

Umgang mit Medikamenten bei Hitze.

Stand Juli 2025

Medikamente reagieren empfindlich auf Umweltfaktoren und können hierunter ihre Wirkung verlieren oder verändern:

- Temperatur
- Licht
- Feuchtigkeit

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie daher vor Tagen mit hohen Temperaturen und veränderter Luftfeuchtigkeit und/oder starker Sonnenstrahlung die Wirkung und Nebenwirkungen Ihrer Medikamente überprüfen. Sie finden in Anhang II verschiedene Medikamente, die in diesem Zusammenhang zu Schwierigkeiten führen können.

Lesen Sie die Beipackzettel der Medikamente nochmals durch oder sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Arzt*Ärztin oder Apotheker*Apothekerin über das Einnahmeverhalten, aber auch über den persönlichen Umgang mit den belastenden Klimafaktoren. Es kann sein, dass die Dosis der Medikamente angepasst oder ggf. auch für eine paar Tage pausiert werden muss.

Eine gesundheitliche Verschlechterung bei großer Hitze sollte immer Anlass sein, Rücksprache mit dem*der behandelnden Arzt*Ärztin zu halten. Neben den gesundheitlichen Hitzefolgen kann dies auch Ausdruck einer veränderten Medikamentenwirkung sein.

Gründe für eine veränderte Medikamentenwirkung unter anhaltender Hitze

- Medikamente können sich unter Hitzeeinflüssen verändern und ihre Wirkung verlieren oder verändern.
- Körperliche Reaktionen auf Hitze (z. B. vermehrtes Schwitzen oder Veränderungen der Nierenfunktionen oder des Stoffwechsels) führen zu einer veränderten Aufnahme der Medikamentenwirkstoffe im Körper.
- Hohe Sonneneinstrahlung auf die Haut kann bei bestimmten Medikamenten vermehrte Allergien und Unverträglichkeiten hervorrufen.

Lagerung von Medikamenten und mögliche Wirkveränderungen

Medikamente sollten grundsätzlich vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden! Am besten lagern Sie Medikamente an trockenen und kühlen, aber nicht eisigen Orten. Ein Arzneischrank ist optimal, aber auch eine spezielle Schublade in einem Schrank ist normalerweise ausreichend.

Werden Medikamente für Reisen im Sommer gerade auch im Auto mitgenommen, sollten Kühlboxen benutzt werden.

Bei extremen Witterungsverhältnissen wie schweren und anhaltenden Hitzetagen können temperaturempfindliche Medikamente ihre Wirkung verlieren oder verändern. Hinweise für die

richtige Lagerung finden sich in den Beipackzetteln der Medikamente und können auch mit dem*der zuständigen Apotheker*Apothekerin oder auch Arzt*Ärztin besprochen werden.

Medikamente werden in unterschiedlichen Zubereitungsformen angeboten. Die Art der Zubereitung bedingt eine unterschiedliche Stabilität gegenüber Umwelteinflüssen wie z. B. Temperatur oder Luftfeuchtigkeit. Medikamente mit weichen oder flüssigen Konsistenzen wie Tropfen, Säfte, Filmtabletten, aber auch Zäpfchen sowie Salben und Cremes sollten Temperaturen weit über 20 °C nicht ausgesetzt werden. Tabletten und Dragees sind aufgrund ihrer Zubereitung stabiler, sollten aber auch nicht bei Temperaturen über 25 °C gelagert werden. Medikamente, die über die Haut aufgenommen werden wie bei Wirkstoffpflastern (z. B. Schmerzpflaster) oder Sprays, können bei starkem Schwitzen ihre Wirkung deutlich oder vollständig verlieren oder in ihrer Wirksamkeit massiv verstärkt werden. Auch kann die Haftung von Pflastern auf der Haut nachlassen.

In Anhang I finden Sie zu diesem Thema noch mehr Informationen.

Veränderte körperliche Reaktionen auf Hitze

- ❖ Schwitzen führt zu Flüssigkeitsmangel und Kreislaufproblemen
- ❖ Vermindertes Trinken/Durst
- ❖ Entwässerungstabletten führen zum Austrocknen
- ❖ Blutdrucksenkende Medikamente können unter Hitze und zu geringem Trinken zu einem Kreislauskollaps führen
- ❖ Kombination aus Schwitzen, Entwässerung und zu geringem Trinken
- ❖ Gefahr der Nierenschädigung
- ❖ Gefahr des Kreislaufkollapses

Allergien und Unverträglichkeiten

Antibiotika oder entzündungshemmende Medikamente wie Diclofenac oder Ibuprofen aber auch z. B. Johanniskraut steigern die Lichtempfindlichkeit der Haut und führen bei höherer Sonnenstrahlung vermehrt zu Sonnenbrand und zu gesteigerter Lichtempfindlichkeit sowie einem höherem Sonnenbrand-Risiko.

