

Patienteninformation

Medikamente während einer Hitzewelle

Hitze kann die Wirkung und Stabilität Ihrer Medikamente verändern. Wenn Sie das Gefühl haben, ein Medikament wirke bei Hitze zu stark, verursache Kreislaufprobleme oder unterdrücke das Schwitzen, **sprechen Sie uns umgehend an**. Wir prüfen, ob eine Anpassung notwendig ist.

Warum Hitze Medikamente beeinflusst

Hohe Temperaturen verändern die Körperfunktionen:

- **Schwitzen** ↑ → Flüssigkeits- und Elektrolytverlust (z. B. Natrium, Kalium).
- **Blutgefäße weiten sich** → Blutdruck sinkt.
- **Durchblutung und Nierenfunktion** verändern sich → Medikamente werden anders aufgenommen, verteilt oder abgebaut.

Folge: Manche Medikamente wirken **stärker oder schwächer** als gewohnt. Andere können **Nebeneffekte verstärken** (z. B. Schwindel, Dehydratation).

Besonders riskante Medikamentengruppen – Was Sie wissen müssen

Medikamentengruppe	Beispiele (Handelsnamen)	Risiko bei Hitze	Was Sie tun sollten	Wann Sie uns kontaktieren
Blutdrucksenker	Ramipril, Amlodipin, Valsartan, Candesartan, Metoprolol (Beloc®), Bisoprolol	Blutdruck sinkt zu stark → Schwindel, Stürze	Langsam aufstehen, Blutdruck messen, bei Schwindel: hinlegen, Beine hoch	Bei Schwindel, Ohnmacht, Herzrasen
Entwässerungsmittel (Diuretika)	Torasemid (Torem®), Hydrochlorothiazid (HCT)	Flüssigkeits- und Elektrolytverlust → Dehydratation, Muskelkrämpfe	2-3 Liter/Tag trinken (außer bei Flüssigkeitsrestriktion!), Elektrolyte (Magnesium/Calcium) zuführen	Bei Muskelkrämpfen, Schwäche, Herzrhythmusstörungen

Medikamentengruppe	Beispiele (Handelsnamen)	Risiko bei Hitze	Was Sie tun sollten	Wann Sie uns kontaktieren
Antidiabetika	Insulin, Metformin, Dapagliflozin (Forxiga®), Empagliflozin (Jardiance®), Xigduo®	Blutzucker schwankt stark → Unterzucker (Hypoglykämie) oder Überzucker	Blutzucker häufiger messen , bei >30°C: Dosis mit uns abklären	Bei Unterzucker (Zittern, Schwitzen), starkem Durst, Verwirrtheit
SGLT-2-Hemmer	Dapagliflozin (Forxiga®), Empagliflozin (Jardiance®)	Verstärkte Diurese → Dehydratation, Nierenversagen	Trinkprotokoll führen, Elektrolyte kontrollieren	Bei Übelkeit, Schwäche, wenig Urin
Psychopharmaka	Amitriptylin (Saroten®), Olanzapin (Zyprexa®), Quetiapin (Seroquel®)	Hemmen Schwitzen/Durst → Überhitzung, Hitzschlag	Alle 2 Stunden trinken (auch ohne Durst!), Schatten meiden , leichte Kleidung	Bei Fieber, Verwirrtheit, starkem Schwitzen oder Durstlosigkeit
Schlaf-/Beruhigungsmittel	Lorazepam (Tavor®), Zolpidem	Verminderte Aufmerksamkeit + Hitze → Sturzrisiko ↑	Vorsicht bei Aktivitäten , nicht in der Mittagshitze unterwegs sein	Bei Benommenheit, Stürzen
Schmerzmittel (NSAR)	Ibuprofen (Dolormin®), Diclofenac (Voltaren®), Naproxen	Nierenbelastung ↑, Photosensibilisierung (Sonnenbrand-Risiko)	Viel trinken, Sonnenschutz (LSF 50+!)	Bei Rückenschmerzen (Nierenkolik?), Hautrötungen
Opioid-Pflaster	Fentanyl (Durogesic®), Buprenorphin (Transtec®)	Schnellere Wirkstofffreisetzung → Überdosierung	Nicht in der Sonne lagern , bei Fieber: Pflaster entfernen und uns kontaktieren	Bei Benommenheit, Atemdepression
Anticholinerge Medikamente	Oxybutynin (Dridase®), Scopolamin (Buscopan®), Trizyklika (z. B. Amitriptylin)	Hemmung der Schweißproduktion → Überhitzung	Bei >30°C: Dosis mit uns abklären!	Bei Hitzegefühl, trockenem Mund, Verwirrtheit
Schilddrüsenmedikamente	Levothyroxin (z. B. L-Thyroxin®)	Wirkung ↑ bei Dehydratation → Hyperthyreose-Risiko	TSH-Kontrolle bei Hitze, Dosisanpassung prüfen	Bei Herzrasen, Schwitzen, Gewichtsverlust
Asthmasprays	Salbutamol (z. B. Sultanol®), Cortison-Sprays	Wirkstoffabgabe ungleichmäßig bei Hitze	Nicht in der Sonne lagern , in Kühltasche transportieren	Bei Atemnot trotz Spray
Antibabypille	Alle hormonellen Verhütungsmittel	Wirkung ↓ bei >30°C → Verhütungssicherheit nicht garantiert	Zusätzliche Verhütungsmethoden nutzen, Lagerung prüfen	Bei Durchbruchblutungen

