



Geburtstagskalender

Arzneimittel und Umwelt

Für Mensch & Umwelt

Umwelt 
Bundesamt



**Arzneimittel nicht über Toilette
oder Spüle entsorgen –
das schützt unsere Gewässer**

JANUAR

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	

Regelmäßige Bewegung beugt vielen
Erkrankungen vor – so bleibt auch die Umwelt fit



FEBRUAR

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	
09	20	
10	21	
11	22	

Arzneimittel nicht überdosieren –
vermeidet unerwünschte Wirkungen
und schont die Umwelt

MÄRZ

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



Nach dem Naseputzen Papiertücher im
Hausmüll entsorgen – der Umwelt zuliebe

APRIL

01

12

23

02

13

24

03

14

25

04

15

26

05

16

27

06

17

28

07

18

29

08

19

30

09

20

10

21

11

22



**Im Garten mit Mist
von unbehandelten
Tieren düngen**

MAI

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



Arzneimittel auch im Urlaub umweltbewusst entsorgen

JUNI

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	
10	21	
11	22	



Floh Halsband vor dem Baden abnehmen

JULI

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



Trinkwasser schützen durch umweltbewusste Entsorgung von Arzneimittelresten

AUGUST

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



**Umwelt schonen durch
gesunden Lebensstil**

SEPTEMBER

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	
10	21	
11	22	

**Keine Arzneimittelvorräte
anlegen, die später
ungenutzt entsorgt
werden müssen**



OKTOBER

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



Katzenstreu umweltgerecht in den Hausmüll und nicht über die Toilette entsorgen

NOVEMBER

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	
10	21	
11	22	

Manchmal helfen
auch traditionelle
Hausmittel – gut für
Mensch und Umwelt



DEZEMBER

01	12	23
02	13	24
03	14	25
04	15	26
05	16	27
06	17	28
07	18	29
08	19	30
09	20	31
10	21	
11	22	



© Lars Johansson / Adobe Stock

Arzneimittel nicht über Toilette oder Spüle entsorgen – das schützt unsere Gewässer

Rückstände von Arzneimitteln gelangen in die Gewässer, weil die meisten Wirkstoffe nach der Einnahme vom menschlichen Körper wieder ausgeschieden und von Kläranlagen nicht zurückgehalten werden. Die unsachgemäße Entsorgung nicht verbrauchter Arzneimittel über Toilette oder Spüle sind zusätzliche Umweltbelastungen. Bei richtiger Entsorgung z. B. über Hausmüll, Schadstoffmobil oder Recyclinghof werden Arzneimittel durch Verbrennung des Abfalls zerstört und stellen für die Umwelt kein Problem mehr dar.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Entsorgung von Medikamentenresten“
www.uba.de/ham/entsorgung



© soft_light / Adobe Stock

Regelmäßige Bewegung beugt vielen Erkrankungen vor – so bleibt auch die Umwelt fit

Arzneimittel, die nicht eingenommen werden müssen, können auch nicht in die Umwelt gelangen. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und schont so auch die Umwelt. Schutzimpfungen sind eine weitere Möglichkeit, Erkrankungen vorzubeugen.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Anwendung von Arzneimitteln“
www.uba.de/ham/anwendung



© Rainer Fuhrmann / Adobe Stock

Arzneimittel nicht überdosieren – vermeidet unerwünschte Wirkungen und schont die Umwelt

Es ist wichtig, sich an die empfohlene Dosierung und Behandlungsdauer von Medikamenten zu halten. Überdosierung kann dem Menschen und der Umwelt schaden und führt grundsätzlich nicht zu einer schnelleren Genesung. Außerdem scheidet der Körper dadurch viel mehr Wirkstoff bzw. dessen Abbauprodukte aus. Das belastet völlig unnötig das Abwasser, wodurch Gewässerlebewesen, wie beispielsweise Frösche, geschädigt werden können..

Mehr dazu:
Artikel „Eintrag, Vorkommen, Wirkungen von Arzneistoffen in der Umwelt“
www.uba.de/ham/eintrag-wirkung



© Тамара Андреева / Adobe Stock

Nach dem Naseputzen Papiertücher im Hausmüll entsorgen – der Umwelt zuliebe

Damit Arzneimittel nicht über das Abwasser in die Umwelt gelangen, sollten Papiertücher, die Arzneimittelreste enthalten, über den Hausmüll entsorgt werden. Diese fallen z. B. beim Naseputzen nach Benutzung von Nasensprays an. Auch nach dem Auftragen von arzneimittelhaltigen Cremes oder Gels sollten Sie sich die Hände zuerst mit einem Papiertuch abwischen, und dann waschen. Das Papiertuch ist im Hausmüll zu entsorgen.

Mehr dazu:
Artikel „Schmerzgel – Fragen und Antworten“:
www.uba.de/FAQ-Schmerzgel



© ilposeidone / Adobe Stock

Im Garten mit Mist von unbehandelten Tieren düngen

Pferde-, Geflügel- oder Rindermist wird in Privatgärten gerne als organischer Dünger anstelle von chemischem Dünger verwendet. Aber im Mist können noch Rückstände von Tierarzneimitteln z.B. Antiparasitika oder Antibiotika enthalten sein, die Bodenorganismen schädigen und das Bodenleben beeinträchtigen. Achten Sie deshalb darauf, in Ihrem Garten nur mit Dung von unbehandelten Tieren zu düngen. Im Zweifel fragen Sie nach dem am längsten gelagerten Mist.

