



**HITZESCHUTZ  
IN DER  
PSYCHOTHERAPEUTISCHEN PRAXIS  
08.06.2026**

Katharina Simons

[simons@psychotherapeutenkammer-berlin.de](mailto:simons@psychotherapeutenkammer-berlin.de)

# Was ist mit „Hitze“ gemeint?



- *Hitzewarnstufen des DW:*
  1. *gefühlte über 32°C*
  2. *gefühlte über 38°C*
- *Hitzewelle (ab 3 Tagen über 30°C), Tropennacht (es kühlt nicht unter 20°C ab)*
- *Handlungsempfehlungen des DW:*  
<https://www.hitzewarnungen.de/handlungsempfehlungen.jsp>

# Überhitzung



- *Hitzeerschöpfung* →

*Übermäßiger Durst, Muskelschmerzen und -krämpfe, Schwindel, Benommenheit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Übelkeit*

- *Hitzekollaps* →

*Beginnt mit Schwindel und Kaltschweißigkeit. Ohne Abkühlung, fällt der Blutdruck sehr schnell durch eine Erweiterung der Gefäße ab. Die Betroffene sackt ohne Vorwarnung in sich zusammen, meist mit kurzer Bewusstlosigkeit.*

- *Hitzeschlag* →

*Körpertemperatur > 40°C. Lebensbedrohlich. Starke Bewusstseinsstrübung, Fehlen von Schweiß, häufig gefolgt von Krämpfen.*

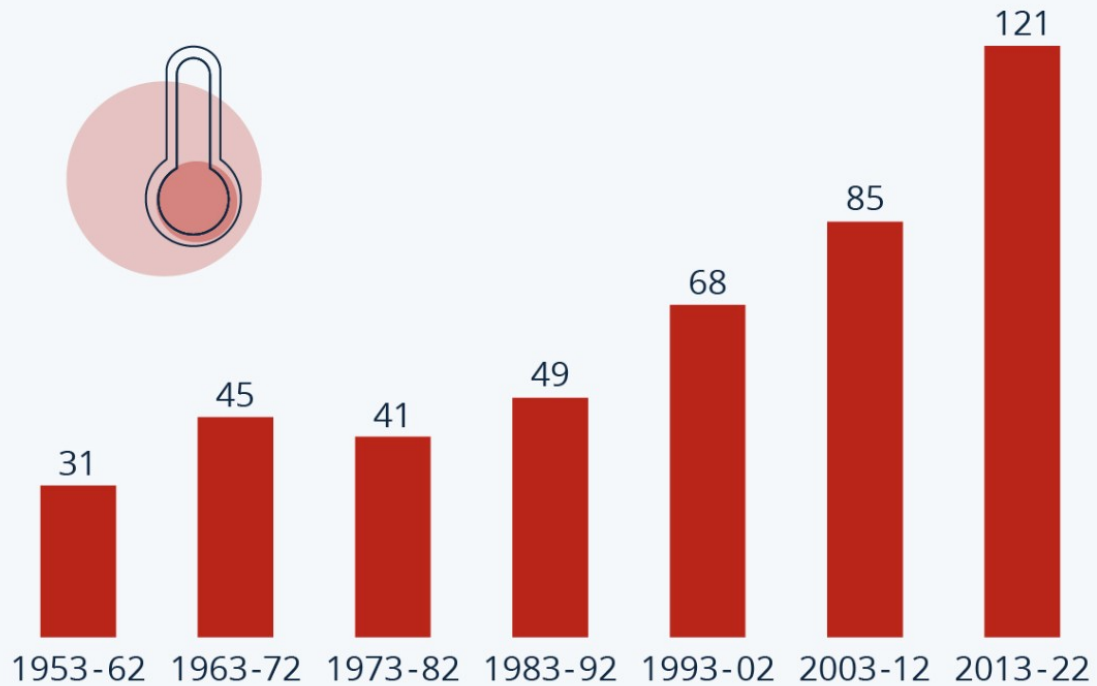
- *Sonnenstich* →

*Folge direkter, lang andauernder Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und Nacken ohne ausreichende Abkühlung sein. Die aufgestaute Hitze reizt die Hirnhaut. Ein heißer, hochroter Kopf ist ein deutliches Anzeichen, häufig kommen Kopfschmerzen, Nackensteife, Schwindel sowie Übelkeit und Erbrechen hinzu.*

