



Hitzeschutz aus der Apotheke - Informiert. Sensibilisiert. Gut vorbereitet.

Dr. Sonja Mayer

Vizepräsidentin der Bayerischen Landesapothekerkammer

Warum Apotheke?

Erreichbarkeit

- flächendeckendes Netz
16.601 Vor-Ort Apotheken in Deutschland
- **1 Mrd. Patientenkontakte in Apotheken**

Vor-Ort Apotheke = kühler Ort
Apothekenbetriebsordnung sieht eine Temperatur unter
25 ° Celsius vor

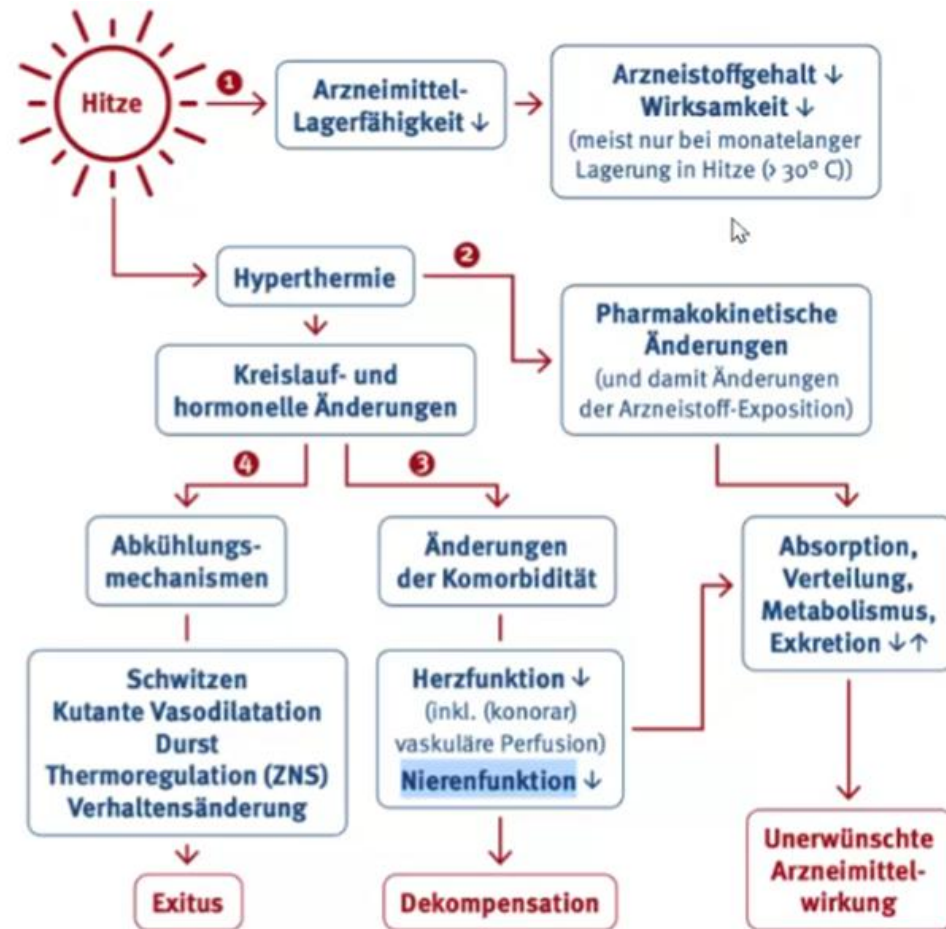
Gesundheitskompetenz der Bevölkerung

- bei 75% eingeschränkt



Bild: Apothekerkammer Niedersachsen

Hitze unterschiedliche Einflüsse auf Arzneimittelwirkung



D. Czock, W.E. Haefeli – Körperliche Auswirkungen des Klimawandels,
3.7 Medikamente und die Nebenwirkungen des Klimawandels

Materialien für Vor-Ort Apotheken und Patienten



Bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

Ausreichend Trinken

- Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

Den Körper schützen

- Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- Innendünne kühlen (Außenverdrückung, Lüften)
- Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

Vor der Sonne schützen

- Im Schatten aufhalten
- Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzcreme verwenden
- Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