Anhang I

Übersicht zum Wirkverlust bei verschiedenen Medikamentenarten.

Tabletten	Gegenüber Hitze und Feuchtigkeit i.d.R. stabil, ab 25-30°C Dauertemperatur kann die Wirkung jedoch allmählich nachlassen
Dragees	
Filmtabletten	Oberfläche verändert sich unter Hitze, Wirkverlust bzw. veränderte Aufnahme im Körper
Lösungen	Die Wirkstoffe können sich zersetzen unter Hitze und veränderter Luftfeuchtigkeit, auf Lichtschutz achten.
Tropfen	
Säfte	
Zäpfchen	Können schmelzen, verlieren Wirkung
Cremes und Salben	Konsistenz verändert sich ab 25-30°C, die wässrigen und fetthaltigen Anteile lösen sich voneinander: Wirkverlust
Pflaster <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzpflaster • Wirkstoffpflaster z.B. Parkinson 	Wirkverlust bei starkem Schwitzen, die Pflaster halten nicht mehr und die Aufnahme über die Haut wird gestört
Sprays z.B. Asthma	Abnahme der Wirkung und der Dosis pro Hub, das Treibmittel kann entweichen
Insuline	Sollten grundsätzlich im Kühlschrank aufbewahrt werden

Anhang II

Auswahl an Medikamentengruppen, die unter Hitze Probleme machen können.

Bei Unsicherheiten oder Fragen sollten Sie immer mit ihrem*ihrer behandelnden Arzt*Ärztin oder Apotheker*Apothekerin sprechen!

Nebenwirkung bzw. Wirkmechanismus	Typische Medikamente (Auswahl, Liste nicht vollständig)
Verminderung des Durstgefühl	<ul style="list-style-type: none">• Haloperidol
Dehydration (Austrocknung) und Störungen des Spurenstoffwechsels (Elektrolytstörungen)	<ul style="list-style-type: none">• Diuretika (Wassertabletten)• ACE Hemmer (Blutdrucksenker)• Sartane (Blutdrucksenker)• Abführmittel
Subjektives Hitzegefühl	<ul style="list-style-type: none">• Methadon (Drogensatzstoff)• Interferon (immunstimulierende Medikamente)• Antidepressiva (Sertralin, Venlafaxin, Duloxetin)• Triptane (Migränemedikament)• Goserelin (Medikament zur Unterdrückung von Sexualhormonen, u.a. bei Prostata- und Brustkrebs Therapien)• Bicalutamid (Antiandrogen bei Prostatakarzinom)
Erhöhung körpereigene Wärmeproduktion, d. h. erhöhte Körpertemperatur als Nebenwirkung der Medikamente	<ul style="list-style-type: none">• Schilddrüsenhormone (Thyroxine, aber auch Carbimazol)• Amphetamine• Tricyclische Antidepressiva• Anitepileptische Medikamente: Pheytoin, Carbamazepin• Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen: Diltiazem• Blutdrucksenker: Nifedipin• Antiallergika• Atropin• Hyoscyamin• Amphotericin B, Belomycinsulfat

	<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotika mit temperatursteigernder Wirkung: Penicilline, Cephalosporine, Colistin, Clavulansäure, Vancomycin
Hemmung der zentralen Wärmeregulation	<ul style="list-style-type: none"> • Neuroleptika (z. B. Haldol) • Selektive Serotonin Wiederaufnahme Hemmer: Gruppe von Antidepressiva: z.B. Citalopram, Fluoxetin, Duloxetin, Venlafaxin
Verminderung des Schwitzens	<p>Sogenannte anticholinerg wirkende Medikamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antihistaminika • Anticholinergica • Phenothiazine
Blutdrucksenkende Medikamente, die bei Hitze problematisch sein können über ein verringertes Durstgefühl aber auch über den verringerten Blutdruck als primäre Wirkung der Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> • Betablocker • ACE Hemmer • Sartane • Calciumantagonisten • Diuretika (Entwässerung) • Parkinsonmedikamente • Carbamazepin (Antiepileptikum und Schmerzmittel)
Sedierende Medikamente mit Verminderung Hitzefolgen zu erkennen	<ul style="list-style-type: none"> • Antidepressiva • Antiepileptika (Medikamente gegen Epilepsie) • Benzodiazepine (Beruhigungsmedikamente) • Antihistaminika (Allergiemedikamente) • Z-Substanzen (Schlafmittel, Wirkstoffe beginnen im Namen mit einem Z)
Die bei Hitze notwendige Steigerung der Herzpumpleistung kann eingeschränkt sein	<ul style="list-style-type: none"> • Betablocker
Medikamente können einen toxischen, d. h. giftigen Wirkungsbereich erreichen, wenn Stoffwechselforgänge gestört werden unter Austrocknung bei Schwitzen und geringem Trinken	<ul style="list-style-type: none"> • Opiate • Lithium