

Hitze und psychische Gesundheit: Neue Studie erforscht Vulnerabilität und Hitzeschutz

Ein Forschungsprojekt der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Magdeburg (Direktor: Prof. Dr. Florian Junne) untersucht gemeinsam mit der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie Heidelberg erstmals systematisch, wie hohe Temperaturen das psychische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und welche Faktoren Menschen zu wirksamen Schutzverhalten bei Hitze motivieren.

Wenn die Temperaturen steigen, leidet nicht nur der Körper, auch die Psyche gerät unter Druck. Forschende der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Magdeburg haben untersucht, wie Hitze das psychische und körperliche Wohlbefinden im Alltag beeinflusst und welche Faktoren Menschen dazu bewegen, sich vor hitzebedingten Gesundheitsrisiken zu schützen. Die Ergebnisse zeigen: Bereits Temperaturen ab 25 Grad führen zu geringerem psychischen und körperlichen Wohlbefinden. Besonders Menschen bei denen sowohl psychische als auch körperliche Vorbelastungen zeitgleich vorliegen, sind hierbei gefährdet.

Ängstliche und depressive Empfindungen nehmen bei Hitze zu

In der ersten von zwei Teilstudien wurde mittels Ecological Momentary Assessment (EMA) untersucht, wie sich Hitze unmittelbar auf psychische und körperliche Belastung auswirkt. EMA ist eine Methode zur alltagsnahen Echtzeit-Befragung per Smartphone. 183 Teilnehmende aus der Allgemeinbevölkerung sowie den Psychosomatischen Ambulanzen der Universitätsklinika Magdeburg und Heidelberg wurden im Sommer 2025 an Tagen mit Temperaturen über 25 °C viermal täglich befragt. Das Ergebnis zeigt: An heißen Tagen steigt die Wahrscheinlichkeit, ängstliche oder depressive Symptome zu berichten, an. Dieser Effekt zeigt sich besonders ausgeprägt bei Personen, die sowohl psychisch als auch körperlich vorbelastet sind. Damit liefert das Projekt erstmals Alltagsdaten für Deutschland, die den Zusammenhang zwischen hoher Außentemperatur und psychischer Gesundheit in einer naturalistischen Umgebung belegen.

Risikowahrnehmung und Selbstwirksamkeit entscheidend für Schutzverhalten

Die Studie widmete sich in einem weiteren Teil außerdem der Frage, warum manche Menschen bei Hitze gezielt vorbeugende Maßnahmen ergreifen und andere nicht. In einer repräsentativen Querschnittsbefragung mit 1.803 Erwachsenen in Deutschland wurden psychologische Determinanten des Hitzeschutzverhaltens analysiert. Hier zeigt sich: Risikowahrnehmung und Selbstwirksamkeit stehen in einem engen Zusammenhang mit tatsächlich gezeigtem Schutzverhalten. Eine besondere Rolle spielt dabei die Emotion, also ob Teilnehmende Hitze auch mit negativen Gefühlen verbanden.

Aktuelle Folgestudie untersucht den Einfluss gezielter Risikokommunikation

Aufbauend auf diesen Ergebnissen untersucht das Forschungsteam seit Sommer 2026 in einer Folgestudie ob sich die Risikowahrnehmung von Hitzebelastungen im Tagesverlauf verändert und ob gezielte Informationen Menschen dazu motivieren können, rechtzeitig Schutzmaßnahmen zu

ergreifen.

539 Teilnehmende werden dafür aktuell an 14 Tagen im Sommer (ab 25 °C) mehrmals täglich per Smartphone-App zu ihrer hitzebezogenen Risikowahrnehmung, ihrer Schutzselbstwirksamkeit und ihrem tatsächlichen Schutzverhalten befragt. Außerdem erhalten sie Hitzeschutzinformationen in einem experimentellen Design. Hierdurch lässt sich erstmals prüfen, ob und wie die Art der Kommunikation das Schutzverhalten kurzfristig beeinflusst.

Vor dem Hintergrund, dass bereits heute in Europa jährlich mehr als 60.000 Menschen an hitzebedingten Ursachen sterben, sind diese Fragestellungen hoch relevant. Für Deutschland prognostizieren Schätzungen bis Ende des Jahrhunderts einen Anstieg auf 12.000 bis 42.000 jährliche hitzebedingte Todesfälle. Verhaltensbasierte Prävention, die auf den richtigen Moment und die richtige Ansprache setzt, könnte einen wesentlichen Beitrag leisten, diese Zahlen zu senken.

„Unsere Daten zeigen, dass Hitze unmittelbar das psychische Befinden beeinträchtigen kann, besonders bei Menschen die vorbelastet sind. Gleichzeitig wissen wir, dass psychologische Faktoren wie Risikowahrnehmung und Selbstwirksamkeit das Schutzverhalten steuern“, erklärt die Studienleiterin Jun.-Prof. Dr. Hannah Wallis von der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Magdeburg. „Mit unserer laufenden Studie gehen wir den nächsten Schritt: Wir wollen verstehen, wann und wie Risikowahrnehmung im alltäglichen Leben einsetzt und zu Schutzverhalten führt, um die Entwicklung wirksamer Präventionsmaßnahmen für Hitzeperioden zu ermöglichen.“

Das Forschungsprojekt SWEATR – Psychische Gesundheit bei Hitze: Belastungen, Risikowahrnehmung und Schutzverhalten ist Teil eines Verbundprojekts mit dem Institut für Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung zu „Implementationsforschung Sachsen-Anhalt (ISA)“ und wird gefördert durch Mittel des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE).