

GESUNDHEITSRISIKEN IN HITZEPERIODEN

Die kommenden Tage meldet sich der Sommer deutschlandweit mit Temperaturen von bis zu 40 Grad an, die Badesaison hat angefangen. So schön das auch ist, birgt die Hitze auch besondere Gefahren für uns alle. Speziell ältere Menschen und Kleinkinder können durch die hohen Temperaturen gefährdet sein.

Zu den bekanntesten Hitzeschäden gehören der Sonnenstich und der Hitzeschlag. Es gibt jedoch auch hitzebedingte gesundheitliche Symptome wie Krämpfe, Erschöpfungszustände bis hin zu einem Kollaps. Treten folgende Symptome auf, sollten Sie umgehend einen Arzt rufen: Krämpfe in Armen und Beinen, Schwindelgefühl, Schlaflosigkeit und Anzeichen einer Austrocknung wie Mattigkeit oder Schwindel.

Die Einnahme von Medikamenten spielt hier auch eine große Rolle. Einerseits müssen Medikamente vor großer Hitze geschützt werden, da diese dadurch in ihrer Wirkung schwächer oder unwirksam werden können. Andererseits können bei hohen Temperaturen besondere Nebenwirkungen der sonst vertrauten und bewährten Medikamente auftreten.

Schützen Sie sich und beugen Sie einem Sonnenstich oder Hitzeschlag vor, indem Sie

- Erhöhten Flüssigkeitsbedarf decken: mindestens 2-3 Liter am Tag trinken – ideal sind Mineralwasser, Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte. Nicht auf den Durst warten – „auf Vorrat trinken“.
- Mineralverlust Ihres Körpers durch salzhaltige Lebensmittel ausgleichen
- Sportliche Aktivitäten oder eine Arbeit im Freien: möglichst die frühen Morgen- oder Abendstunden nutzen
- Kleidung: leichte, lockere Kleidung tragen, auf UV-Schutz achten
- Direkte Sonneneinstrahlung meiden: Tragen Sie im Freien eine leichte Kopfbedeckung. Cremen Sie sich ausreichend mit Sonnencreme ein
- Kinder sollten sich bei direkter Sonneneinstrahlung nicht zu lange im Freien aufhalten, sich mit Sonnencreme schützen sowie eine den Körper bedeckende leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen. Ähnliches gilt auch besonders für ältere Menschen

In der aktuellen Literatur finden sich nur wenige Angaben zu Nebenwirkungen von Medikamenten, die durch Hitze ausgelöst werden können. Bei erhöhter Umgebungstemperatur reagiert der Körper mit gezielten Anpassungsmechanismen, welche mit bestimmten Medikamenten ungewöhnliche Symptome hervorrufen können.

Hitze für wenige Tage kann zu einem Abfall des Blutdrucks führen. Daraus ergibt sich noch kein Grund für eine Änderung der blutdrucksenkenden Medikamente – aber für Ihr Verhalten. Hitze und direkte Sonne meiden! Sie sollten den Blutdruck in dieser Zeit regelmäßig messen. Nur ein längerer Aufenthalt in tropischem Klima kann eine medikamentöse Neueinstellung durch Ihren Arzt notwendig machen.

Auch gesunde Menschen leiden unter starker Hitze. Nicht jedes neu hinzugekommene Symptom muss also immer mit einer Verschlechterung im Sinne einer medikamentösen Nebenwirkung zu tun haben. Allein aus diesem Grund sollten sie ihre bisherige Dosierung nicht selbstständig verändern, sondern sollten dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Menschen, die „hitzeempfindlich“ oder krank sind und deshalb Medikamente einnehmen müssen, sollten schon beim Verdacht auf hitzebedingte Beschwerden einen kühleren Ort aufsuchen.

Vorsicht ist bei Einnahme folgender Medikamente geboten: Antibiotika generell, entwässernde Tabletten (z.B. bei Nierenproblemen), Cholesterinsenker, Herzmittel (Betablocker), Antiepileptika, Neuroleptika, Antihistaminika, Antidepressiva, Medikamente gegen neurologische Krankheiten (z.B. Morbus Parkinson), Schilddrüsenmedikamente, Mittel gegen Bluthochdruck, Medikamente zur Erhöhung der Hirnleistung (Vorsicht bei Kindern, die bei ADHS-Symptomatik Methylphenidat einnehmen!). Viele dieser Mittel können unter Sonneneinstrahlung auch zu Hautreaktionen führen. In jedem Fall ist der Arzt zu konsultieren, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Ausführliche Medikamentenliste in der Infobox unter: www.ulrich-kraft.de

