

BUNDESEMPFEHLUNG

Musterhitze- schutzplan für ambulante psychothera- peutische Praxen



Bundesministerium
für Gesundheit



BPTK

Bundes
Psychotherapeuten
Kammer

Einleitung

Der Klimawandel stellt nicht nur eine zunehmende Bedrohung für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit dar. Studien zeigen, dass insbesondere während Hitzeperioden die Inanspruchnahme psychiatrischer Notdienste, die Häufigkeit von Suiziden sowie die Risiken für das Neuauftreten oder die Symptomverschlechterung von Stimmungs- und Angststörungen sowie von psychotischen und demenziellen Erkrankungen in der Bevölkerung steigen.

Besonders hitzegefährdete Personengruppen sind hochaltrige Menschen, Menschen mit einer geriatrischen, schizophrenen, bipolaren Erkrankung, chronisch körperlich Erkrankte sowie Kinder und Jugendliche.

Den zunehmenden Hitzegefahren für Körper und Psyche kann nur mit wirksamen Schutzkonzepten für die Sommermonate begegnet werden. **Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) legt deshalb gemeinsam mit der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)**

diesen „Musterhitzeschutzplan für ambulante psychotherapeutische Praxen“ als Bundesempfehlung vor.

Dieser soll Inhaberinnen und Inhaber einer psychotherapeutischen Praxis als Orientierung dienen, um Hitzegefahren bei Patientinnen und Patienten sowie Praxis-Mitarbeitenden während der Sommermonate zu reduzieren. Ziel ist es, Psychotherapeutinnen und -therapeuten darin zu unterstützen, Patientinnen und Patienten über Hitzegefahren aufzuklären, zur Selbstfürsorge an heißen Tagen anzuregen und den Schutz vor Hitze in ambulanten Praxen für Patientinnen und Patienten und Mitarbeitende zu erhöhen.

Die nachstehenden Maßnahmen stellen Empfehlungen dar und umfassen einen praktischen Katalog von kurzfristig realisierbaren Strategien in wesentlichen Handlungsfeldern. Diese Maßnahmen sind jedoch nicht abschließend und sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf angepasst werden.

1. Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Sommer

Struktur	Verantwortliche Personen in der Praxis für die Umsetzung der Hitzeschutzempfehlungen benennen
	Musterhitzeschutzplan der BPtK zu Beginn des neuen Jahres auf Aktualisierungen prüfen (unter anderem in Bezug auf neue Maßnahmen/Empfehlungen und besondere Risiken)
	Eventuell mit Kooperationspartnerinnen und -partnern Kontakt aufnehmen und Synergien suchen (z. B. ärztlichen Praxen, Apotheken, Sozialdiensten, Nachbarschaftshilfen)
	Übersicht über Wärmebelastung in den Praxisräumen verschaffen und kühlere Räume bzw. Orte identifizieren
Mitarbeitende	Mitarbeitende über den Hitzeschutzplan und ggf. Änderungen im Vergleich zum Vorjahr informieren
	Identifikation besonders hitzegefährdeter Mitarbeitender (z. B. mit Vorerkrankungen; siehe Hitze-Manual des Hausärztinnen- und Hausärzteverbandes ¹)
	Schulungen innerhalb der Praxis durchführen (z. B. zu den Gefahren von Hitze, hitzebedingten Erkrankungen und Symptomen, präventiven Maßnahmen, Erster Hilfe bei Hitzeunfällen)
	Maßnahmen zum Schutz des Personals festlegen
Praxis	Vorgehen zur Erkennung von hitzegefährdeten Patientinnen und Patienten festlegen und Erstellen einer Liste von Risikopatientinnen und -patienten (ggf. Integration in Praxissoftware) ² ; besonders gefährdete Personengruppen: • suizidale Patientinnen und Patienten • Patientinnen und Patienten mit einer schizophrenen, bipolaren, substanzbezogenen oder demenziellen Erkrankung • Patientinnen und Patienten mit chronischen körperlichen Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen) • Kinder und Jugendliche • ältere und pflegebedürftige Patientinnen und Patienten • Patientinnen und Patienten, die Medikamente der folgenden Gruppen einnehmen: Neuroleptika, Lithium, trizyklische Antidepressiva, Methylphenidat/Dexamphetamin, Anticholinergika, Beruhigungsmittel, Blutdrucksenker, Diuretika
	Für den Fall von Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) innerhalb des Praxisteam eine Warnkette festlegen (z. B. Nachricht an alle Mitarbeitenden, sobald man von einer Warnung erfahren hat)

¹ www.haev.de/fileadmin/user_upload/downloads/Hitze-Manual_HAEV_Juli_2023.pdf

² Ebd.