Ernährung

- Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen

ABDA



QR Code zum Faktenblatt auf www.abda.de



Bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

Ausreichend Trinken

- Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

Den Körper schützen

- Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- Innendünne kühlen (Außenverdrückung, Lüften)
- Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

Vor der Sonne schützen

- Im Schatten aufhalten
- Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzcreme verwenden
- Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

Ernährung

- Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen

ABDA



QR Code zum Faktenblatt auf www.abda.de

Bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren



Auswirkungen von Hitze auf Arzneimittel

- Einige Arzneimittel können die Abkühlungsmechanismen oder den Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen.
- Aus arzneistoffhaltigen Pflastern kann bei Hitze mehr Wirkstoff ins Blut abgegeben werden.
- Bestimmte Arzneimittel können die Haut empfindlicher gegenüber schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung der Sonne machen.

Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- Arzneimittel können sich bei hohen Temperaturen verändern oder sogar ihre Wirkung verlieren.
- Arzneimittel, die bei Raumtemperatur gelagert werden sollen, sind auch bei Hitze zwischen 15 und 25 °C aufzubewahren.
- Arzneimittel, die bei 2 bis 8 °C im Kühlschrank gelagert werden müssen, sollten bei starker Hitze ggf. in einer Kühlbox transportiert werden.

Botendienst Ihrer Apotheke

- Auch in Hitzewellen ist Ihre Apotheke für Sie da - Ihre Medikamente liefern wir gerne zu Ihnen nach Hause!



Lassen Sie sich von den Expertinnen und Experten in unserer Apotheke über die Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Arzneimittel sowie über Schutzmaßnahmen beraten!

QR-Code zum Faktenblatt auf www.abda.de



ABDA

Musterhitzeschutzplan für Apotheken

BUNDESEMPFEHLUNG





Bundesministerium für Gesundheit



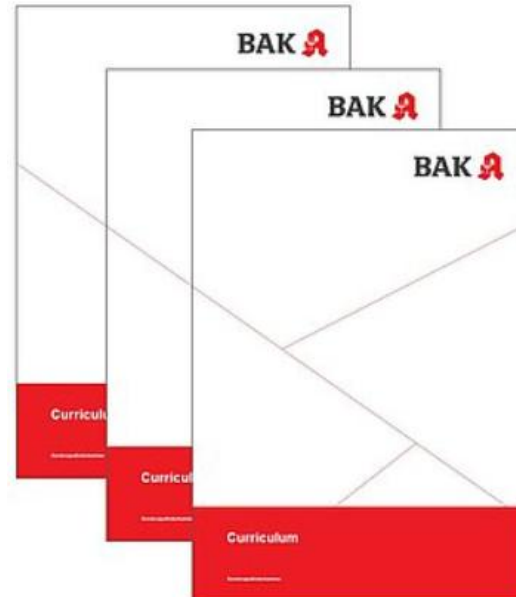
Impressum

Herausgeber:
Bundesministerium für Gesundheit
Referat 622 „Umweltbezogener Gesundheitsschutz, Klima und Gesundheit“
11055 Berlin
622@bmj.bund.de
www.bundesgesundheitsministerium.de
Stand:
Juni 2023

Veränderungen oder Aktualität: Sollten Sie der Ansicht sein, dass die verlinkten externen Seiten gegen geltendes Recht verstoßen oder sonst unangemessene Inhalte aufweisen, so teilen Sie uns dies bitte mit.

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlverbänden oder Wahlvereinen während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.

Breites Fortbildungsangebot



Inhalte BLAK Web-Learning Hitzefrei Diuretika

- Hitze tötet
- Was spielt sich im Körper bei Hitze ab?
- Wen sollte eine Hitzewelle nicht kalt lassen?
- Was hilft bei Hitze?
- Welche Wirkstoffe hindern uns daran „cool“ zu bleiben?
- Welche Wirkstoffe können bei Hitze gefährliche Auswirkungen haben?



Medien-Mix für mehr Aufmerksamkeit im Monat Mai

Aussendung Presse-mitteilung Ende Mai 2026 (Pressesprechernetzwerk der BLAK)



21. Mai 2026
Frühlingssonne – Sonnenschutz nicht vergessen
Kompetente Beratung gibt es in der Apotheke vor Ort

Pünktlich im Mai locken Sonne und warme Temperaturen nach draußen. „Doch gerade jetzt dürfen wir die Kraft der Sonne nicht unterschätzen. Wer keinen Sonnenschutz aufträgt, hat hinterher schnell einen Sonnenbrand. Der kann nicht mehr rückgängig gemacht werden“, erklärt Apothekerin Kathrin Koller, Pressesprecherin der Apotheker in Bayern.

