

Faktenblatt

HITZESCHUTZTIPPS AUS IHRER APOTHEKE

Stand: 19.06.2023

So schützen Sie Ihre Medikamente vor Hitze

Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Hohe Temperaturen können Ihre Medikamente schädigen. Oft ist dies jedoch nicht direkt zu erkennen.
- » Damit Ihre Arzneimittel gut wirken, ist die richtige Lagerung wichtig.
- » Die meisten Arzneimittel sollen bei Raumtemperatur, das heißt bei 15 bis 25° C gelagert werden. Lagern Sie diese daher während einer Hitzewelle in Ihrem kühlestem Raum.
- » Lassen Sie Ihre Medikamente keinesfalls im Auto liegen, da sich der Innenraum bei hohen Außentemperaturen schnell stark aufheizt. Beim Transport mit dem Auto empfiehlt es sich, die Arzneimittel, die bei Raumtemperatur gelagert werden müssen, unter einem Vordersitz zu verstauen, da hier die Temperatur geringer ist als an anderen Orten im Fahrzeug.
- » Arzneimittel, die kühl, das heißt bei 2 bis 8° C gelagert werden müssen, sollten nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank. Die Medikamente sollten in einer Kühlbox transportiert werden. Dabei ist darauf zu achten, dass das Arzneimittel die Kühlelemente nicht direkt berührt. Dazu können die Arzneimittel z.B. in ein Handtuch gewickelt werden. Um ein Einfrieren der Medikamente im Kühlschrank zu vermeiden, sollten diese die Rückwand nicht berühren.
- » Bewahren Sie Ihre Medikamente grundsätzlich nicht im Badezimmer auf, da hier oft hohe Temperaturen sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit herrschen. Diese können die Wirksamkeit der Arzneimittel verändern.
- » Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zum Transport und der richtigen Lagerung Ihrer Arzneimittel beraten!

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

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Hitzewellen werden gefährlich, wenn über mehrere Tage die Temperaturen tagsüber bei 30° C und darüber liegen und es nachts nicht unter 20° C abkühlt.
- » Sollten Sie bei sich oder Personen in Ihrer Umgebung Symptome wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit oder Fieber feststellen, kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder den Notruf.

Was Sie bei lang andauernden Hitzewellen tun können, um gesund durch den Sommer zu kommen

Arzneimittel

- » Die Lichtempfindlichkeit der Haut kann durch einige Arzneimittel erhöht werden. Dadurch können Hautschädigungen wie Sonnenbrand schneller auftreten, der wiederum die Entstehung von Hautkrebs begünstigt. Hier ist ein konsequenter Sonnenschutz durch Aufsuchen von Schatten, langärmelige Kleidung, Sonnenschutzcreme und Kopfbedeckung besonders wichtig.
- » Einige Arzneimittel können einen Einfluss auf den Abkühlungs-Mechanismus des Körpers oder den Flüssigkeits-Haushalt haben. Dies betrifft zum Beispiel blutdrucksenkende Arzneimittel, Entwässerungsmittel, Antidiabetika, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Abführmittel oder Arzneimittel bei Depressionen. Bei Hitze ist möglicherweise eine Dosisanpassung erforderlich. Ändern Sie Ihre Dosierung nicht selbst, sondern sprechen Sie bei Ihrem nächsten Termin mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber!
- » Wird ein arzneimittelhaltiges Pflaster auf die Haut geklebt, kann es bei Hitze zu einer erhöhten Wirkstofffreigabe kommen, da durch Wärme die Haut stärker durchblutet wird. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten!

Ausreichend Trinken

- » Trinken Sie regelmäßig – vor allem Wasser (mind. 1,5 Liter am Tag), auch wenn Sie sich nicht durstig fühlen. Zur Erinnerung hilft ein Trinkplan, auch in Form einer App.
- » Vermeiden Sie Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee.

Den Körper kühl halten

- » Kühlen Sie Ihren Körper mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder auch feuchten Tüchern oder Wassersprays auf Stirn, Nacken oder Handgelenken.
- » Tragen Sie helle, lockere Kleidung aus Naturfaser (Baumwolle/Leinen).
- » Verwenden Sie Fächer oder Ventilatoren zur Umgebungsluft-Zirkulation.
- » Innenräume sollten nach Möglichkeit durch Außenverdunklung und Lüften in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden kühl gehalten werden.
- » Schalten Sie nicht benötigte elektrische Geräte aus, da diese Wärme abgeben.
- » Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen vor allem in der Mittagszeit.
- » Verlegen Sie anstrengende Tätigkeiten wie Sport oder Gartenarbeit in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Im Freien vor der Sonne schützen

- » Halten Sie sich im Schatten auf und verbringen Sie die Mittagszeit in kühlen Gebäuden.
- » Um Ihren Kopf zu schützen, tragen Sie eine Kopfbedeckung.
- » Tragen Sie eine Sonnenbrille, um Reizungen der Augen zu verhindern.
- » Verwenden Sie Sonnenschutzcremes mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.
- » Beachten Sie den [UV-Index](#), der Auskunft über die Stärke der Sonneneinstrahlung und geeignete Schutzmaßnahmen gibt oder nutzen Sie die [Hitzewarndienst-App](#) des Deutschen Wetterdienstes.

Ernährung

- » Nehmen Sie kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich, idealerweise mit einem hohen Gemüseanteil.

Weiterführende Informationen:

- » ABDA (2021): Faktenblatt Kühlung von Arzneimitteln. Online verfügbar unter https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt_Kuehllagerung.pdf, zuletzt geprüft am 19.06.2023
- » Bundesamt für Strahlenschutz (2023): UV-Prognose. Online verfügbar unter https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/prognose/prognose_node.html, zuletzt geprüft am 19.06.2023.
- » Haefeli, Walter; Czock, David (2020): Heidelberger Hitze-Tabelle. Arzneistoffe mit potenziellem Einfluss auf die Temperaturregulation und den Volumenstatus in Hitzewellen. Abteilung Klinische Pharmakologie und Pharmakoepidemiologie, Universitätsklinikum Heidelberg, Deutschland. Online verfügbar unter https://dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf, zuletzt geprüft am 19.06.2023.
- » Patienten-Information.de (2021): Klimawandel und Gesundheit – wenn Hitze zum Risiko wird. Online verfügbar unter <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze>, zuletzt geprüft am 19.06.2023.
- » Umweltbundesamt (2021): Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Online verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/210215-hitzeknigge-allgemein-bf.pdf>, zuletzt geprüft am 19.06.2023.