Umzusetzende Maßnahmen bei Hitzewarnstufen festlegen (siehe Maßnahmen unter 3. und 4.), z. B. Therapiesitzungen per Video anbieten; ggf. Sprechzeiten verlegen auf Morgen- oder Abendstunden

Allgemeine Hitzeschutzmaßnahmen in der Praxis überprüfen (z. B. Ventilatoren, Jalousien, Lüftungskonzept, Klimaanlage, Überbrückungskonzept für regional häufig auftretende Extremwetterereignisse wie Stromknappheit/-ausfall etc.)

Informationen

Informationen zu Gefahren von Hitze für die körperliche und psychische Gesundheit (z. B. Verschlimmerung bestehender Symptome, sinkende Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Reizbarkeit und Impulsivität) sowie zu protektivem Verhalten bei Hitze bereitstellen für:

- Patientinnen und Patienten und Angehörige unterstützt durch Broschüren und Handzettel (z. B. Hitzeschutzflyer der BPtK³, Materialien des BIÖG⁴)
- Nachbarschaftshilfen, Selbsthilfegruppen
- Kooperierende ambulante psychiatrische Pflege oder Ergotherapeutinnen und -therapeuten
- Sozialpsychiatrische Dienste, psychiatrische Kliniken etc.

2. Maßnahmen während der Sommermonate (April bis September)

Organisation

Liste der Risikopatientinnen und -patienten ggf. aktualisieren
(Nach-)Schulungen durchführen

Funktionsfähigkeit von Jalousien, Sonnenschutz und Klimaanlage prüfen, Temperaturentwicklung und Raumsituation prüfen

Praxis

Ärztliche Überprüfung des Medikamentenplans von Patientinnen und Patienten veranlassen, insbesondere bei der Einnahme von Neuroleptika, Lithium oder trizyklischen Antidepressiva

Austausch mit Betreuerinnen und Betreuern bzw. dem Behandlungsnetz vor allem bei besonders vulnerablen Patienten-Gruppen (z. B. Patientinnen und Patienten mit psychotischen Störungen) zum engeren Monitoring und zur Unterstützung der Selbstfürsorge

Mobile Patientinnen und Patienten befähigen bzw. motivieren, Hitzeexposition zu verringern

Ggf. Aufklären über erste Anzeichen hitzebedingter Erkrankungen sowie Möglichkeiten der aktiven Abkühlung (z. B. kaltes Wasser über Handgelenke laufen lassen, Sprühflasche mit kaltem Wasser verwenden, nasses T-Shirt anziehen)

Patientinnen und Patienten empfehlen, Aufenthaltsbereiche in der Wohnung, auf der Arbeit und in der Schule auf Hitzeexposition zu überprüfen und bei Möglichkeit zum Aufenthalts- und Raumwechsel motivieren

³ www.bptk.de/pressemitteilungen/hitze-belastet-psyche-und-arbeitsfaehigkeit-erheblich/

⁴ www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/

	Patientinnen und Patienten auf erhöhten Flüssigkeitsbedarf an Hitzetagen hinweisen (ungesüßte und alkoholfreie Getränke) und Verfügbarkeit von Trinkwasser in unmittelbarer Reichweite empfehlen
	Patientinnen und Patienten, die intensiven Sport betreiben bzw. körperlich sehr aktiv sind, auf günstige Zeiten (Morgen- oder Abendstunden) und Orte (schattige Plätze) für Aktivitäten hinweisen
	Für die Beratung zu individuellen hitzebedingten Gesundheitsrisiken und gesundheitsförderlichem Verhalten bei Hitze an Hausärztin oder Hausarzt der Patientinnen und Patienten verweisen
	Sicherstellen, dass Patientinnen und Patienten eine aktuelle Liste regional verfügbarer Notfallkontaktpersonen bzw. -adressen haben (z. B. örtlicher psychosozialer Krisendienst, Privatpersonen im Umfeld von Patientinnen und Patienten, Landratsämter, Kassenärztliche Vereinigungen)
Informationen	Informationsbroschüren und Materialien zu Gefahren von Hitze für die körperliche und psychische Gesundheit für Patientinnen und Patienten und Angehörige (siehe Maßnahmen unter 1.) an geeigneten Orten in der Praxis auslegen und besonders hitzegefährdeten Patientinnen und Patienten aushändigen.

3. Maßnahmen bei Warnstufe 1 (gefühlte Temperatur an zwei folgenden Tagen über 32°C)

Praxis	Aufmerksamkeit gegenüber Risikopatientinnen und Risikopatienten erhöhen (laut aktualisierter Liste)
	Ggf. Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur und zur Belüftung einleiten
	Falls möglich, Termine für Risikopatientinnen und -patienten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen oder Videosprechstunden anbieten
	Risikopatientinnen und -patienten proaktiv ansprechen (z. B. bei Exploration des Befindens, Gesprächen mit Angehörigen, Terminabsprachen)
	Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch Bereitstellung von Trinkwasser sicherstellen
	Möglichkeiten zur aktiven Abkühlung bei Hitzefällen bereithalten (z. B. Aufbewahrung von Kühlpads im Kühlschrank für Hitzefälle)
	In kühlere Aufenthaltsbereiche wechseln
	Selbstgefährdendes oder riskantes Verhalten von Patientinnen und Patienten bei starker Hitze thematisieren (z. B. hoher Alkoholkonsum, intensive sportliche Aktivität, zu warme Kleidung)

