



# Wie der Klimawandel unsere mentale Gesundheit beeinflusst

Hamburg

Der Klimawandel hat nicht nur für unsere Umwelt teilweise gravierende Folgen. Klimatische Veränderungen und Extremwetterereignisse sind greifbare Konsequenzen, deren Folgen wir unmittelbar spüren. Doch neben den augenfälligen Auswirkungen hat der anthropogene Klimawandel auch weniger offensichtliche negative Konsequenzen – nicht nur auf Ökosysteme und unsere physischen Lebensumstände, sondern auch auf unsere mentale Gesundheit.<sup>[1]</sup> Das belegen mittlerweile zahlreiche Untersuchungen, darunter vom Robert Koch Institut und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN). Das zeigt: Die mentale Belastung, der die Menschen durch den Klimawandel ausgesetzt sind, hat viele Facetten.

<sup>[1]</sup> GEBHARDT, Nadja et. al.: Scoping Review zu Klimawandel und psychischer Gesundheit in Deutschland – Direkte und indirekte Auswirkungen, vulnerable Gruppen, Resilienzfaktoren. In: Journal of Health Monitoring 8/2023. Robert Koch Institut (2023).

## Auswirkungen traumatischer Extremwetterereignisse auf die Psyche

Klimawandelbedingte Nahrungsmittelunsicherheit und Migration sind bedeutsame psychische Stressoren, auch wenn die mitteleuropäischen Länder davon weniger betroffen sind als andere Regionen der Erde. Doch auch Extremwetterereignisse wie Überschwemmungen, Dürreperioden und Flächenbrände können sich negativ auf die mentale Gesundheit der Betroffenen auswirken. Internationale Studien stellten im Nachgang solcher Ereignisse einen Anstieg an posttraumatischen Symptomen, depressiven Entwicklungen, Angstsymptomen sowie an Substanzmissbrauch fest. Physische Schäden können kurz- und längerfristig zu psychischen Belastungen führen: sei es aufgrund von Todesfällen im Umfeld durch die Katastrophe, einer somatischen Erkrankung oder Verletzung, die durch das Ereignis hervorgerufen wurde und gegebenenfalls ökonomische Konsequenzen hat, oder die Zerstörung der Lebensgrundlagen. Hier spielt auch eine Rolle, ob die eigene soziale Existenz beeinträchtigt wurde – etwa durch Verlust des Zuhauses, der Einkommensquelle oder der für die Personen relevanten sozialen Infrastruktur.<sup>1</sup> So klagten nach dem verheerenden Hurricane Katrina in New Orleans im Jahr 2005 30 Prozent der Befragten einer Studie über Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung und bis zu 50 Prozent über Angst und depressive Symptome.<sup>[1]</sup> Auch eine Verschlechterung der gesundheitlichen Versorgung kann die psychische Gesundheit betroffener Menschen beeinflussen<sup>[2]</sup>, etwa wenn Behandlungen oder Medikamente nicht verfügbar sind. Untersuchungen zeigen, dass einige sowieso schon vulnerable Gruppen, zum Beispiel ältere Menschen, Kinder und Schwangere, besonders betroffen sind.<sup>[3]</sup>

## „Hitzkopf“, „feurig“, „heiß vor Wut“: Wie die Temperatur die Psyche beeinflusst

Der Zusammenhang zwischen den Temperaturen, langfristigen Temperaturveränderungen und der psychischen Gesundheit und Stabilität mag zwar überraschen – zahlreiche internationale Studien haben sich mit der Thematik befasst und bestätigen den Kausalzusammenhang. So zeigt sich, dass Temperaturen, die näher an der menschlichen Komforttemperatur von 21° Celsius liegen, einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten von Menschen haben. Diese milden Temperaturen sind durch ein häufigeres Auftreten von sozial verträglicheren Charakterzügen, mehr Offenheit und Extraversion gekennzeichnet.<sup>[4]</sup> Tage mit extremer Hitze und Hitzewellen hingegen führen zu aggressiverem, feindseligerem oder weniger sozialem Verhalten. Ab

