Hitze, Lärm, schlechte Luft: Wenn die Umwelt die Psyche belastet

Internationale Expertinnen und Experten fordern Umdenken

Hitze, Verkehrslärm und Luftverschmutzung können auch die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Eine internationale Expertenkommission, die Earth-Brain-Health Commission, mit Beteiligung des Universitätsklinikums Tübingen, warnt vor steigenden Risiken für Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen. In der Fachzeitschrift Nature Mental Health fordert sie, psychische Gesundheit künftig zum festen Bestandteil der Umwelt- und Stadtplanung zu machen.

Hitze und Lärm: Millionen Menschen betroffen

Wenn sich Wohnungen im Sommer aufheizen, Straßenlärm den Schlaf stört oder Grünflächen fehlen, kann das nicht nur Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben, sondern auch auf die psychische Gesundheit. Wie groß die Belastung ist, zeigen deutsche Umweltdaten: 2025 registrierte der Deutsche Wetterdienst im bundesweiten Durchschnitt 11,1 heiße Tage mit mindestens 30 Grad. Zwischen 1961 und 1990 waren es durchschnittlich nur 4,2 pro Jahr. Laut Umweltbundesamt waren bei der Lärmkartierung 2022 rund 14,9 Millionen Menschen nachts Verkehrslärm von mehr als 50 Dezibel ausgesetzt.

Der internationale Forschungsbericht zeigt: Hitze steht mit häufigeren psychiatrischen Notfällen und psychischen Krisen in Zusammenhang. Dauerhafter Lärm kann den Schlaf stören und ist mit depressiven Symptomen und Ängsten verbunden. Luftschadstoffe wiederum können Entzündungsprozesse begünstigen, die auch das Gehirn betreffen.

Schlechte Luft und fehlendes Grün erhöhen psychische Risiken

Wie stark Umweltbelastungen mit psychischen Erkrankungen zusammenhängen, zeigen große internationale Studien: Forschende beobachteten bei knapp 390.000 Erwachsenen in Großbritannien über rund elf Jahre, dass Menschen mit der höchsten kombinierten Luftschadstoffbelastung eine um 16 Prozent höhere Rate neu diagnostizierter Depressionen aufwiesen, als Menschen mit der geringsten Belastung. Die Ergebnisse wurden 2023 veröffentlicht. Eine dänische Langzeitstudie von 2019 mit mehr als 900.000 Menschen ergab zudem: Wer in der Kindheit mit besonders wenig Grün im Wohnumfeld aufwuchs, hatte später ein erhöhtes Risiko für verschiedene psychische Erkrankungen. Je nach Diagnose lag es um 15 bis 55 Prozent höher als bei Menschen, die in besonders grünen Wohngebieten aufgewachsen waren. Beide Untersuchungen zeigen statistische Zusammenhänge, aber noch keinen eindeutigen Ursache-Wirkungs-Nachweis.

Internationale Expertenkommission fordert Umdenken

Die internationale Earth Brain Health Commission unter der Leitung von Professor Gunter Schumann hat untersucht, wie Umweltveränderungen die Gesundheit des Gehirns und die Psyche beeinflussen. Schumann, Wissenschaftler an der Charité-Universitätsmedizin Berlin und der Fudan-Universität Shanghai, hatte die Kommission initiiert und ihre wissenschaftliche Arbeit koordiniert. Mehr als 20 Fachleute aus Medizin, Neurowissenschaften, Klima- und Umweltforschung haben ihre

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Erkenntnisse zusammengetragen. Ihr gemeinsames Ziel: Psychische Gesundheit soll bei politischen Entscheidungen über Umwelt, Klima und Stadtentwicklung künftig systematisch berücksichtigt werden.

„Umweltveränderungen sind nicht nur ein ökologisches oder wirtschaftliches Problem. Sie betreffen auch unser Gehirn“, betont Professor Gunter Schumann, Leiter der internationalen Expertenkommission. „Entscheidend ist, welche Belastungen für wen und in welcher Lebensphase besonders schädlich sind und welche wir verändern können.“

Tübinger Forscher fordert stärkere Prävention

An der internationalen Kommission war auch Professor Andreas Heinz beteiligt, Seniorprofessor an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen. Er sieht insbesondere in der Prävention psychischer Erkrankungen dringenden Handlungsbedarf.

„Umweltbelastungen kommen selten allein. Wer an einer stark befahrenen Straße wohnt, ist häufig nicht nur Verkehrslärm und Abgasen ausgesetzt. Oft heizen sich dort im Sommer auch die Wohnungen besonders stark auf, während Grünflächen zur Erholung fehlen. Besonders Menschen mit geringem Einkommen können sich diesen Belastungen kaum entziehen“, erklärt Professor Andreas Heinz. „Wenn wir psychische Erkrankungen verhindern wollen, müssen wir deshalb auch die Lebensbedingungen der Menschen verbessern und nicht erst handeln, wenn sie krank werden.“

Die Kommission fordert deshalb, bei Hitzeaktionsplänen, Verkehrsprojekten und der Gestaltung öffentlicher Räume künftig auch die psychischen Folgen zu berücksichtigen. Kommunen könnten beispielsweise bei Hitzewellen gefährdete Menschen gezielt unterstützen, stark belastete Wohngebiete vom Verkehrslärm entlasten und wohnortnahe Grünflächen schaffen. Besonders Menschen mit geringem Einkommen, ältere Menschen und psychisch Erkrankte sollten von solchen Maßnahmen profitieren.

Weitere Forderungen: Innerhalb der nächsten zehn Jahre sollen größere Umweltmaßnahmen deshalb systematisch auch nach ihren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bewertet werden. Dafür sollen bestehende Umwelt- und Gesundheitsdaten besser miteinander verknüpft werden. Besonders belastete Bevölkerungsgruppen müssen dabei Vorrang erhalten.

Die Forschenden betonen zugleich, dass viele Studien bisher Zusammenhänge zeigen, ohne eindeutige Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu belegen. Umso wichtiger sei es, den gesundheitlichen Nutzen konkreter Schutzmaßnahmen wissenschaftlich zu überprüfen.

Titel der Originalpublikation: Schumann, G., Luterbacher, J., Marquand, A. *et al.Nature Mental Health* Earth–Brain–Health Commission. *Nat. Mental Health* (2026).
DOI:https://doi.org/10.1038/s44220-026-00737-y

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de