

Wie Sie Gesundheitsprobleme bei Hitze vermeiden

Wirkung und richtige Lagerung von Medikamenten im Hochsommer

Frankfurt am Main – Hitze ist eine große Belastung für den Körper, die zu Kreislaufproblemen und sogar einem lebensbedrohlichen Hitzschlag führen kann. So hat das Robert Koch-Institut die Zahl der hitzebedingten Sterbefälle im letzten Jahr in Deutschland bis Mitte September auf etwa 3000 geschätzt. Besonders hoch ist das Gesundheitsrisiko, wenn heiße Tage und Nächte über längere Zeit anhalten. Dr. Christian Ude, Präsident der Landesapothekerkammer Hessen, ergänzt: „Hohe Temperaturen können auch die Wirkung von Medikamenten auf den Körper beeinflussen und bei falscher Lagerung ihre Wirksamkeit sowie Haltbarkeit beeinträchtigen.“ Die Apotheke vor Ort informiert, wie sich Verbraucher bei Hitzewellen schützen können und was sie bei der Einnahme und Aufbewahrung von Arzneimitteln beachten sollten.

Unwohlsein und „schwere“ Beine

Bei hohen Temperaturen weitet der Körper die Blutgefäße, um die Wärme besser abzugeben. Der Blutdruck sinkt, was Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein und Übelkeit auslösen kann. Luftige, atmungsaktive Kleidung in hellen Farben sowie ein Sonnenhut helfen, den Körper kühl zu halten. Die geweiteten Blutgefäße können bei vielen Menschen auch dazu führen, dass die Venenklappen in den Beinen nicht richtig funktionieren. Dadurch staut sich das Blut und die Knöchel schwellen an. Betroffen sind vor allem Personen, die viel am Schreibtisch sitzen, Raucher, Übergewichtige, Schwangere und Senioren. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, moderate Bewegung und abends die Beine hochzulegen können Linderung verschaffen. Auch im Freibad schwimmen oder Erfrischungswasser auf die Beine zu sprühen, wirken wohltuend. Die Apotheke vor Ort bietet zudem Präparate wie Rotes Weinlaub oder Roskastanie an, die als kühlende Gels die Venenfunktion unterstützen.

Bei Sonnenstich oder Hitzschlag sofort kühlen

Wenn Kopf und Nackenbereich durch die intensive Sonneneinstrahlung stark erhitzt werden, kann es zu einem Sonnenstich kommen. Betroffene haben oft einen roten Kopf sowie Kopf- oder Nackenschmerzen, Unruhe und Ohrgeräusche. Die Körpertemperatur ist in der Regel nicht erhöht. Patienten sollten sich in den Schatten oder einen kühlen Raum begeben, den Nacken mit einem feuchten Handtuch oder einem Coolpack abkühlen und trinken. Bei einem Hitzschlag ist die Körpertemperatur hingegen deutlich erhöht, was lebensbedrohlich sein kann. Verursacht wird ein Hitzschlag durch Überanstrengung in heißer Umgebung, zum Beispiel beim Sport in einer aufgeheizten, nicht klimatisierten Halle. Die Temperaturregulierung des Körpers setzt aus und er schwitzt nicht mehr. Typische Symptome sind unter anderem trockene, gerötete Haut, hoher Puls und niedriger Blutdruck. Betroffene können an Ermattung, Krämpfen, Bewusstseinsstörungen und Halluzinationen leiden. Bei einem Hitzschlag muss der Körper schnellstmöglich gekühlt und der Notarzt gerufen werden. Zudem sollten Anwesende die Atmung und das Bewusstsein des Patienten kontrollieren.

Nicht erst trinken, wenn der Durst kommt

Vor allem bei Hitze ist es wichtig, ausreichend zu trinken: mindestens zwei Liter über den Tag

verteilt. Bei körperlicher Anstrengung sollte noch mehr Flüssigkeit aufgenommen werden. Ein Flüssigkeitsmangel kann Schwindel und Krämpfe auslösen. Da der Körper beim Schwitzen auch Salz verliert, ist Mineralwasser besonders empfehlenswert. Ebenfalls gut geeignet sind Leitungswasser, Tee und Saftschorlen. Auch Suppe sowie Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil, zum Beispiel Gurke oder Wassermelone, können den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich auffüllen. Patienten mit Nierenleiden sollten die Trinkmenge zuvor mit ihrem Arzt besprechen. Generell gilt, dass Durst erst auftritt, wenn der Körper bereits zu wenig Flüssigkeit hat. So weit sollte es gar nicht erst kommen.

Manche Medikamente wirken bei Hitze anders

Patienten, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen, sollten an heißen Tagen besonders aufmerksam sein. Zum Beispiel können manche Medikamente wie einige Antibiotika die Empfindlichkeit der Haut für UV-Strahlen und damit die Sonnenbrandgefahr steigern. Da die Haut bei hohen Temperaturen stärker durchblutet wird, können Arzneipflaster eine höhere Wirkstoffdosis abgeben. Andere Arzneimittel, beispielsweise Antidepressiva, können das Schwitzen unterdrücken und somit die Temperaturregulierung stören, oder wie einige Parkinson-Medikamente das natürliche Durstgefühl hemmen. Die Apotheke vor Ort berät Betroffene und empfiehlt gegebenenfalls, die individuelle Dosis ärztlich überprüfen zu lassen. Auf keinen Fall darf die Medikation ohne Rücksprache angepasst oder gar abgesetzt werden.

Medikamente im Hochsommer richtig lagern

Grundsätzlich sollten Medikamente hitze- und lichtgeschützt aufbewahrt werden, am besten in der Originalverpackung. Die meisten Präparate können bei Zimmertemperatur, das heißt zwischen 15 und 25 °C, gelagert werden. Im Hochsommer und bei starker Sonneneinstrahlung liegt die Temperatur in der Wohnung jedoch oft höher. Einige Wirkstoffe in Tabletten können durch Hitze unwirksam werden. ASS-Brausetabletten können sich zersetzen und Essigsäure bilden, die Übelkeit verursacht. Auch Salben, Cremes und Gele können sich zersetzen. Arzneipflaster und Dosieraerosole sind ebenfalls hitzeempfindlich. Bei großer Hitze sollten daher auch Medikamente, die für eine Lagerung bei Zimmertemperatur gedacht sind, im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Lagerung im Kühlschrank

Kühlpflichtige Medikamente wie Antibiotikasäfte, manche Augentropfen, Biologika, Insuline, Impfstoffe und Verhütungsringe müssen immer im Kühlschrank bei einer Temperatur von 2 bis 8 °C gelagert werden. Ideal ist ein Platz im mittleren Bereich. Ein Kontakt mit der Rückwand des Kühlschranks sollte vermieden werden, da sie zu kalt ist und Medikamente keinesfalls einfrieren dürfen. Die Kühlschranktür ist ungeeignet, da die Temperatur dort zu sehr schwankt. Um neue Medikamente von der Apotheke nach Hause zu transportieren, ist an heißen Tagen eine Kühltasche sinnvoll. Sie sollten jedoch nicht in direkten Kontakt mit den Kühlakkus kommen. Als Schutzmaßnahme kann zusätzlich zur Umverpackung eine Plastikfolie oder -tüte verwendet werden.

Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.900 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.