

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

HITZE GUT ÜBERSTEHEN – MIT TIPPS AUS IHRER APOTHEKE

Bisher kam der Sommer mit viel Regen und eher angenehmen Temperaturen daher. Doch das kann sich im Hochsommer rasch ändern. Schnell steigen die Temperaturen auch hierzulande über 30 Grad Celsius. Dann gilt es, den eigenen Körper sowie verschiedene Medikamente zu schützen. Hier die besten Tipps:

Genug trinken

Der Flüssigkeitsbedarf von 1,5 bis 2 Litern täglich kann im Sommer deutlich steigen: an sehr heißen Tagen auf bis zu 3 Liter. Bei körperlicher Bewegung trinken Sie am besten etwa 0,5 bis 1 Liter mehr pro Stunde. Gerade älteren Menschen wird empfohlen, das Trinken fest einzuplanen. Sie empfinden häufig kaum Durst. Doch der Organismus braucht Flüssigkeit. Denn nur so kann er die Körpertemperatur regulieren, den Blutkreislauf aufrechterhalten und den Stoffwechsel anregen. Flüssigkeitsmangel zeigt sich durch einen trockenen Mund, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Schwächegefühle. Ältere Menschen sind leichter verwirrt. Außerdem kann Flüssigkeitsmangel die Wirkung von Medikamenten verändern.

Für Abkühlung sorgen

Lüften Sie die Wohnung am späten Abend oder frühen Morgen. Dann heißt es: Rollläden runter. Versuchen Sie die Mittagshitze zu meiden. Wer es sich leisten kann, hält am besten wie die Südländer eine kleine Siesta. Ansonsten tut es gut, die schweren Beine hochzulegen. Bei Menschen mit Venenproblemen schwellen sie bei Hitze schneller an. Für eine kleine Abkühlung sorgen Armgüsse: Lassen Sie dafür etwa 30 Sekunden kaltes Wasser über die Unterarme laufen. Thermalwasser-Sprays aus der Apotheke sorgen ebenfalls für angenehme Kühle auf der Haut. Nach getaner Arbeit oder in den Ferien hilft natürlich das Abtauchen ins kühle Nass eines Schwimmbades oder Baggersees.

Hauptsache leicht

Schwere Mahlzeiten machen dem Körper jetzt noch mehr zu schaffen. Salate, Bowls, kalte und warme Gemüsesuppen, Sommerrollen vom Asiaten oder Sandwiches mit Grillgemüse bieten jetzt eine gute Alternative. Zwei Portionen Obst am Tag erfrischen und liefern zusätzlich Flüssigkeit. Auch beim Anziehen geht leicht vor: Luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen ist jetzt am angenehmsten.

Vorsicht bei Arzneimitteln

Bei der Medikamenteneinnahme gilt es, bei großer Hitze einiges zu beachten. Bei Rückfragen steht Ihnen das Apothekenteam vor Ort immer gern zur Seite!

Vor Hitze schützen: Es gibt verschiedene Arzneimittel, die empfindlich auf Hitze reagieren. Etwa Insulin, das generell in den Kühlschrank gehört. Auch einige Rheumamittel oder pflanzliche Arzneimittel müssen gekühlt werden, um ihre Wirkung zu erhalten. Cremes oder Zäpfchen können bei Hitze ihre Konsistenz verlieren und sind dann ebenfalls unbrauchbar.

Dosierung beachten: Hitze kann die Wirkung mancher Medikamente verstärken. Dazu gehören zum Beispiel Blutdrucksenker. Messen Sie daher Ihren Blutdruck in Hitzeperioden öfter – das geht auch in der Apotheke. Sinkt der obere Wert unter 110 mmHg, empfiehlt sich eine Rücksprache mit dem Arzt. Auch Wirkstoffpflaster, Mittel gegen Depressionen oder Entwässerungstabletten vertragen sich mitunter nicht mit zu viel Hitze. Sprechen Sie Ihren Apotheker auf mögliche Nebenwirkungen an.

Lichtempfindlichkeit beachten: Im Sommer kann durch Medikamente das Risiko für Sonnenbrände oder andere Hautschäden steigen. Dazu gehören zum Beispiel Antibiotika, entwässernde Mittel oder Blutdrucksenker. Wer diese Arzneimittel einnimmt, sollte die Sonne meiden und auf besonders guten Sonnenschutz achten.