



## HITZE IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN

Die Grillen zirpen, der Grill zischt, der Sommer ist da. Und so kommen Sie am besten durch die heisse Jahreszeit.

### Warum ist Hitze für ältere Menschen gefährlich?

Hohe Temperaturen belasten insbesondere ältere, vulnerable und pflegebedürftige Menschen. Bereits einzelne Hitzetage oder Tropennächte können die Gesundheit beeinträchtigen. Hitze kann nicht nur Erschöpfung und Hitzeschlag auslösen, sondern auch bestehende Beschwerden von Herzkreislauf, Atemwegen, Nieren oder psychische Erkrankungen verschlimmern. Zudem verbreiten sich Viren und Bakterien bei hohen Temperaturen schneller.

### Wie kann ich mich an heissen Tagen schützen?

Passen Sie körperliche Aktivitäten an und vermeiden Sie Anstrengung.

Bleiben Sie besonders über Mittag möglichst im Kühlen. Schützen Sie sich vor direkter Sonne, tragen Sie leichte Kleidung, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung. Trinken Sie regelmässig – etwa zwei Liter Wasser täglich – und essen Sie leichte Speisen. Lüften Sie morgens und nachts und kühlen Sie sich bei Bedarf: Legen Sie ein feuchtes Tuch auf den Nacken oder die Stirn, nehmen Sie ein Fussbad oder eine Dusche. Aber: Verwenden Sie kein zu kaltes Wasser.

### Woran erkenne ich eine Überhitzung?

Typische Anzeichen sind erhöhte Körpertemperatur, schneller Puls, Müdigkeit oder Schwäche. Häufig treten zudem Kopfschmerzen,

Muskelkrämpfe, trockener Mund, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen oder Verwirrtheit auf. Auch Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall können auf eine Überhitzung hinweisen.

### Wie handle ich richtig bei einer Überhitzung?

Treten bei Ihnen Symptome von Überhitzung auf, müssen Sie umgehend handeln: Legen Sie sich hin und kühlen Sie Ihren Körper mit einem feuchten Tuch. Trinken Sie ein paar Schlucke frisches Wasser. Wenn sich Ihr Zustand nicht bald bessert, kontaktieren Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder den Notruf.

### Welche Fehler sollte ich an einem Hitzetag vermeiden?

Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten und Aufenthalte draussen in der Mittagshitze. Aktivitäten und Erledigungen sollten nicht in die heissesten Stunden gelegt werden. Setzen Sie sich nicht direkter Sonne aus und vermeiden Sie Menschenmassen sowie Stresssituationen. ❗



Mehr Gesundheitstipps  
von Pro Senectute:  
[prosenectute.ch/gesundheit](https://prosenectute.ch/gesundheit)



**Melanie Keller**  
Fachmitarbeiterin Bewegung & Sport  
Pro Senectute Schweiz