

Sommerhitze!



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Gesundheitstipps für ältere Menschen

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

In Zusammenarbeit mit



AVKZ
APOTHEKERVERBAND
DES KANTONS ZÜRICH



Stadt Zürich
Städtische Gesundheitsdienste



Tipp 1

Regelmässig trinken und leicht essen

- Denken Sie daran, auch 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 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 die Fenster und Rollläden.
Halten Sie so die Sonne fern.

Tipp 4

Kühlende Informationen

Auf der Website von Gesundheitsförderung Kanton Zürich finden Sie weitere Tipps für heisse Tage.

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch