

Wer bei Hitze gut auf sich achten sollte

16.7.2026 - | Stiftung Warentest

Sie haben hohen Blutdruck? Ihnen ist bei Hitze schon mal schwummerig geworden? Das könnte daran liegen, dass das Hochdruckmittel anders wirkt als sonst. Wir klären auf.

An heißen Tagen wird der menschliche Organismus besonders beansprucht. Um eine Überhitzung zu vermeiden, muss die Körperkerntemperatur 36 bis 37,5 Grad Celsius betragen. Zur Regulation verfügt der Körper über zwei Hauptmechanismen: Er bildet mehr Schweiß oder erweitert kleine Blutgefäße.

Verschiedene Arzneimitteltypen beeinträchtigen diese Fähigkeit des Körpers – Patientinnen und Patienten, die sie einnehmen, müssen daher besonders umsichtig sein. Wir geben einen Überblick, welche Medikamente bei heißem Wetter den Körper zusätzlich belasten können und geben Tipps zur Vorbeugung.

Blutdruck und Durstgefühl kommen durcheinander

[Medikamente](#) wie [Blutdrucksenker](#) verstärken den Verlust von Wasser und Elektrolyten oder die Folgen der Gefäßweitstellung bei Hitze. An hochsommerlichen Tagen sollten besonders chronisch Kranke, die solche Medikamente einnehmen müssen, Vorsicht walten lassen. Denn wie der Körper Wirkstoffe aufnimmt und wieder ausscheidet, hängt häufig vom Wasserhaushalt und der Durchblutung ab. So kann es bei einem gut eingestellten Bluthochdruck plötzlich zu Schwindel und Schwäche kommen oder bei [Diabetes](#) zu einem ungesunden Blutzuckerspiegel.

Andere Arzneistoffe, wie bestimmte Parkinsonmittel oder Mittel bei Reizblase, beeinträchtigen die zentrale Temperaturregulation des Körpers. Dann kann das Durstgefühl durcheinander kommen, bestimmte Medikamentennebenwirkungen treten häufiger auf oder die Hitzetoleranz sinkt. Genau sind all diese Effekte noch nicht verstanden.

Flüssigkeitsmangel kann Wirkung verstärken

Wer zu wenig trinkt, riskiert einen Flüssigkeitsmangel – und der hat einen direkten Effekt auf die [Nieren](#): Eine Vielzahl von Arzneistoffen wird langsamer ausgeschieden. Die Folge ist, dass sich manche Substanzen im Blut anreichern können und dadurch stärker wirken als gewohnt. Bei Medikamenten, bei denen die Dosis sehr genau stimmen muss – etwa bei bestimmten Herzmedikamenten oder neuartigen Blutverdünnern – kann das problematisch werden. Neben dem Flüssigkeitsmangel kann zu wenig Trinken auch den Salzhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Tipp: Weder zuckerhaltige Softdrinks noch Leitungswasser können die körperlichen Bedürfnisse passend bedienen. Es gilt, den Körper mit Flüssigkeit und Salzen zu versorgen. Empfohlen werden – besonders für Menschen über 65 Jahren – Getränke mit einem Natriumgehalt von 0,5 bis 1 Gramm pro Liter, etwa [Mineralwasser](#), Brühe, Elektrolytlösungen, isotonische Getränke oder Saftschorlen.

Auch stärkere Nebenwirkungen möglich

Hitze kann ebenso die erwünschten und unerwünschten Wirkungen von Arzneistoffen beeinflussen. Beispielsweise treten Magen-Darm-Probleme bei einigen Alzheimer-Mitteln oder dem Diabetesmittel Metformin unter hohen Temperaturen gehäuft auf. Aufmerksam sollte man auch bei [Reisetabletten](#) mit Dimenhydrinat oder bei Opipramol gegen Angststörungen sein. Bei ihnen zeigen sich Müdigkeit und Schwindel verstärkt.

Bei Bluthochdruck besonders aufpassen

Menschen mit Bluthochdruck gehören zu den besonders gefährdeten Gruppen. Hohe Temperaturen können den Blutdruck deutlich absenken. Schwindel oder Kreislaufprobleme sind die Folge. Wer blutdrucksenkende Mittel einnimmt, sollte sich rechtzeitig – etwa im Frühjahr oder vor einer Auslandsreise – ärztlich beraten lassen. Häufigere [Blutdruckmessungen](#) und gegebenenfalls eine angepasste Dosierung können helfen, Probleme frühzeitig anzugehen.

Calor-Liste gibt Auskunft

Um Betroffene und Ärzteschaft besser zu unterstützen, wurde die [CALOR-Liste](#) (lateinisch calor für Hitze, Wärme) vom Forschungsprojekt Adapt-Heat im Juni 2026 veröffentlicht. Fachleute der Universität Köln und der Medizinischen Hochschule Hannover stellten darin Wirkstoffe und relevante Aspekte zur Arzneimitteltherapiesicherheit bei Hitze zusammen – allerdings erstmal nur für medizinisches Fachpersonal. Bis Ende 2026 sollen eine laienverständliche Version sowie ein interaktives Webtool folgen.