# Perspektive

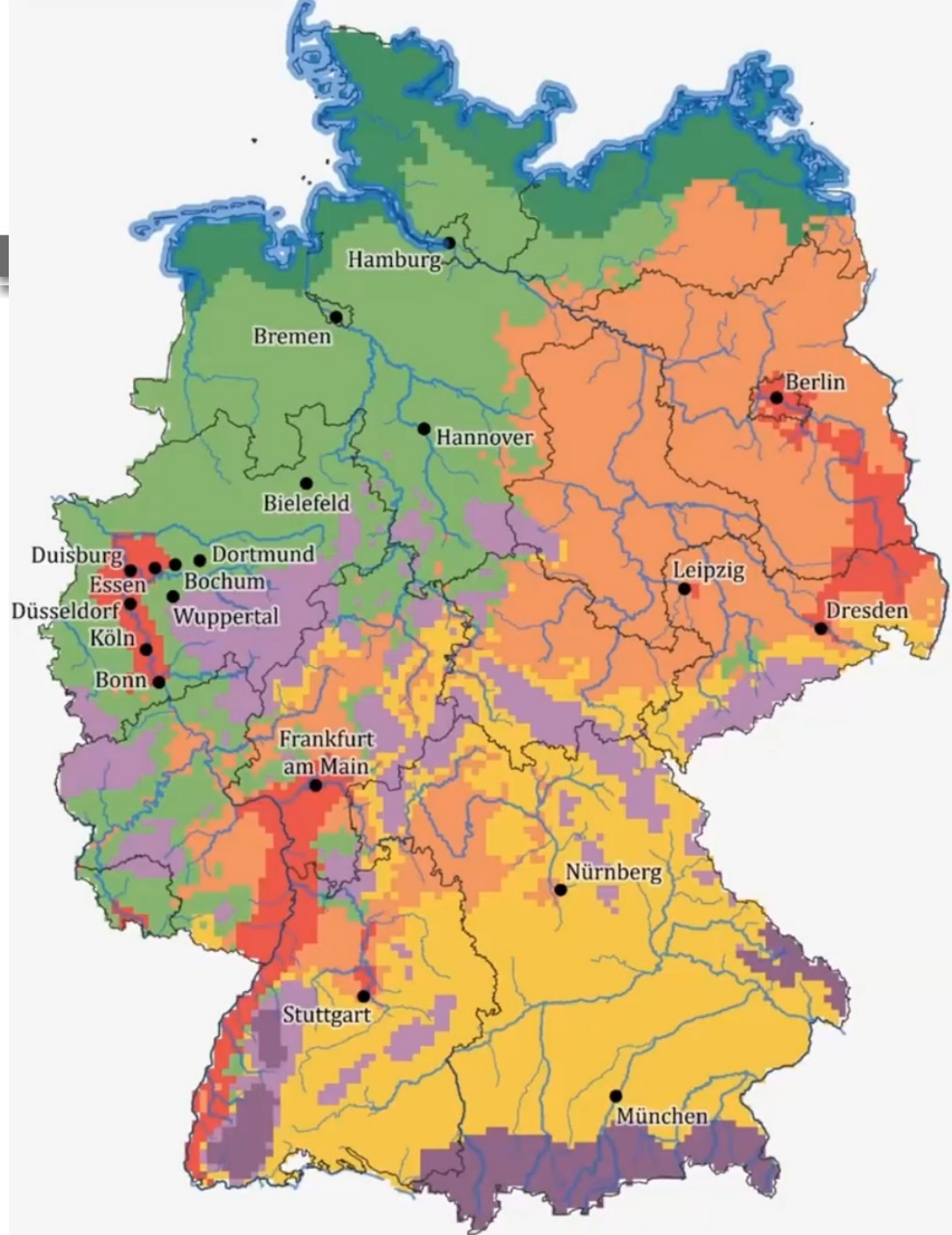
## Es wird öfter heiß

Anzahl der Tage mit einem Lufttemperatur-Maximum über 30 Grad Celsius in Deutschland (Gebietsmittelwert)



Quelle: Deutscher Wetterdienst

08.06.2026



### Absehbare klimatische Veränderung in den Klimaraumtypen

Klimaraumtyp	Durchschnittliche Temperatur	Hitze	Trockenheit (Sommer)	Starkregen
Küsten	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Nordwesten	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Trockenste Region	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Wärmste Region	Leicht zunehmend	Stark zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Südosten	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Mittelgebirge	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend
Gebirge	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend	Leicht zunehmend

