

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, Austrocknung).

⚠️ Besonders riskante Medikamentengruppen

Medikamentengruppe	Beispiele (Handelsnamen)	Risiko bei Hitze	Was Sie tun sollten
Blutdrucksenker	Ramipril, Amlodipin, Valsartan, Candesartan, Metoprolol (Beloc®), Bisoprolol	Blutdruck sinkt zu stark → Schwindel, Stürze	Langsam aufstehen, Blutdruck messen, bei Schwindel: hinlegen, Beine hochlagern.
Entwässerungsmittel (Diuretika) & Abführmittel	Torasemid (Torem®), Hydrochlorothiazid (HCT), Macrogol, Laktulose	Flüssigkeits- und Elektrolytverlust → Austrocknung (Dehydratation), Muskelkrämpfe	Ausreichend trinken (2–3 Liter/Tag) (außer bei ärztlich-verordneter Trinkmengenbeschränkung). Auf mineralhaltiges Wasser achten oder ggf. in sehr geringen Mengen zusätzlich Elektrolyte (Magnesium/Calcium) zuführen.
Antidiabetika: Insuline	Insulin	Blutzucker schwankt stärker → Unterzuckerung (Hypoglykämie) oder Überzuckerung. Altinsulin wirkt bei Hitze zudem schneller.	Blutzucker engmaschiger messen. Ausreichend trinken, Sichtbar eingetrübtes Insulin (Ausfällung) nicht mehr verwenden.

Medikamentengruppe	Beispiele (Handelsnamen)	Risiko bei Hitze	Was Sie tun sollten
Antidiabetika: SGLT-2-Hemmer & Metformin	Dapagliflozin (Forxiga®), Empagliflozin (Jardiance®), Xigduo® (Dapagliflozin + Metformin)	Verstärkter Flüssigkeitsverlust → Austrocknung (Dehydratation) → Nierenversagen	Ausreichend trinken (2-3 Liter/Tag) (außer bei ärztlich- verordneter Trinkmengenbeschränkung). Bei Übelkeit/ Erbrechen SGLT-2-Hemmer nach Rücksprache pausieren.
Psychopharmaka und Anticholinerge Medikamente	Amitriptylin, Olanzapin (Zyprexa®), Quetiapin (Seroquel®), Oxybutynin, Scopolamin und andere	Stören die zentrale Temperaturregulation im Gehirn und/oder hemmen oft das Schwitzen/Durstgefühl → Hitzschlag-Risiko .	Alle 2 Stunden trinken (auch ohne Durst!), Schattenpausen , leichte Kleidung
Schlaf-/Beruhigungsmittel	Lorazepam (Tavor®), Zolpidem, Zopiclon	Verminderte Aufmerksamkeit + Hitze → Sturzrisiko ↑	Vorsicht bei Aktivitäten , nicht in der Mittagshitze unterwegs sein. Und sich die Frage stellen, ob das Medikament wirklich notwendig ist.
Schmerzmittel (NSAR)	Ibuprofen (Dolormin®), Diclofenac (Voltaren®), Naproxen	Belasten bei Hitze die Nieren . Können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.	Ausreichend trinken (2-3 Liter/Tag) (außer bei ärztliche verordneter Trinkmengenbeschränkung!), um die Nieren zu spülen. Sonnenschutz nutzen (LSF 50+).
Opioid-Pflaster	Fentanyl (Durogesic®), Buprenorphin (Transtec®)	Schnellere Wirkstoff-Freisetzung → Überdosierung . Starkes Schwitzen → Pflaster können sich vorzeitig ablösen.	Pralle Sonnenstrahlung auf das Pflaster vermeiden (lockere, luftige Kleidung über dem Pflaster tragen). Pflaster-Haftung auf der Haut regelmäßig kontrollieren.
Notfall-Pens (Allergie)	Adrenalin-Autoinjektoren (z. B. Fastjekt®)	Adrenalin ist hitzeinstabil ab 25 °C . Bei falscher Lagerung ist das Medikament im Notfall komplett unwirksam.	Strikt auf Lagerungstemperatur achten . Niemals in praller Sonne oder im Auto liegen lassen!
Asthmasprays	Salbutamol (z. B. Sultanol®), Cortison-Sprays	Wirkstoffabgabe ungleichmäßig bei Hitze. Bei starker Hitze (> 50 °C, z. B. im Auto) besteht Explosionsgefahr der Druckgasdosen.	Nicht in direkter Sonne und nicht im Auto lagern (Nicht über 50°C)
Antibabypille	Hormonelle Verhütungsmittel	Wirkung ↓ bei dauerhafter Lagerung >30°C → Verhütungssicherheit nicht garantiert	Bei Unsicherheit: Zusätzliche Verhütungsmethode (Kondom) nutzen , Lagerung prüfen