	Bei Risikopatientinnen und -patienten Zeichen deutlicher Hitzebelastung an Mitbehandelnde, Hausärztin oder Hausarzt und/oder Unterstützungsnetzwerk nach Schweigepflichtentbindung melden
	Beim Verdacht auf akuten Hitzefall (z. B. Bewusstseinsstrübung, starke Kopfschmerzen) bzw. hitzebedingte Erkrankungen sofort Ärztinnen und Ärzte einschalten
Mitarbeitende	Hitzetauglichkeit von leichter, atmungsaktiver Kleidung herausstellen
	Empfehlung, auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten
	Getränke und Abkühlungsmöglichkeiten anbieten
	Falls möglich, Verlegung der Dienstzeiten auf Morgen- oder Abendstunden
Informationen	Patientinnen und Patienten auf erhöhtes Risiko psychischer Überlastung und Exazerbation von Symptomen bei Hitze hinweisen und eigenständiges Melden in der Praxis anbieten
	Bei besonders hitzegefährdeten Patientinnen und Patienten (z. B. Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung, pflegebedürftigen Menschen, Kindern und Jugendlichen) Schweigepflichtentbindung für Angehörige einholen und diesen empfehlen, auf Symptome hitzebedingter psychischer Belastung zu achten (z. B. sinkende Konzentrationsfähigkeit, schnelle Ermüdung, erhöhte Reizbarkeit, Verschlimmerung bestehender Symptome)

4. Maßnahmen bei Warnstufe 2 (gefühlte Temperatur über 38°C)

wie Warnstufe 1, zusätzlich

Praxis	Wenn die Wohnsituation von Patientinnen und Patienten dies erfordert (z. B. starke Hitzeexposition ohne die Möglichkeit, die Raumtemperatur zu senken), Aufenthaltswechsel in andere Haushalte (z. B. von Angehörigen) oder Einrichtungen anregen
---------------	---

5. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung

Bau und Ausstattung	Umsetzung von mittel- und langfristig wirksamen baulichen Hitzeschutzmaßnahmen in der Praxis (z. B. kühlende Jalousien/Vorhänge und gute Lüftungsanlagen, nur notfalls Klimaanlage); hierfür eventuell Kontaktaufnahme mit Vermieterinnen und Vermietern nötig
Stadtplanung	Einfluss auf Stadtplanung ausüben (individuell und durch Berufsorganisationen), um:

- ggf. Hitze-Inseln im Praxiseinzugsbereich zu beseitigen bzw. abzumildern (z. B. Begrünung, Aufhebung von Versiegelungen, hitzereduzierende Anstriche etc.)
- Trinkbrunnen zu installieren
- Kühlräume einzurichten und
- weitere Hitzeschutzmaßnahmen durchzuführen

Vernetzung

Kooperation auf Bezirks-/Kiez-/Gemeinde-Ebene mit Apotheken, Sozialdiensten, Pflegediensten, Nachbarschafts- und Selbsthilfeinitiativen, Heilmittelerbringer verbessern

Hitzeschutz als Thema einbringen in Interventionsgruppen, Balintgruppen, Aus- und Weiterbildungsinstituten etc.

Organe der Selbstverwaltung (Landespsychotherapeutenkammern, Bundespsychotherapeutenkammer, Berufsverbände)

Informationen zu Hitzeschutzmaßnahmen bereitstellen

Impressum

Herausgeber
Bundesministerium für Gesundheit
Referat 622 „Umweltbezogener Gesundheitsschutz,
Klima und Gesundheit“
11055 Berlin
622@bmg.bund.de
www.bundesgesundheitsministerium.de

Stand
Juni 2025

Bildnachweis
Günter Albers / Adobe Stock / Titel

Die Publikationen der Bundesregierung zum
Herunterladen und zum Bestellen finden Sie unter:
www.bundesregierung.de/publikationen

URL-Verweise

Das Bundesministerium für Gesundheit verweist in seinen Publikationen über Links auf Webadressen mit Inhalten, die von Dritten angeboten werden. Solche per Querverweis erreichbaren fremden Inhalte wurden bei der Erarbeitung der Erstauflage dieser Publikation überprüft. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass die Inhalte im Nachhinein von den jeweiligen Anbietern verändert werden. Das Bundesministerium für Gesundheit überprüft die Inhalte, auf die in seinen Publikationen verwiesen wird, nicht ständig auf Veränderungen oder Aktualität. Sollten Sie der Ansicht sein, dass die verlinkten externen Seiten gegen geltendes Recht verstoßen oder sonst unangemessene Inhalte aufweisen, so teilen Sie uns dies bitte mit.

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.