

# „Mit jedem Grad mehr steigt das Risiko, psychisch zu erkranken“

Interview: Oliver Gehrs

**Der Psychiater Mazda Adli erforscht, wie Städte die Menschen stressen und sogar krank machen können. Hier erklärt er, warum sich dieser Effekt durch den Faktor Hitze noch verstärkt und was dagegen zu tun ist**

**Herr Adli, wenn die Temperaturen in der Stadt steigen, steigt offenbar auch die Kriminalitätsrate. Verlieren die Menschen ihren kühlen Kopf?**

Das kann man so sagen. Die Menschen werden bei anhaltender Hitze gereizter, manche werden impulsiver, es kommt zu mehr Aggressionen, und die häusliche Gewalt nimmt zu. Mit jedem Grad mehr steigt laut Statistik das Risiko zwischenmenschlicher Konflikte um vier Prozent.

**Das städtische Leben ist für viele ohnehin schon stressig und psychisch belastend. Sie beschreiben das in Ihrem Buch „Stress and the City“. Was bedeutet es, wenn nun noch der Faktor Hitze zunimmt?**

Hitze wirkt sich nachweislich auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Denn dafür benötigen wir erträgliche Temperaturen. Jeder kennt das: Wenn es zu heiß wird, fühlen wir uns dumpf, unkonzentriert und antriebslos. Mit den Temperaturen steigt das Risiko, psychisch zu erkranken. Wenn jemand bereits eine psychische Vorerkrankung hat, ist dieser Zusammenhang noch stärker. Wir wissen, dass psychisch Erkrankte während Hitzeperioden ein erhöhtes Sterberisiko haben, höher sogar als bei Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankungen. Pro Grad Anstieg der Durchschnittstemperatur steigt das psychische Erkrankungsrisiko um 0,9 Prozent. Auf die gesamte deutsche Bevölkerung gerechnet ist das viel.

**Könnte aber nicht auch mehr soziales Leben auf der Straße stattfinden, so wie man es aus südlichen Ländern kennt? Solch ein Miteinander wiederum wäre gesund für die Psyche.**

Wenn wir uns in der Stadt mehr draußen aufhalten und dort mit anderen Menschen zusammenkommen können, ist das großartig und gut für das Wohlbefinden. Aber das hat mit schönem Wetter zu tun und nicht mit Klimawandel. Beim Anstieg der Durchschnittstemperaturen nimmt hingegen das Risiko von Hitzeglocken in der Stadt zu. In der Stadt kommen weitere Faktoren hinzu, etwa eine steigende Feinstaubbelastung. Eine große Studie in China hat jüngst gezeigt, dass der Rückgang von Suiziden in bestimmten Regionen direkt mit dem Rückgang der Feinstaubbelastung zusammenhängt. Denn Feinstaub dringt durch die Blut-Hirn-Schranke und belastet die psychische Gesundheit.



Der Psychiater Mazda Adli ist Chefarzt an der Fliedner Klinik Berlin und hat eine außerordentliche Professur an der Charité. Für seine Forschung zum Thema Stadt und Stress hat er das Interdisziplinäre Forum Neurourbanistik gegründet.

**Müsste der Autoverkehr konsequenter verringert werden, so wie es in Paris passiert?**

Eine kluge Stadtplanung, die den Autoverkehr dosiert und die Feinstaubbelastung verringert, halte ich für sinnvoll. Und dass wir für einen attraktiven öffentlichen Raum sorgen, der Lust macht, vor die Haustür zu treten. Ganz wichtig sind dabei auch Pflanzen, weil sie zwei Funktionen haben: Abkühlung und Stressprotektion.

**Der Klimawandel wird in der Stadt schnell zur sozialen Frage. Denn ärmere Menschen wohnen oft in Quartieren, wo es weniger Grün gibt.**

Das gehört zum Thema Umweltgerechtigkeit. Grün sorgt für ein psychisch gesundes Leben. Der Zugang dazu muss daher für alle Menschen gleichermaßen möglich sein. Wir haben mit dem Bundesgesundheitsministerium zusammen untersucht, wie sich die Aktivität in emotionsregulierenden Hirnarealen verändert, je nachdem, wie viel Grün es um die eigene Wohnadresse herum gibt. Es zeigte sich deutlich: Unser Gehirn reagiert anders auf Stress, je nachdem wie viel Grün wir um uns haben.

