

# BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

## Ausreichend Trinken

- » Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- » Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- » Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

## Den Körper schützen

- » Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- » Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- » Innenräume kühl halten (Außenverdunklung, Lüften)
- » Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

## Vor der Sonne schützen

- » Im Schatten aufhalten
- » Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- » Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- » Sonnenschutzcreme verwenden
- » Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

## Ernährung

- » Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen



# BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

## Ausreichend Trinken

- » Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- » Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- » Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

## Den Körper schützen

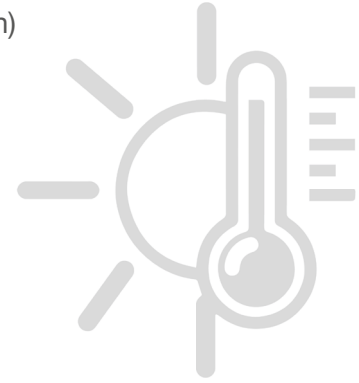
- » Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- » Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- » Innenräume kühl halten (Außenverdunklung, Lüften)
- » Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

## Vor der Sonne schützen

- » Im Schatten aufhalten
- » Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- » Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- » Sonnenschutzcreme verwenden
- » Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

## Ernährung

- » Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen



## Arzneimittel

- » Einige Arzneimittel können die Abkühlungs-Mechanismen des Körpers und/oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.
- » Eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist ratsam u.a. bei:
  - › blutdrucksenkenden Arzneimitteln
  - › Entwässerungsmittel
  - › Abführmitteln
  - › Antidiabetika
  - › Schlaf- und Beruhigungsmittel

## Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Bei Raumtemperatur (15 bis 25° C) zu lagernde Arzneimittel im kühlfsten Raum aufbewahren
- » Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen und am besten unter einem Vordersitz transportieren
- » Kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8° C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen
- » Medikamente generell nicht im Badezimmer aufbewahren
  - › Hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung verändern

## Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren bei Symptomen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Fieber

**Lassen sie sich in Ihrer Apotheke zu den Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente beraten!**



QR-Code zum Faktenblatt  
auf [www.abda.de](http://www.abda.de)



## Arzneimittel

- » Einige Arzneimittel können die Abkühlungs-Mechanismen des Körpers und/oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.
- » Eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist ratsam u.a. bei:
  - › blutdrucksenkenden Arzneimitteln
  - › Entwässerungsmittel
  - › Abführmitteln
  - › Antidiabetika
  - › Schlaf- und Beruhigungsmittel

## Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Bei Raumtemperatur (15 bis 25° C) zu lagernde Arzneimittel im kühlfsten Raum aufbewahren
- » Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen und am besten unter einem Vordersitz transportieren
- » Kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8° C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen
- » Medikamente generell nicht im Badezimmer aufbewahren
  - › Hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung verändern

## Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren bei Symptomen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Fieber

**Lassen sie sich in Ihrer Apotheke zu den Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente beraten!**



QR-Code zum Faktenblatt  
auf [www.abda.de](http://www.abda.de)