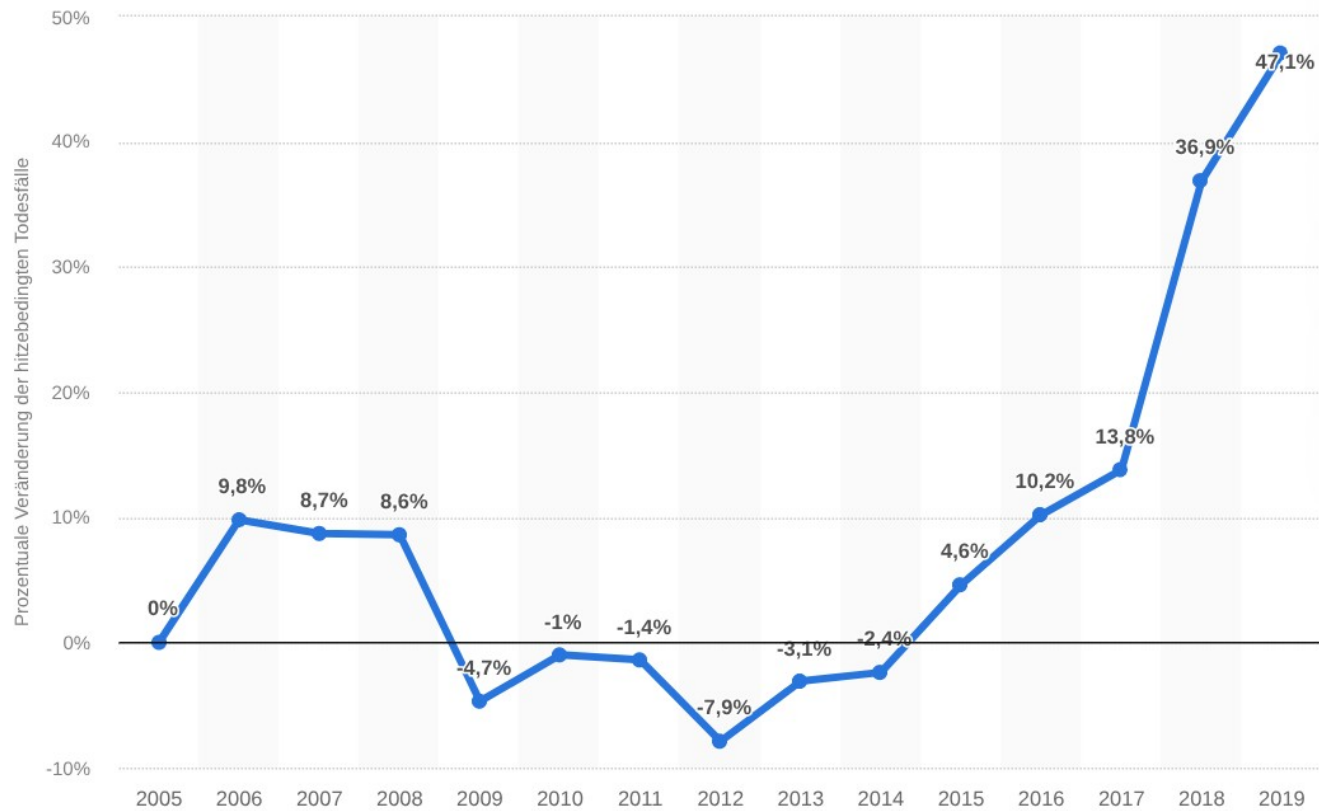
#### Legende

- Städte über 300.000 Einwohner
- Regionen mit hydrologischen und küstenspezifischen Veränderungen
- ☉ Durchschnittliche Temperatur
- ☀ Hitze
- ☀☀ Trockenheit (Sommer)
- ☁☔ Starkregen
- ↗ Leicht zunehmend
- ↗↗ Stark zunehmend
- ↗↗↗ Sehr stark zunehmend