Medikamente mit Wirkung auf den Wasser und Mineralienstoffwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Diuretika, vor allem Schleifendiuretika: Furosemid, Piretanid ⇒ verstärkter Flüssigkeitsverlust
Medikamente mit Wirkung auf die Nieren	<ul style="list-style-type: none"> • Nichtsteroidale Antirheumatika: Acetylsalicylsäure > 500mg/Tag • Antirheumatika: Coxibe • Antihypertonika: ACE-Hemmer, Angiotensin-II-Inhibitoren, Renin-Inhibitor, Beta-Blocker • Antibiotika: vor allem Sulfonamide • Virostatika
Medikamente, deren Wirkung durch eine Dehydratation (Flüssigkeitsverlust)sich verändern kann	<ul style="list-style-type: none"> • Psychopharmaka: Lithiumsalze • Antiarrhythmika: Beta-Blocker und andere • Herzglykoside: Digoxin • Antiepileptika • Orale Antidiabetika • Lipidsenker: Cholesterinsenker
Medikamente mit Einfluss auf die zentrale Thermoregulation (Temperaturregelung)	<ul style="list-style-type: none"> • Neuroleptika: Phenothiazin-, Thioxanthen-, Azaphenothiazin-, Butyrophenon-Derivate • Serotonin-Agonisten: Ondansetron

<p>Medikamente mit Einfluss auf die periphere Thermoregulation (Temperaturregelung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antihistaminika: Bamipin, Clemastin, Dimetinden • Medikamente gegen Morbus Parkinson: Biperiden, Trihexyphenidyl • Spasmolytium: Butylscopolaminiumbromid • Neuroleptika: Chlorpromazin, Triflupromazin, Levomepromazin
<p>Anticholinergika ⇒limitierte Schweißproduktion ⇒ Verslechterung der Thermoregulation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trizyklische Antidepressiva • H1-Antihistaminika • Medikamente gegen Morbus Parkinson: Biperiden, Trihexyphenidyl • Spasmolytium: Butylscopolaminiumbromid • Asthma-Mittel: Ipratropiumbromid • Neuroleptika: Phenothiazin-, Thioxanthen-, Azaphenothiazin-, Butyrophenon-Derivate, Risperidon
<p>Periphere Vasokonstriktoren (limitierte Vasodilatation)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sympathomimetika: Clembuterol • Migränemittel: Ergotamine, Triptane
<p>Medikamente, welche das Herzminutenvolumen beeinflussen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diuretika ⇒ Volumenverlust • Betablocker ⇒ verringerte Herzfähigkeit
<p>Medikamente, welche zu einer erhöhten Körpertemperatur führen können:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Neuroleptika ⇒malignes neuroleptisches Syndrom • Serotoninagonisten ⇒ serotoninerges Syndrom • Serotonin-Reuptake-Hemmer (SSRI): Citalopram, Fluoxetin, Sertralin, Escitalopram • andere Antidepressiva: Imipramin, MAO-Hemmer, Venlafaxin, Triptane, Bupiron • Schilddrüsenhormone
<p>Medikamente, welche über eine Blutdrucksenkung zu einer Minderdurchblutung führen können:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antihypertonika: <ul style="list-style-type: none"> • ACE-Hemmer • Sartane • Renin-Inhibitoren • Calciumkanalblocker • Betablocker • Diuretika • Alphablocker • Nitrate
<p>Medikamente, welche die Hirnleistung verbessern können (Konzentration, Leistungsfähigkeit, Wachheit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zentral wirkende Sympathomimetika: Methylphenidat • Psychostimulans: Modafinil • Antidementika: Piracetam, Memantin • SSRI: Citalopram, Fluoxetin

<p>Medikamente, deren Wirkung durch Hitze beschleunigt werden kann</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzpflaster (Durch Hitze wird der Wirkstoff im Pflaster schneller freigesetzt ⇒ Überdosierung) • Insulin ⇒ schnellerer Wirkungseintritt (Insulin in Kühlbox transportieren)
<p>Medikamente, deren Wirkung durch Hitze verringert oder unwirksam werden kann</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asthma-Sprays • Kontrazeptiva („Pille“) • Zäpfchen und Säfte sind besonders empfindlich
<p>Medikamente, die durch Sonneneinwirkung zu Hautreaktionen führen können Fragen Sie Ihren Arzt, ob neu verordnete Medikamente fototoxische Reaktionen auslösen können. Eventuell können Sie diese Medikamente abends einnehmen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diuretika: Hydrochlorothiazid, Furosemid, Bendroflumathiazid, Amilorid, Ethacrinsäure, Triamteren, Spironolacton, Xipamid • Nicht-steroidale Antiphlogistika: Naproxen, Ketoprofen, Tiaprofensäure, Piroxicam, Diclofenac, Phenylbutazon, Mefenaminsäure, Indometacin, Ibuprofen • Rheumasalben ⇒ Hautreizung • Antibiotika: Sulfamethoxazol/Trimethoprim, Sulfasalazin, Ciprofloxacin, Enoxacin, Lomefloxacin, Ofloxacin, Norfloxacin, Oxytetracyclin, Tetracyclinwe, Doxycyclin, Minocyclin, Isoniazid, Gentamycin, Griseofulvin, Nitrofurantoin • Antidepressiva: Amitriptylin, Trimipramin, Nortriptylin, Desipramin, Imipramin, Doxepin, Clomipramin • “Herzmittel”: Amiodaron, Nifedipin, Chinidin, Captopril, Enalapril, Fosinopril, Ramipril, Hydralazin, Simvastatin • Antiepileptika: Carbamazepin, Lamotrigin, Phenobarbital, Phenytoin, Topiramat, Valproinsäure • Antihistaminika: Diphenhydramin, Loratadin • Hormone: Corticosteroide, Estrogene, Progesterone, Spironolacton • Johanniskraut