



Sommerhitze!

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Hitze kann im Alter eine gesundheitliche Belastung sein, da der Körper weniger anpassungsfähig ist.



Tipp 1: Hitze-Telefon

Haben Sie allgemeine oder gesundheitliche Fragen zum Thema Hitze? Benötigen Sie Unterstützung?

Das städtische Hitze-Telefon bietet Information und Beratung sowie kostenlose Hausbesuche während einer Hitzewelle an.

Telefon 044 412 00 60

Juni bis September

Montag bis Freitag, 9–12 und 14–17 Uhr

Samstag und Sonntag, 9.30–16.30 Uhr

Das Hitze-Telefon wird über Züri60Plus betrieben ([zueri60plus.ch](https://www.zueri60plus.ch)). Diese Informationsplattform ist ein Pilotprojekt der Städtischen Gesundheitsdienste und Pro Senectute Kanton Zürich.



Tipp 2: Regelmässig trinken und leicht essen

- Denken Sie auch daran, ohne Durstgefühl ausreichend zu trinken (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 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: Räume kühlen

- Lüften Sie nachts und achten Sie dabei, Durchzug zu vermeiden.
- Schliessen Sie tagsüber die Fenster und Rollläden. Halten Sie so die Sonne fern.