Lagerungstipps für Medikamente

Zuhause

- **Raumtemperatur (15–25 °C):** Im **kühlsten Raum** (z. B. Schlafzimmer) lagern.
- **Kühlpflichtig (2–8 °C):** **Insulin, flüssige Antibiotika, Augentropfen, Biologika** → **sofort nach Erhalt in den Kühlschrank** (nicht einfrieren!).
- **Badezimmer-Tabu:** Hohe Luftfeuchtigkeit + Wärme schädigen Medikamente.

Unterwegs

- **Nie im Auto lassen!** (Temperaturen >50 °C möglich).
- **Kühltasche mit Kühlakkus** (Medikamente nicht direkt auf Akkus legen!).
- **Asthasprays, Insulin, Zäpfchen:** Immer in **isolierter Tasche** transportieren.

Warnzeichen für beschädigte Medikamente

Nicht einnehmen, wenn:

- Verfärbungen (z. B. Tabletten braun/schwarz)
- Geruchsveränderung (z. B. faulig, chemisch)
- Verflüssigung (z. B. Zäpfchen, Salben)
- Aufgeblähte Verpackungen oder Risse
→ **In der Apotheke oder bei uns nachfragen!**

Notfallplan: Was tun bei Hitzebeschwerden?

Alarmzeichen – Sofort handeln!

- **Schwindel, Übelkeit, Erbrechen**
- **Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen**
- **Schnelle, flache Atmung oder ungewöhnlich schneller Herzschlag**
- **Heftige Kopfschmerzen oder Fieber >39 °C**
- **Krämpfe oder Ohnmacht**

Sofortmaßnahmen

1. **An einen kühlen Ort** bringen (Schatten, klimatisierte Räume).
2. **Kühle, feuchte Tücher** auf Stirn, Nacken, Handgelenke legen.
3. **Flüssigkeit in kleinen Schlucken** (Wasser, Elektrolytlösung).
 - *Rezept für Elektrolytlösung:* 1 Liter Wasser + 6 TL Zucker + 1 TL Salz.
4. **Bei Bewusstlosigkeit:** Stabile Seitenlage, **Notruf 112 wählen!**
5. **Medikamentenliste bereithalten** (für Notarzt).

Bin ich besonders gefährdet?

Ja, wenn Sie:

- **Älter als 65 Jahre** sind.
- **Chronische Erkrankungen** haben (z. B. Herzinsuffizienz, Diabetes, Nierenprobleme).
- **Mehr als 5 Medikamente** täglich einnehmen.

- **Psychopharmaka, Diuretika oder Anticholinerge Medikamente** nehmen.
- **Schwangere, Kleinkinder oder Säuglinge** sind.
- **Beruflich im Freien** arbeiten (z. B. Bau, Landwirtschaft).
- **Obdachlos** sind oder in **prekären Wohnverhältnissen** leben.

Praktische Alltagstipps bei Hitze

Trinken

- **Mindestens 2–3 Liter/Tag** (bei Diuretika: **individuelle Menge mit uns abklären!**).
- **Elektrolytreiche Getränke:** Mineralwasser (>200 mg Calcium/Magnesium), Gemüsesäfte, Brühe.
- **Vermeiden:** Alkohol, stark gesüßte Getränke, zu viel Kaffee.

Ernährung

- **Leichte, salzreiche Mahlzeiten:** Gurken, Tomaten, Salate, Brühe.
- **Kleine Portionen** über den Tag verteilt.

Körper kühlen

- **Lauwarme Duschen** (nicht eiskalt!).
- **Feuchte Tücher** auf Nacken, Handgelenke, Waden.
- **Helle, weite Kleidung** aus Naturfasern (z. B. Baumwolle, Leinen).

Aktivitäten

- **Kein Sport oder schwere Arbeit zwischen 11–15 Uhr.**
- **Schatten suchen**, Kopfbedeckung und Sonnenschutz (LSF 50+) tragen.
- **Fenster tagsüber schließen**, nachts lüften.

Quellen:

- KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (www.klimawandel-gesundheit.de)
- DEGAM-Leitlinie Leitlinie Hitzebedingte Gesundheitsstörungen (2020)

Diese Informationen ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei Unsicherheiten oder akuten Beschwerden wenden Sie sich bitte an uns, den ärztlichen Notdienst oder Ihre Apotheke.