[Weiterlesen](#)

Presse-
mitteilungen

Social Media

VERPASSE NICHTS
JETZT FOLGEN!

Instagram
Facebook
LinkedIn



Newsletter der
BLAK

Newsbeiträge
(Homepage)

Dr. Sonja Mayer

aerztekammerbayern und bayerische_lak



Dr. Sonja Mayer
BLAK-Vizepräsidentin

"Hitzeschutz ist Gesundheitsvorsorge – und beginnt oft in der Apotheke."

BLAK Bundesverband der Apotheker in Bayern
Bayerische Ärztekammer

Gefällt aerztekammerbayern und bayernische_lak
bayerische_lak kommentieren vorweggen für Entschuldig...
Unter diesem Meiner setzen sich im Bundeslitzeschutz...
Bayern seit 2023 zahlreiche Aktivitäten und Akteure aus...
dem Gesundheitswesen für Ressourcen suchen, die nicht ein...
In unserer Hitzeschutz-Serie stellen wir euch das zum...
bayerischen Hitzeschutz und in einem, nicht regelmäßig...
empirische Daten zu behandeln und patienten, die mit...
ihren Projekten helfen, eine Hitzeschutz-Initiative...

Hierzu im Fokus: Die Bayerische Landesapothekerverse...
„Jetzt, wo der Sommer bevor steht, und es zunehmend...
wärmer wird, fordert BLAK: „Vorbereiten...
Gesundheit.“ Sorgen die Temperaturen über 25°C, kann...
das den Körper erheblich belasten. Insbesondere...
Krankheiten verschärfen und die Leistung sowie...
Vorfällen vor. Hitzeschutz verändert.“

Die Apotheke vor Ort ist vorbereitet und unterstützt bei...
Lichtscherm und anderen Problemen. „Für die...
Apotheken sind wir nicht nur ein wichtiger Ansprechpartner...
sind Hitzeschutz und Hitzeschutzmaßnahmen können...
sich bei hohen Temperaturen verschärfen.“ Und was bleibt...
sich die richtige Aufklärung im Alltag sowie einen...
Schutz vor besonders gefährlichen Menschen und stellen...
ihre Gesundheitsvorsorge – immer mehr nur online...
wird“, so Mayer.

„Ihr habt Fragen? Wenden euch jederzeit an eure...
Apothekern vor Ort.“

BLAK: Bayerische Gesundheits- und Apothekerverse...
Wissenschaftliche Gesundheitsvorsorge...



**AUF HITZE
VORBEREITEN**

Die BLAK und die ABDA bieten verschiedene...
Fortbildungsangebote zum Thema...
Hitzeschutz und Gesundheitsvorsorge an...
Jetzt reinschauen!

BLAK Bundesverband der Apotheker in Bayern



Hitzeschutz aus der Apotheke

Langanhaltende Hitzeperioden stellen eine zunehmende Belastung für die Gesundheit dar. Insbesondere für ältere Menschen, chronisch Erkrankte und Kinder sind die heißen Tage des Jahres risikobehaftet. Als präventive Maßnahme ist ein wirksamer Hitzeschutz im Alltag umso bedeutender. Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr, angepasster Kleidung und dem Meiden von Mittagshitze spielen auch gut gekühlte Innenräume und der richtige Umgang mit Arzneimitteln eine wichtige Rolle.

[Weiterlesen](#)



27. Mai 2026
BIÖG und ABDA starten digitale Fortbildungsreihe „Town Halls“ für Apothekenteams zur Prävention

„Hitze und Arzneimittel – Sicher beraten im Sommer“ – so lautet das Thema der ersten Veranstaltung der neuen Online-Fortbildungsreihe „Town Halls“ für Apothekenteams, die das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) gemeinsam mit der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände – am 27. Mai 2026 startet.

[Weiterlesen](#)



Hitzeschutzprävention ist wichtige Aufgabe in der Apotheke vor Ort