

Tipps für heiße Tage

15. Juni 2026

An heißen Tagen ist es besonders wichtig, Körper und Gesundheit mit einfachen Massnahmen zu schützen.



Schützen Sie sich vor Hitze

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. Hohe Temperaturen können vor allem für Menschen ab 75 Jahren belastend sein. Auch chronisch Kranke, Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge leiden mehr. So können Sie sich schützen:

- **Trinken:** Egal ob Sie durstig sind oder nicht: Trinken Sie mindestens 1.5 Liter pro Tag.
- **Leicht essen, Salz:** Auch kalte und erfrischende Speisen wie Gemüse, Früchte und Milchprodukte helfen. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.
- **Anstrengung vermeiden:** Schonen Sie den Körper. Verlegen Sie sportliche Tätigkeiten auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Ältere Menschen können den Einkauf, Arztbesuch oder andere Aktivitäten im Freien auch auf diese Randstunden legen oder – soweit möglich – von jemand anderem erledigen lassen.
- **Körper kühlen:** Tragen Sie leichte Kleidung. Kühle Duschen 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.
- **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.

Verspüren Sie Warnzeichen wie hohe Körpertemperatur, erhöhter Puls, Schwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Übelkeit, Erbrechen und/oder Durchfall legen Sie sich hin, kühlen Sie sich mit kaltfeuchten Tüchern und trinken Sie ein isotonisches Getränk. Wenn dies nicht hilft, melden Sie sich in Ihrer Hausarztpraxis oder **rufen Sie das kostenlose AERZTEFON an, Telefon 0800 33 66 55.**

allgemeine Tipps

Tipps für ältere Menschen