschutz

Die Zunahme von Rekord-Sommern ist eine Folge des Klimawandels – Klimaschutz muss nun in einem direkten Zusammenhang mit dem Schutz der Gesundheit gesehen werden. Hitzeschutz ist deshalb auch integraler Bestandteil einer guten Planung in der Psychotherapie.

Dazu gehören:

- präventive Gespräche mit Patient*innen über bevorstehende Hitzeperioden
- Aufklärung über mögliche Auswirkungen von Hitze auf die Medikation (s.o.)
- Empfehlung mit behandelnden Ärzt*innen Rücksprache zu halten
- mit den Patient*innen gemeinsam Bewältigungsstrategien für warme Wetterphasen zu entwickeln

Hitzeschutz im Sinne von Gesundheitsschutz ist für uns alle wichtig, für vulnerable Gruppen aber besonders entscheidend, denn für sie bedeutet Hitze eine zusätzliche Stressbelastung, weil sie bereits bestehende Symptome verstärken und zu Krisen führen kann.

Fazit: Der Kampf gegen den Klimawandel ist zugleich auch ein Einstehen für die psychische Gesundheit unserer Patient*innen. Psychotherapeut*innen sollten sich für hitzeresiliente Strukturen einsetzen – durch Aufklärung, Anpassung der Praxisabläufe und Unterstützung politischer Forderungen nach Hitzeschutz-plänen.