



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Sommer- hitze

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.

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