**In New York hat man festgestellt, dass die Menschen bei Hitze auch in den U-Bahnen mehr leiden, weil es da bis zu sechs Grad wärmer wird als oben auf der Straße. Auch das betrifft viele ärmere Menschen, die nicht mal eben auf ein Auto ausweichen können.**

Das ist leider so: Je ärmer ein Mensch ist, desto ausgelieferter ist er den Folgen des Klimawandels. Da kommt dann gerade für vulnerable Gruppen, also etwa Alte, Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Obdachlose, vieles zusammen: negative Umwelteinflüsse und ein schlechter Zugang zum Gesundheitssystem und zu den schützenden Ressourcen der Stadt.

**Eine dieser schützenden Ressourcen ist, wie sie betonen, das städtische Grün. Andererseits müssen viele Wohnungen gebaut werden. Ist das mit einer klimagerechten Stadt unvereinbar?**

Man muss unterschiedliche Interessen kontinuierlich gegeneinander abwägen. Wenn die Menschen kein Dach über dem Kopf haben, ist das für die psychische Gesundheit mindestens genauso schlecht wie die Hitze. Vor allem aber: Verdichtung muss nicht unbedingt bedeuten, dass es heißer wird. Die Stadtplanung muss für klimagerechte Bauten sorgen, und das städtische Grün lebt ja nicht nur in den Brachen, es geht dabei auch um die Bäume am Straßenrand oder in kleinen Taschenparks.

**Im vergangenen Jahr starben in Berlin ca. 400 Menschen an der Hitze und 35 im Verkehr. Warum wird über Prävention im Verkehr mehr gesprochen als über die Erhitzung in der Stadt?**

Es fällt uns noch immer schwer, die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit so konkret zu fassen, dass daraus einfache, umsetzbare Maßnahmen abgeleitet werden – vielleicht, weil es so abstrakt scheint. Dabei müssen wir uns klarmachen, dass der Klimawandel ganz konkret unsere Gesundheit betrifft, auch jetzt schon und nicht erst in den nächsten Jahren.

**Sollten wir zum Lernen auf Städte wie Sevilla oder Barcelona schauen, die schon lange mit Hitze umgehen müssen?**

Schaden kann das nicht, aber da gibt es natürlich eine lange Geschichte der Anpassung an ein wärmeres Klima. Das betrifft die Art des Häuserbaus genauso wie den Lebensrhythmus, die Arbeits- und Schulöffnungszeiten.

**Die ließen sich auch bei uns ändern. Vielleicht machen hier die Läden in zehn Jahren auch zwischen 12 und 16 Uhr zu, und abends geht man bis 22 Uhr bummeln.**

Auch wenn dies vielleicht meiner persönlichen Lebensart entgegen käme: Wir brauchen Hitzeschutzpläne, mit denen wir dafür sorgen, dass gerade verletzbare Personen bei extremen Wetterereignissen geschützt werden. Das machen wir schon bei extremer Kälte, mit dem Kältebus etwa, das brauchen wir nun auch für die Hitze. Kühlende Grünflächen, genügend Flüssigkeit und klimagerechte Krankenhäuser, die Hitze abschirmen. Das sind im Grunde alles gut umsetzbare Maßnahmen.

**Im Untertitel Ihres Buches heißt es „Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind“. Werden sie das auch in Zukunft sein, vorausgesetzt, wir kümmern uns adäquat um Hitzeschutz?**

Grundsätzlich gilt: Vieles, was für Wohlbefinden sorgt, finden wir in der Großstadt – ein interessantes kulturelles Angebot, mehr Bildungschancen, bessere Möglichkeiten zur individuellen Entwicklung und Entfaltung oder eine bessere Gesundheitsversorgung. Die vielen Vorteile wiegen meistens auch den Stress der Stadt auf. Allerdings nur solange die Temperaturen erträglich sind.

## Fokusgespräch „Hitze in der Stadt“

Für einen interdisziplinären Diskurs über Schlüsselthemen zukünftiger Stadtentwicklung kommen im Rahmen der Nationalen Stadtentwicklungspolitik regelmäßig Expertinnen und Experten verschiedener Fachgebiete zu Fokusgesprächen zusammen. Zum Thema Hitze haben sich in diesem Format unter anderem Fachleute aus Gesundheitswissenschaft, Umwelt- und Arbeitsschutz, Denkmalschutz und Philosophie miteinander ausgetauscht. Mehr Infos: [bit.ly/nsp\\_fokusthemen](http://bit.ly/nsp_fokusthemen)