

HITZESTRESS

PSYCHISCHE BELASTUNG DURCH
HITZE AM ARBEITSPLATZ

HITZEAKTIONSTAG 2025

LEA DOHM

DIPL.-PSYCH., PSYCH.
PSYCHOTHERAPEUTIN

KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



AGENDA

- ✓ Auswirkungen von Hitze auf die Psyche
- ✓ Auswirkungen von Hitze auf psychisch Vorbelastete
- ✓ Was bedeutet das für Betriebe und Unternehmen?



HITZE UND PSYCHE

GERINGERE KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Konzentration schlechter

DIE FÄHIGKEIT ZUR EMOTIONALEN SELBSTREGULATION NIMMT AB

- erhöhte Reizbarkeit und Aggressivität
- mehr soziale Konflikte
verstärkt durch mehr klimabedingte Migration, Ressourcenknappheit und Verlusten durch Extremwetter

- Schlafstörungen durch Tropennächte haben hohen Einfluss



- Eigene Vulnerabilität wird unterschätzt.
- Bestehende psychische Erkrankungen verschlechtern sich (mehr Hospitalisierung und Suizidalität).
- Grundsätzliche Traumatisierungsgefahr



WARUM MACHT HITZE REIZBAR?

Neurologisch

- Die bei Hitze aktivierten Hirnareale sind für Thermoregulation und Affektregulation zugleich zuständig.
- Flüssigkeitsmangel führt zur Ausschüttung von Vasopressin (Hormon, das Flüssigkeit im Körper hält und als Nebenwirkung aggressiver macht)
- Nachts führt das Gehirn Reinigungsprozesse durch. Wenn wir nicht zur Ruhe kommen, steigen toxische Stoffe im ZNS an, was ein Stressor für den Körper ist.
- ... Forschungsbedarf!



WARUM MACHT HITZE REIZBAR?

oder so:

Hitze → mehr Fatigue → mehr Stress und weniger prosoziales Verhalten

Das heißt: Es ist einfach anstrengend. Wenn dann noch jemand was will oder einen stört will man das lieber loswerden.





ab 30 Grad:

MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
SINKT UM BIS ZU 50 PROZENT AB.

DIE ZAHL DER FEHLER,
FEHLURTEILE UND
ARBEITSUNFÄLLE STEIGT

7,4% IN DER SCHWEIZ

Quellen: Dohm & Bühn (2023). Klima belastet die Psyche, belastet die Arbeitswelt. ASU
Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed (11,2023), 705-709.
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (n.a.).
Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.

HITZE IST ÜBERALL AUF DER WELT GESUNDHEITSGEFÄHRDEND.

In dauerhaft heißen Ländern sind Menschen besser angepasst und die gesundheitlichen Auswirkungen sind dadurch tendenziell geringer.

Dennoch sind die Hitzebelastungen auch dort v.a. für vulnerable Gruppen sehr hoch

Guo, Y., Gasparrini, A. et al. (2017). Heat Wave and Mortality: A Multicountry, Multicommunity Study. *Environmental Health Perspectives*, 125.

Die wirtschaftlichen Schäden durch extreme Hitze sind in ärmeren, tropischen Regionen ungleich höher (bis zu 8% des jährlichen BIP, in reicheren Regionen nur ca. 3,5%).

Callahan, C. & Mankin, J. (2022). Globally unequal effect of extreme heat on economic growth. *Science Advances*, 8.

Hitze kann kurzfristig Reizbarkeit und Aggressivität fördern. Das langfristige Aggressionsniveau ist von viel, viel mehr Faktoren abhängig.

Anderson, C. (1989). Temperature and aggression: ubiquitous effects of heat on occurrence of human violence. *Psychological Bulletin*, 106 1, 74-96.. Anderson, C. (2001). Heat and violence. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 33-38.

UNTERSCHÄTZTES RISIKO: HITZE UND PSYCHOPHARMAKA

Haefeli, W. E., Czock, D. (2024). Heidelberger Hitze-Tabelle.

PSYCHOPHARMAKA

können bei Hitze kritische Nebenwirkungen entwickeln (z.B. verringertes Durstgefühl, gehemmte Schweißproduktion, erhöhte Körpertemperatur)

EINNAHME VERBREITET UND OFT VERBORGEN

Methylphenidat (ADHS)
erhöht die Körpertemperatur

Antidepressiva
beeinträchtigen die Schweißproduktion

Beruhigungsmittel und
starke Schmerzmittel
beeinträchtigen
Selbstwahrnehmung

WIE GEHTS GESUND DURCH DIE HITZE?

KLIMARESILIENZ

individuell & kollektiv

adaptiv & transformatorisch

HITZESCHUTZ FÜR DIE PSYCHE IM ARBEITSKONTEXT

ALLGEMEIN

✓ Gefährdungsbeurteilung

✓ Technische Maßnahmen (z.B. Hitze- und Sonnenschutz am Gebäude, Belüftung)

✓ Organisatorische Maßnahmen (z.B. Arbeitszeiten, Bekleidungsregeln)

✓ Personenbezogene Maßnahmen (z.B. Trinken, individuelle Gesundheitsfaktoren, Arbeitsschwere)

PROBLEM BEWUSSTSEIN

Eigenes Risiko wird unterschätzt. Wer wenig weiß, fühlt sich dennoch informiert.

Zielgruppenspezifische Aufklärung ist für Arbeitgeber*innen sinnvoll.



Gefährdungsbeurteilung



Technische Maßnahmen (z.B. Beschattung, Klimatisierung)



Organisatorische Maßnahmen wo Menschen zusammentreffen (z.B. Wartebereich vergrößern)



Personenbezogene Maßnahmen (z.B. Aufklärung, Schulung in deeskalierendem Verhalten)

GEWALTPRÄVENTION IM ARBEITSKONTEXT

DANKE

lea.dohm@klimawandel-gesundheit.de

@LeaDohm