# Deutschland- weite Auswirkungen

Umweltbundesamt 2022, S. 9, zit.  
Nach Klimafakten.de

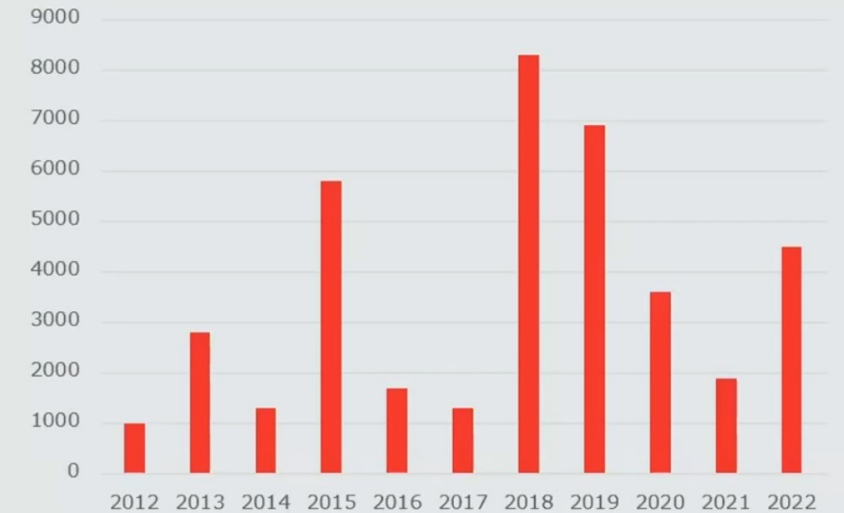
# Übersterblichkeit 2006-2019



© Statista 2026

## Hitzetote Schätzung Epidemischer Bulletin

42/22

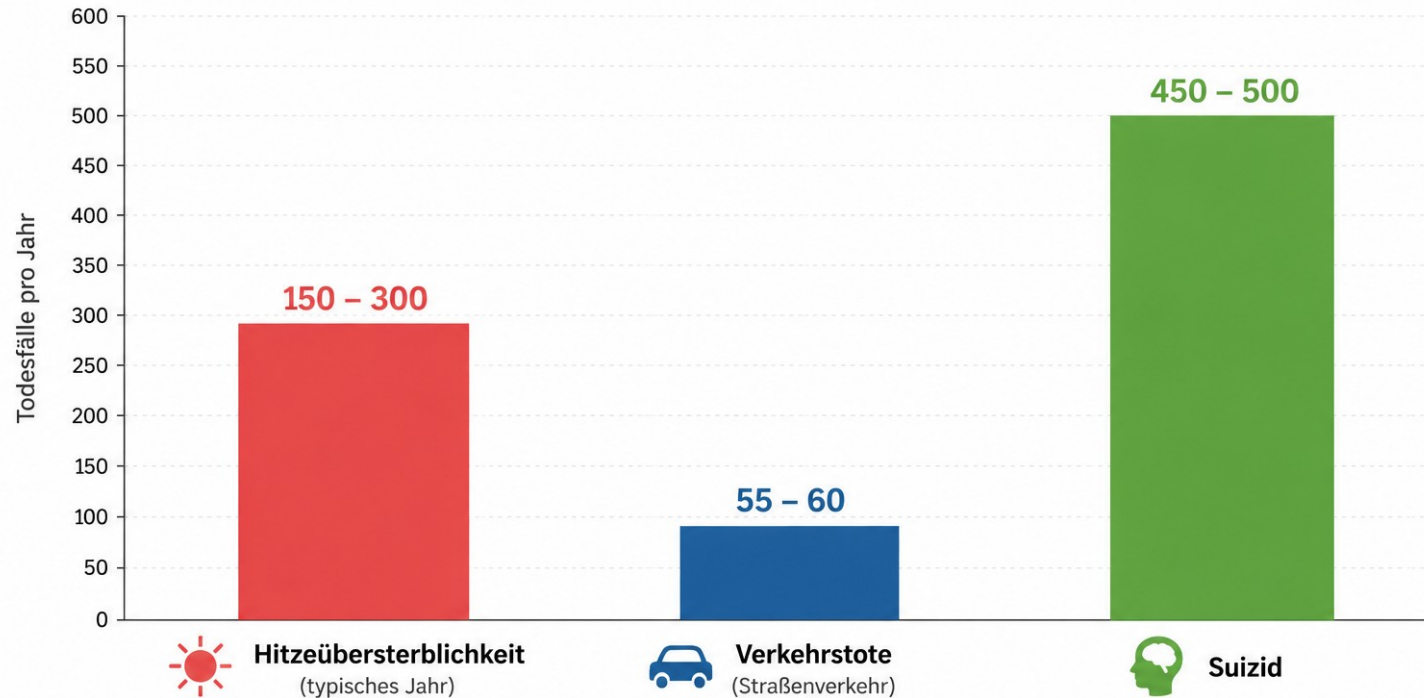


08.06.2026

# Hitzeübersterblichkeit im Vergleich

## Todesfälle pro Jahr in Berlin (3,9 Mio. Einwohner)

Vergleich ausgewählter Todesursachen



Nebenbemerkung:  
Tode/Jahr in Berlin:  
Brustkrebs: 860  
Wegen unseren CO2  
Emissionen, Tode weltweit:  
langfristig ca. 3000

- Hitzeübersterblichkeit: Schätzung auf Basis von ca. 4 - 8 Todesfällen pro 100.000 Einwohner und Jahr
- Verkehrstote: Statistisches Bundesamt, 2023 (vorläufig): 55 Verkehrstote in Berlin
- Suizid: Statistisches Bundesamt, 2023: 479 Suizide in Berlin

Quelle: Statistisches Bundesamt (2023), Robert Koch-Institut (Schätzungen)

Hinweis: Zahlen gerundet. Hitzeübersterblichkeit variiert je nach Jahr und Intensität der Hitzewellen.

