



## Merkblatt zum Hitzeschutz in Apotheken

Hohe Temperaturen und Hitzeperioden können für die Bevölkerung eine große gesundheitliche Belastung darstellen. Ältere und pflegebedürftige Menschen, Kinder und Schwangere sowie Menschen mit Erkrankungen zählen hierbei zu den besonders hitzevulnerablen Gruppen. Mitarbeitende in Apotheken können hierbei einen wichtigen Beitrag leisten, um die Bevölkerung aufzuklären und die gesundheitlichen Folgen von Hitze zu minimieren. Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen dabei.

### Wichtig – informiert sein:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Eine Registrierung kann über folgenden Link erfolgen:  
[https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen\\_node.html](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html)  
Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD

### Informieren und Sensibilisieren:

- Kundinnen und Kunden mündlich auf Empfehlungen zum Hitzeschutz hinweisen
- An- und Zugehörige zur täglichen Kontaktaufnahme zu Pflegebedürftigen (z.B. über Anrufe) während Hitzeperioden motivieren
- Informationsmaterial ausgeben (z.B. Flyer) oder sichtbar aufhängen (z.B. Poster/Plakate)
- Patientinnen und Patienten auf die korrekte Lagerung der Medikamente hinweisen

### Besondere Beachtung von gefährdeten Gruppen sowie Medikamentenanpassung:

- Gefährdete Personen bei der Aufklärung hitzebedingter Gesundheitsgefahren priorisieren
- Patientinnen und Patienten auf die korrekte Lagerung der Medikamente hinweisen
- Die beigefügte **Heidelberger Hitze-Tabelle** bietet eine Übersicht welche Medikamente einen Einfluss auf die Thermoregulation haben
  - ➔ Weisen Sie ggf. Patientinnen und Patienten darauf hin, dass die Medikamentenliste vor dem Sommer vom Hausarzt/von der Hausärztin überprüft und ggf. angepasst werden sollte

### Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten (z. B. soziale Angebote oder Spaziergänge) auf den Vormittag oder die Abendstunden legen
- Körperliche Anstrengung bei Hitze vermeiden
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:
  - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
  - Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
  - Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien



### Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten:
  - Getränke sollten nicht zu kühl sein
  - Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
  - Auf eine ausreichende Elektrolytzufuhr achten (z. B. mithilfe von Saftschorlen, Brühe)
  - Wasserreiche Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse (z. B. Melone, Gurke, Tomaten...) in den Speiseplan integrieren
  - Leichte Kost bevorzugen (fette, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Über Möglichkeiten zur Abkühlung aufklären wie z. B.: Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern/Wassersprays/Kühlpacks

### Bei folgenden hitzebedingten Warnsignalen bitte einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren:

- Appetitlosigkeit, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel
- Übelkeit, Unruhe, Verwirrtheit, erhöhte Temperatur oder Fieber

Bei Vorfinden einer bewusstlosen Person, Anzeichen einer ausgeprägten Verwirrtheit, hohem Puls oder niedrigem Blutdruck den Rettungsdienst (**112**) alarmieren.