

# Achtung, Hitze!

## So schützen Sie sich und Ihre Medikamente

### Arzneimittel sicher anwenden:

- Hitze kann die Wirkung von Medikamenten **verstärken oder abschwächen**.
- Der **Abbau von Arzneimitteln im Körper** kann sich verändern.
- **Weniger Schwitzen** kann die körpereigene Kühlung stören.
- Manche Medikamente machen die Haut **lichtempfindlicher**.

### Vor der Einnahme: Medikamente prüfen

#### Achten Sie auf Veränderungen:

- Geruchsentwicklung · Verfärbung · Verflüssigung
- Aufgeblähte Verpackungen · Risse bei Tabletten

#### Richtig lagern – auch unterwegs:

- Informationen zur richtigen Lagerung auf Außenverpackung und in **Gebrauchsinformation** beachten.
- **Nicht** im ungekühlten Auto oder in der Sonne aufbewahren.
- Im **kühlsten Raum** der Wohnung lagern – nicht im Bad oder in der Küche.
- Kühlpflichtige Arzneien beim Transport in eine **Kühltasche** geben [nicht direkt an das Kühlelement legen].  
Danach sofort in den **Kühlschrank**.

**Bei Fragen zu Ihren Arzneimitteln im Sommer: Ihre Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne!**

# Hitze-Tipps für den Alltag



**Viel trinken**  
Mind. 2 Liter Wasser



**Leichte, lockere Kleidung tragen**



**Anstrengung vermeiden**



**Wohnung kühl halten**



**Leicht essen**



**Im Schatten bleiben**

## Auf Risikogruppen achten:

Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Personen mit chronischen Erkrankungen

## Hitze-assoziierte Beschwerden:

- Verwirrtheit, Abgeschlagenheit, Krampfanfälle
- Körpertemperatur über 39 °C
- Anhaltende Übelkeit, Erbrechen, Durchfall trotz Flüssigkeitszufuhr
- Kreislaufprobleme trotz Ruhe und Flüssigkeit

**Bei Fragen zu Hitze und Gesundheit: Sprechen Sie mit Ihren Apothekerinnen und Apothekern!**