etwa 28° Celsius steht der Körper unter stärkerem Stress, das Herz schlägt schneller und die Blutgefäße weiten sich. Der Körper stößt das Hormon Vasopressin aus, das den Blutdruck hebt, die Muskelspannung erhöht und aggressiver macht.<sup>[5]. [6]</sup> Das spiegelt sich auch in den Kriminalstatistiken wider: Bei Hitze begehen Menschen mehr Gewaltverbrechen in Form von Körperverletzung, Mord, Vergewaltigung und Raub – dabei steigt die Anzahl der Zwischenfälle linear zum Anstieg der Temperatur. Doch auch autoaggressive Zwischenfälle sind nicht ausgeschlossen: Punktuelle Temperaturanstiege werden mit einer steigenden Anzahl an (versuchten) Suiziden in Zusammenhang gebracht.<sup>1</sup>

## Eco Anxiety, Climate Guilt, Solastalgie: Die Macht der Angst vor dem Ungewissen

Unser Planet wird sich durch den Klimawandel verändern – an einigen Orten ist die Zerstörung der Ökosysteme bereits offensichtlich. Doch nicht nur das bereits Erlebte kann eine Auswirkung auf die Psyche der Menschen haben. Allein der Gedanke, dass der Klimawandel existiert und welche Auswirkungen er haben kann, kann auf die Psyche eines Menschen einen negativen Einfluss haben. Klimaangst und Solastalgie – die Trauer um verlorenen Lebensraum – werden von der DGPPN als neue psychische Syndrome eingestuft, deren Behandlung in Zukunft eine Rolle für den Gesundheitssektor spielen könnte.

Der HanseMerkur liegt die Gesundheit ihrer Versicherten und Ihrer Mitarbeitenden nicht nur als Krankenversicherer am Herzen. Die [Gesundheitsservices](#) umfassen beispielsweise digitale Unterstützung bei Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen, den HanseMerkur Online-Arzt, einen Online-Hautarzt oder jederzeit abrufbare physiotherapeutische Übungen per App. Für unsere Mitarbeitenden haben wir ein umfassendes [Gesundheitsmanagement](#) (inklusive Präventionsmaßnahmen und Sportangeboten) entwickelt, bei dem für jeden das Richtige dabei ist.

[1] Galea S, Brewin CR, Gruber M et al. (2007) Exposure to Hurricane-Related Stressors and Mental Illness After Hurricane Katrina. Arch Gen Psychiatry 64:1427. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.12.1427>

[2] DGPPN: Klimawandel und psychische Gesundheit. Positionspapier einer Task-Force der DGPPN. [https://www.dgppn.de/\\_Resources/Persistent/d3dfe92c23a0ed0e6001487f6b3689ef9da23dd6/Positionspapier\\_Klima%20u](https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/d3dfe92c23a0ed0e6001487f6b3689ef9da23dd6/Positionspapier_Klima%20u)

[3] BUTSCH, Carsten et al.: Gesundheitliche Auswirkungen von Extremwetterereignissen – Risikokaskaden im anthropogenen Klimawandel. In: Journal of Health Monitoring 8/2023. Robert Koch Insitut (2023).

[4] Wei W, Lu JG, Galinsky AD et al. (2017) Regional ambient temperature is associated with human personality. Nat Hum Behav 1(12):890–895

[5] <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/vasopressin/13530#:~:text=Vasopressin%20bewirkt%20durch%20Erhöhung%20des,Halbwertszeit%20von%20etwa%208%20min.>

[6] <https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/hitze-belastet-den-koerper-und-macht-aggressiv-19018197.html>

---

## Bildquellen

- emma-simpson-mNGaaLeWEp0-unsplash.jpg: unsplash.com