



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Hitzetipps

**Sicher
durch die
Hitzewelle**



Hitze ist Stress für den Körper.

Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Denn im Alter schwitzt man weniger und das Durstgefühl nimmt ab. Praktische Tipps für heisse Tage finden Sie hier:

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 Räume kühlen

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

Tipp 3 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 4 Bei Beschwerden oder Fragen das AERZTEFON anrufen

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



**Gesund und aktiv
älter werden**
www.gesund-zh.ch