Mehr dazu:
Umwelttipps Artikel „Düngung mit Mist“
www.uba.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/garten



© parallel_dream / Adobe Stock

Arzneimittel auch im Urlaub umweltbewusst entsorgen

Wasserlebewesen sind von negativen Wirkungen durch Arzneimittelrückstände betroffen. Schmerzmittel schädigen z. B. die Nieren von Fischen und Antidepressiva führen zu verändertem Fluchtverhalten. Für den Schutz von Meeren und Gewässern informieren Sie sich auch am Urlaubsort über empfohlene Entsorgungsmittel für Arzneimittel.

Mehr dazu:
Artikel „Meeresschutz geht uns alle an!“:
www.uba.de/meeresschutz-geht-uns-alle-an



© R.Bitzer Photography / Adobe Stock

Flohhsalsband vor dem Baden abnehmen

Auch Arzneimittel für unsere Haustiere können ein Problem darstellen, wenn sie direkt in die Umwelt gelangen. Achten Sie deshalb darauf, dass z.B. Hunde einige Tage nach dem Auftragen von Antiparasitika auf die Haut (z. B. im Nacken) nicht baden und nehmen Sie das Flohhsalsband vor dem Sprung ins Gewässer ab.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltwirkungen von Tierarzneimitteln“:
www.uba.de/TAM-wirkung





AUGUST

© Iryna Melnyk / Adobe Stock

Trinkwasser schützen durch umweltbewusste Entsorgung von Arzneimittelresten

Vereinzelt werden Arzneistoffe, wie Schmerzmittel, auch im Grund- und Trinkwasser in sehr geringen Konzentrationen nachgewiesen. Mit der korrekten Entsorgung von Medikamentenresten - beispielsweise über Hausmüll, Schadstoffmobil oder Recyclinghof, aber keinesfalls über Toilette oder Spüle – tragen Sie zum Schutz des Trinkwassers bei.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Entsorgung von Medikamentenresten“
www.uba.de/ham/entsorgung



SEPTEMBER

© EdNurg / Adobe Stock

Umwelt schonen durch gesunden Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil, beispielsweise mit ausreichendem Schlaf, Stressabbau, gesunder Ernährung oder Rauchstopp, trägt zum Wohlbefinden und zum Erhalt der Gesundheit bei. Je gesünder wir sind, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass wir auf die Anwendung vieler Arzneimittel angewiesen sind. Ein Gewinn für den eigenen Körper und für die Umwelt.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Anwendung von Arzneimitteln“
www.uba.de/ham/anwendung



OKTOBER

© As13Sys / Adobe Stock

Keine Arzneimittelvorräte anlegen, die später ungenutzt entsorgt werden müssen

Prüfen Sie vor der Besorgung von Arzneimitteln, ob diese bereits im Haushalt vorhanden sind. Wenn möglich, kleine Packungsgrößen kaufen und unnötige Arzneimittelvorräte vermeiden. Im Notfall ist stets eine Apotheke in der Nähe dienstbereit – auch nachts und an Feiertagen. In Ihrer Apotheke können Sie außerdem überprüfen lassen, ob sich unter Ihren Arzneimitteln Doppelungen befinden, die zwar anders heißen, aber in der gleichen Art wirken. So beugen Sie unnötigem Arzneimittel Müll vor.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Entsorgung von Medikamentenresten“
www.uba.de/ham/entsorgung



NOVEMBER

© Andrey Kuzmin / Adobe Stock

Katzenstreu umweltgerecht in den Hausmüll und nicht über die Toilette entsorgen

Benutztes Katzenstreu enthält Rückstände von Tierarzneimitteln, wenn Ihre Katze zuvor medizinisch behandelt wurde. Es sollte über den Hausmüll und nicht über Toilette, Biotonne oder Kompost entsorgt werden. Der Hausmüll wird meist verbrannt, wobei die Rückstände zerstört werden und kein Problem mehr für die Umwelt sind.

Mehr dazu:
Artikel „Lagerung und Entsorgung von Tierarzneimitteln“
www.uba.de/TAM-entsorgung



DEZEMBER

© photophonie / Adobe Stock

Manchmal helfen auch traditionelle Hausmittel – gut für Mensch und Umwelt

Nicht immer müssen es (einzig) Arzneimittel sein. Bei geringen Beschwerden, z. B. einer Erkältung, können sogenannte Hausmittel die Genesung unterstützen. Hierzu zählen Tees, Wickel, Bäder, die klassische Wärmflasche, Bettruhe und Krankengymnastik. Wenn eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, erhalten Sie in Ihrer Apotheke stets fachlichen Rat. Gerne beraten Sie die Apothekenmitarbeitenden, welche der in Frage kommenden Arzneimittel am umweltverträglichsten sind. Fragen Sie einfach nach.

Mehr dazu:
Artikel „Umweltbewusste Anwendung von Arzneimitteln“
www.uba.de/ham/anwendung



Weiterführende Informationen zur umweltfreundlichen Anwendung von Arzneimitteln finden Sie im Internet unter:

www.uba.de/ham

Herausgeber:
Umweltbundesamt
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
Tel: +49 340-2103-0
arzneimittel@uba.de
www.umweltbundesamt.de