Blutzucker kann entgleisen

Diabetikerinnen und Diabetiker müssen im Sommer noch wachsamer sein als sonst. Insulin kann bei hohen Temperaturen schneller ins Blut übergehen als gewöhnlich – dann wird der Blutzucker stärker abgesenkt als erwartet. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Insulin die Wärmeregulation des Körpers beeinflusst. Engmaschigere [Blutzuckerkontrollen](#) an heißen Tagen sind zwar lästig, aber sinnvoll.

Tip: Schwindel, Kopfschmerzen oder allgemeines Unwohlsein im Sommer können Hinweise auf Therapieprobleme durch Hitze sein. Lassen Sie dies notfalls in der Arztpraxis abklären.

Stimmungsschwankungen möglich

Wer [Antidepressiva](#) nimmt, sollte wissen, dass diese Wirkstoffe die Hitzetoleranz des Körpers beeinflussen können. Verändert sich das Befinden unerwartet, muss das nicht bedeuten, dass sich die psychische Erkrankung verschlechtert hat – oft steckt das gute Wetter dahinter. Bei solchen Auffälligkeiten empfiehlt sich ärztliche Betreuung.

Tip: Auch wer Schilddrüsenmittel, Epilepsiemittel, neuartige Blutverdünner oder Abführmittel einnimmt, sollte vor heißen Tagen das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt suchen.

Kinder mit ADHS-Medikamenten eng betreuen

Kinder reagieren auf Hitze ohnehin empfindlicher als Erwachsene. Wer mit Methylphenidat oder ähnliche Stimulanzien gegen ADHS behandelt wird, ist zusätzlich gefährdet: Dieser Wirkstoff kann die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, die eigene Temperatur zu regulieren. Eltern sollten das Thema im Sommer aktiv mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprechen – es geht im Alltag leicht unter.

Arzneipflaster haften schlechter

[Medizinische Pflaster](#) – etwa gegen Schmerzen oder zur Rauchentwöhnung – stellen bei hohen Temperaturen eine besondere Herausforderung dar. Auf schwitziger Haut haften sie schlechter und geben den Wirkstoff weniger gleichmäßig ab. Gleichzeitig kann die hitzebedingt erhöhte Hautdurchblutung dazu führen, dass in kurzer Zeit mehr Wirkstoff aufgenommen wird als vorgesehen. Beides – zu wenig und zu viel Wirkstoff – kann unerwünschte Folgen haben.

Tipp: Kleben Sie Arzneipflaster nie auf feuchte oder schwitzige Haut. Wählen Sie zum Aufbringen eine kühle Umgebung und fragen Sie in der Arztpraxis nach, ob bei Hitze eine Dosisanpassung nötig ist.

Arzneimittel-Regeln für heiße Tage

1. **Überanstrengung meiden.** Müssen Sie einen bei Hitze problematischen Wirkstoff dauerhaft einnehmen, sollten Sie sich bei sehr warmem Wetter nicht anstrengen und sich nicht der Hitze aussetzen – also keine ausgedehnten Sonnenbäder nehmen, die Wohnung durch richtiges Lüften möglichst kühl halten.
2. **Dosis eventuell verringern.** Bei einer Hitzewelle sollten Sie auf die beschriebenen Beschwerden achten. Kontaktieren Sie bei Beschwerden Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, möglicherweise kann vorübergehend die Dosis verringert werden. Verändern Sie die Dosierung niemals selbst oder setzen das Mittel ohne Rücksprache ab.
3. **Vorsicht bei Neueinstellungen.** Werden Sie im Hochsommer erstmalig auf ein Medikament mit erhöhtem Risiko bei Hitze eingestellt, wird der Arzt oder die Ärztin darauf Rücksicht nehmen. Die Therapie wird vermutlich mit der niedrigsten möglichen Dosis beginnen und schnelle Dosissteigerungen vermieden werden.
4. **Auf Mahlzeiten achten.** Für eine gute Versorgung mit Wasser und Mineralien sind bei Hitze mehrere kleine Mahlzeiten mit hohem Wassergehalt empfehlenswert, wie Obst, Gemüse und Salat – insbesondere wenn Sie wasserausschwemmende Mittel einnehmen.
5. **Schmerzmittel richtig wählen.** Wenn Sie durch Schwitzen sehr viel Flüssigkeit verloren haben, sollten Sie kein [Schmerzmittel](#) aus der Gruppe der NSAR wie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen einnehmen. Das gilt auch für sportlich Aktive, die sich vom Sonnenschein nicht abhalten lassen. Diese Wirkstoffe können die Nierenfunktion beeinträchtigen und erhöhen das Risiko für hitzebedingte Gesundheitsschäden. Unproblematisch bezüglich der Hitze ist zum Beispiel Paracetamol.
6. **Aktiv kühlen.** Vorbeugend kann der Körper an heißen Tagen mit nassen Tüchern auf Armen, Beinen, Gesicht oder Nacken von außen gekühlt werden. Oder die Haut kann mit einem nassen Schwamm befeuchtet werden, ohne sie danach abzutrocknen.

[wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...](#)