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