

Was sind typische hitze-assozierte Beschwerden?

- Verwirrtheit, Abgeschlagenheit
- Krampfanfälle
- Anhaltende Übelkeit, Erbrechen, Durchfall trotz Flüssigkeitszufuhr
- Kreislaufprobleme trotz Ruhe und Flüssigkeit



Bei Fragen zu Ihren Arzneimitteln im Sommer und wirksamem Hitzeschutz:

Ihre Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne!

Hizetipps für den Alltag

 Viel trinken
Mindestens 2 Liter Wasser

 Leichte, lockere
Kleidung tragen

 Anstrengung
vermeiden

 Räume kühl
halten

 Leicht
essen

 Im Schatten
bleiben



Achtung, Hitze!

So schützen Sie sich
und Ihre Medikamente

Impressum:
Österreichische Apothekerkammer
Spitalgasse 31, 1090 Wien

Grafik: OBSCURA GmbH, Fotos: Martin Hörmandinger, istock
Hinweis: Die Information in diesem Flyer wurde sorgfältig geprüft. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr auf Korrektheit. Rechtliche Ansprüche sind ausgeschlossen.

 **Österreichische
Apothekerkammer**
sicherversorgt.at/hitze-und-sonne

Heiße Temperaturen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn Hitze kann unsere Gesundheit sowohl durch ihre direkten Einwirkungen auf unseren Körper als auch indirekt durch eine Veränderung der Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen. Darum ist es wichtig, sich und seine Arzneimittel an heißen Tagen bestmöglich zu schützen.

Welchen Einfluss hat Hitze auf Medikamente?

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.



Was sollte man vor der Einnahme tun?

Prüfen Sie Ihre Medikamente und achten Sie dabei auf Veränderungen:

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

Wie lagert man Medikamente richtig - auch unterwegs?

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

Wer gilt als Risikogruppe?

Von Hitzeauswirkung besonders betroffene Gruppen sind:

- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Psychisch erkrankte oder belastete Personen
- Kinder, ältere Menschen und Schwangere
- Eltern und Betreuungspersonen von Säuglingen und (Klein-)Kindern
- Arbeiter:innen mit Tätigkeit im Freien
- Autofahrer:innen
- Freizeitsportler:innen
- Tierbesitzer:innen
- Pflegeheimpersonal und mobile Pflegedienste
- Wohnsitzlose oder in prekären Wohnverhältnissen lebende Personen

