



# 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.