

Hitze und psychische Erkrankungen

Was du für dich tun kannst

Große Hitze belastet Körper und Psyche gleichermaßen. Viele Menschen fühlen sich in Hitzephasen gereizter, angespannter oder erschöpfter als sonst. Psychische Erkrankungen und Psychopharmaka können diese Effekte noch verstärken. Mit ein paar einfachen Schritten kannst du dich aber schützen.



Der Sommercheck für deine Medikamente

Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, welche Medikamente sich bei Hitze ungünstig auswirken und welche eventuell angepasst werden können – am besten schon vor dem Hochsommer.



Trinke nach Plan - und nicht nach Durst

Stelle dir morgens Getränke für den ganzen Tag auf den Tisch. Trinke über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee, an sehr heißen Tagen mehr. Vermeide eiskalte Getränke und Alkohol.

Manche psychischen Erkrankungen und Medikamente können dazu führen, dass man **weniger Durst** hat.

Nimmst du **Lithium**? Dann ist zu wenig Trinken riskant. Hast du **Herz- oder Nierenprobleme**? Dann kann auch zu viel Trinken gefährlich werden. **Sprich mit deiner Ärzt*in über deine Trinkmenge.**



Halte deine Wohnung kühl

Tagsüber Fenster zu, Vorhänge oder Rollläden schließen. Nur nachts und früh morgens lüften. Eine kühle Wohnung hilft, nachts **ausreichend zu schlafen**.

Bei manchen psychischen Erkrankungen und durch Medikamente kann sich die **Temperaturwahrnehmung verändern**. Nehmen wir die hohen Temperaturen nicht wahr, können wir uns nicht rechtzeitig schützen.

Schlafmangel kann bei manchen psychischen Erkrankungen zu Krisen führen.



Kühle deinen Körper

Lege feuchte Tücher auf deinen Körper, z.B. in den Nacken oder aufs Handgelenk. Auch eine Dusche, ein lauwarmes Fußbad oder ein Ventilator sind oft hilfreich.

Vorsicht: Schwitzt du kaum, hilft kein Ventilator - und ab 35 Grad bläst er heiße Luft und kann die Hitzebelastung erhöhen.

Schwitzen kühlt den Körper. Manche Medikamente können aber dazu führen, dass der **Körper nicht mehr richtig schwitzen kann**. Dein Körper kann die Temperatur dann nicht mehr so gut runterregulieren.



Nicht alleine bleiben

Verabrede dich mit jemandem, der/die sich an heißen Tagen bei dir meldet und fragt, wie es dir geht. Überlege dir **kühle Orte**, an die du gehen kannst: In vielen Städten gibt es „Kühle Orte Karten“ oder klimatisierte Räume, die man kostenlos aufsuchen kann.

Sollte dich die Hitze stark belasten, **bekommen es andere eher mit** und können dir helfen.

Achtung - Notfall erkennen

Sprich mit deiner unterstützenden Fachperson, wenn du in einer heißen Wohnung lebst oder durch Hitze stark belastet bist. Bei Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, schnellem Puls und starkem Schwitzen, gehe unbedingt an einen **kühleren Ort und lege dich hin**. Wenn sich der Zustand nicht bessert, rufe den **Notarzt unter 112**, ebenso wenn du **Fieber oder trockene Haut** bekommst.



Mit diesen Schritten bist du gut vorbereitet – die meisten Hitzebeschwerden lassen sich so vermeiden oder früh abfangen. Die Empfehlungen beruhen auf aktuellen fachlichen Quellen und wurden sorgfältig zusammengestellt. Sie ersetzen nicht das Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Quelle: MINDEMY