# Aufgaben für die Praxis

- Frühjahr: Vorbereitung
- Sommer: Maßnahmen
- Langfristig: Anpassungen

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlungen\\_Musterhitzeschutzplan\\_ambulante\\_Psychotherapeutische\\_Praxen\\_bf.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlungen_Musterhitzeschutzplan_ambulante_Psychotherapeutische_Praxen_bf.pdf)

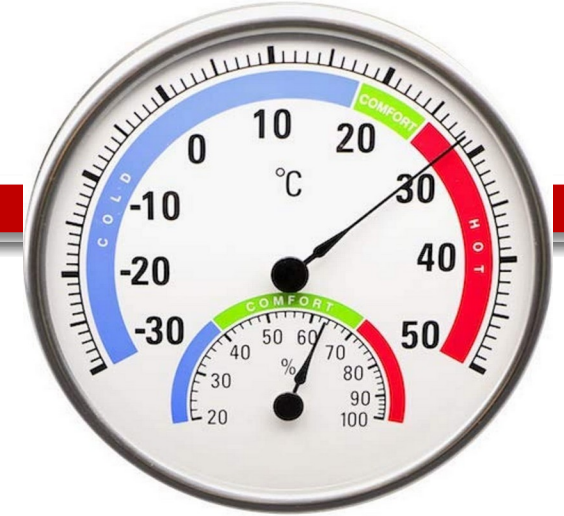


# Frühjahr: Vorbereitung



- Wer ist verantwortlich?
- Kühlräume in der Umgebung identifizieren
- Schulungsbedarf?
- Umgang mit Hitzewelle planen
- Liste gefährdeter Patient\*innen erstellen
- auch Mitarbeitende brauchen Schutz

# Sommer: Maßnahmen



- Temperaturen in der Praxis messen
- Kühlung auf Funktionsfähigkeit prüfen
- Gefährdete Patient\*innen ansprechen (Medikamente, geeignete Kleidung, Trinken), bei Hitzewarnstufe 2 auch prüfen, ob Wohnraum genug abkühlt und Kühlräume vorschlagen
- Informationen zu Hitze zur Verfügung stellen (Flyer der BPTK oder KLUG)

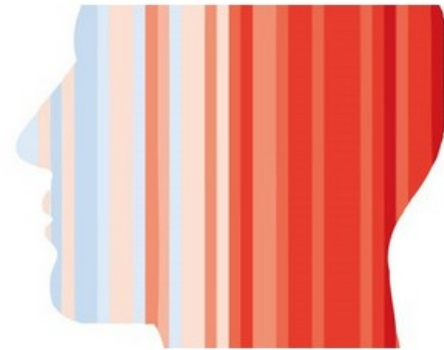
# Langfristige Anpassungen

- Bauliche Maßnahmen in der Praxis
- Städtische Anpassungen unterstützen (Begrünung, Entsiegelung, weniger Autos, Luftschneisen usw.)
- Neben der Anpassung an den Klimawandel (hat Grenzen) die Abschwächung der Klimakrise unterstützen (\_join your local activist group\_)



„Climate change is a  
psychological crisis,  
whatever else it is.“

– Poulsen, 2018 –



# Quellen

- AOK: Fit an heißen Tagen: Tipps gegen Hitze <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/effektiver-schutz-vor-hitze-tipps-fuer-den-sommer/>
- BPTK: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlungen\\_Musterhitzeschutzplan\\_ambulante\\_Psychotherapeutische\\_Praxen\\_bf.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlungen_Musterhitzeschutzplan_ambulante_Psychotherapeutische_Praxen_bf.pdf)
- BPTK: <https://www.bptk.de/pressemitteilungen/hitze-belastet-psyche-und-arbeitsfaehigkeit-erheblich/>
- DWD: Handlungsempfehlungen <https://www.hitzewarnungen.de/handlungsempfehlungen.jsp>
- Klimafakten: <https://www.klimafakten.de/klimawissen/fakt-ist/fakt-ist-auch-deutschland-muss-sich-auf-durchaus-gravierende-folgen-der>
- MSDManuals: Hitzeerschöpfung: <https://www.msdmanuals.com/de/heim/verletzungen-und-vergiftung/hitze-erkrankungen/hitzeersch%C3%B6pfung>