Lagerungstipps für Medikamente

Zuhause

- **Raumtemperatur (15–25 °C):** Im **kühlsten Raum** (z. B. Schlafzimmer) lagern.
- **Kühlpflichtig (2–8 °C):** Ungeöffnete **Insuline** gehören in den Kühlschrank. Wichtig: Am besten in der Tür lagern und nicht an der kalten Rückwand. (Im Gebrauch befindliche Insuline sind meist bis 25–30 °C für 4 Wochen haltbar); **flüssige Antibiotika, Augentropfen, Biologika** → **sofort nach Erhalt in den Kühlschrank (nicht einfrieren!)**.
- **Badezimmer-Tabu:** Hohe Luftfeuchtigkeit + Wärme schädigen Medikamente.

Unterwegs

- Medikamente **niemals im Auto lassen!** (Temperaturen >50 °C möglich).
- **Kühltasche mit Kühlakkus:** Medikamente dürfen in der Tasche jedoch **nicht direkt auf den Kühlakkus liegen**, um Frostschäden zu vermeiden.
- **Asthmasprays, 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 + ½ TL Salz.
4. **Bei Bewusstlosigkeit:** Stabile Seitenlage, **Notruf 112 wählen!**
Bewusstlosen Personen **keine Flüssigkeit einflößen!** (Aspirationsgefahr)
5. **Medikamentenliste** für den Notarzt **bereithalten**.

Bin ich besonders gefährdet?

Ja, wenn Sie:

- **Älter als 75 Jahre** sind.
- **Chronische Erkrankungen** haben (z. B. Herzinsuffizienz, Diabetes, Nierenprobleme, Demenz).
- **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 (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:

- Schweizer Bundesamt Gesundheit [<https://www.bag.admin.ch/de/hitze>]
- Öffentl. Gesundheitsportal Österreich [<https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/gesund-bei-hitze.html>]
- DEGAM-Leitlinie Hitzebedingte Gesundheitsstörungen (2020) [<https://www.degam.de/leitlinie-s1-053-052>]
- ÄZQ Gesundheitsinformation „Wenn Hitze zum Risiko wird“, Juni 2023 [https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S1-Handlungsempfehlung/053-052%20Hitzebedingte%20Gesundheitsst%C3%B6rungen%20in%20der%20haus%C3%A4rztlichen%20Praxis/oeffentlich/53-052k_aezq_s1_hitzebedingte-gesundheitsstoerungen-hausarztpraxis_2023-06.pdf]
- KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. [www.klimawandel-gesundheit.de]
- Hitze: Ein unterschätztes Problem im Alltag und bei Sportveranstaltungen, arznei-telegramm, a-t 6/2026; 57: 41-2
- Heidelberger Hitze-Tabelle [https://klima-gesund-praxen.de/wp-content/uploads/2022/05/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf]
- ansm: Liste des médicaments pouvant diminuer l'adaptation de l'organisme aux vagues de chaleur [<https://ansm.sante.fr/uploads/2025/06/19/20250618-liste-des-medicaments-pouvant-diminuer-l-adaptation-de-l-organisme-aux-vagues-de-chaleur.pdf>]
- MÜLLER, B.: CALOR-Liste, Juni 2026; <https://allgemeinmedizin.uk-koeln.de/?pbid=354346>

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