

# Sommerhitze!

## Gesundheitstipps für ältere Menschen

**Hitze ist Stress für den Körper. Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Im Alter schwitzt man weniger und das Durstgefühl nimmt ab.**

**Auf der Rückseite finden Sie praktische Tipps.**



**Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion**

## **Tipp 1**

### **Regelmässig trinken und leicht essen**

- Trinken Sie auch ohne Durstgefühl ausreichend (ca. 1 bis 1,5 Liter pro Tag, wenn nicht anders ärztlich verordnet). Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüsster Tee.
- Vermeiden Sie Alkohol und Süssgetränke.
- Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz (zum Beispiel kalte Bouillon trinken).
- Essen Sie kleine, leichte Mahlzeiten wie Salat, Gemüse oder Früchte.

## **Tipp 2**

### **Körper kühlen und erfrischen**

- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder gönnen Sie sich kalte Fuss- und Handbäder.
- Legen Sie kalte, feuchte Tücher auf Stirn und Nacken.
- Tragen Sie leichte, luftige Kleidung.

## **Tipp 3**

### **Räume kühlen**

- Lüften Sie nachts und vermeiden Sie dabei Durchzug.
- Schliessen Sie tagsüber Fenster- und Rollläden.

## **Tipp 4**

### **Bei Beschwerden oder Fragen das AERZTEFON anrufen**

Kostenlos, 24 Stunden, 365 Tage: **0800 33 66 55**



**Mehr Informationen  
auf [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)**