

Gut vorbereitet auf heisse Tage

15. Juni 2026

Schützen Sie sich und andere vor Hitze

Es gibt immer mehr Hitzetage. Für ältere Menschen, Kranke, Schwangere und Kleinkinder sind Hitzewellen mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Doch man kann sich schützen.

Sonne tanken, baden und die langen Abende geniessen – so wünscht man sich den Sommer! Grosse Hitze kann aber auch zum Gesundheitsrisiko werden, denn Hitzewellen fordern den Körper heraus.



Kanton Zürich
Gesundheitliche Sicherheit

Hitzetipps

**Sicher
durch die
Hitzewelle**



Wer ist gefährdet?

Hitzewellen können vor allem für Menschen ab 75 Jahren belastend sein. Warum ist das so? Im Alter kann der Körper die Temperatur weniger gut regulieren. Man schwitzt weniger, das Durstgefühl nimmt ab. Ältere Menschen können sich also nicht mehr darauf verlassen, dass sie Durst bekommen oder schwitzen, wenn es dem Körper zu warm wird. Auch chronisch Kranke, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder leiden mehr unter der Hitze.

Warnzeichen und Sofortmassnahmen

Grosse Hitze ist ein Stress für den Körper. Diese Zeichen warnen uns:

- Hohe Körpertemperatur
- Erhöhter Puls
- Schwäche/Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

→ Legen Sie sich hin, wenn Sie diese Warnzeichen bei sich wahrnehmen.

→ Kühlen Sie sich mit kaltfeuchten Tüchern

→ Trinken Sie – am besten ein isotonisches Getränk (2/3 Wasser, 1/3 Fruchtsaft, ½-1 gestrichener Teelöffel Salz auf 1 Liter)

→ Wenn dies nicht hilft, melden Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder **rufen Sie das kostenlose AERZTEFON an, Telefon 0800 33 66 55.**

Wie Sie sich vor der Hitze schützen

- **Trinken:** Egal ob Sie durstig sind oder nicht: Trinken Sie mindestens 1.5 Liter pro Tag. Füllen Sie sich einen Krug und trinken diesen bis zum Abend leer.
- **Leicht essen, Salz:** Auch kalte und erfrischende Speisen wie Salate und Früchte, Gemüse und Milchprodukte helfen. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz, weil man durch das Schwitzen Salz verliert.
- **Anstrengung vermeiden:** Schonen Sie den Körper. Für gesunde jüngere Menschen heisst dies etwa, sportliche Tätigkeiten ausserhalb des Wassers auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Ältere Menschen können den Einkauf, Arztbesuch oder andere Aktivitäten im Freien ebenfalls auf diese Randstunden legen oder – soweit möglich – von jemand anderem erledigen lassen.
- **Körper kühlen:** Tragen Sie leichte Kleidung. Im Alter schwitzt man weniger und merkt darum manchmal nicht, dass keine Jacke mehr nötig wäre. Kühle oder kalte Duschen, Kalte Wickel und feuchte Tücher helfen ebenfalls, die Körpertemperatur zu senken.
- **Hitze fernhalten:** Halten Sie sich draussen möglichst nur im Schatten auf. Lassen Sie tagsüber die Läden runter. Lüften Sie nachts ausgiebig um die Wohnung zu kühlen. Auch wichtig: Lassen Sie weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurück.
- **Medikamente überprüfen:** Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen, fragen Sie in der Apotheke oder Arztpraxis, ob Sie etwas anpassen müssen. Gewisse Medikamente verändern bei Hitze die Wirkung.

Alleinlebende ältere und kranke Menschen unterstützen

Besonders gefährdet sind Menschen über 75 Jahre oder Kranke, die allein leben. Als Angehörige, Bekannte und Nachbarn können Sie diese unterstützen:

- Sorgen Sie dafür, dass täglich mindestens eine Person anruft oder einen Besuch macht.
- Klären Sie ab, ob Hilfsdienste einbezogen werden sollen.
- Besprechen Sie, wie die Person sich vor der Hitze schützen kann und dass sie die Nummer des Ärztefons anruft bei Problemen: 0800 33 66 55
- Erledigen Sie Einkäufe und falls nötig Gartenarbeiten und ähnliches
- Sorgen Sie dafür, dass genügend Essen und Getränke bereitstehen.

[Flyer Tipps Hitzetage \[pdf, 584 KB\]](#)