

16.06.2026

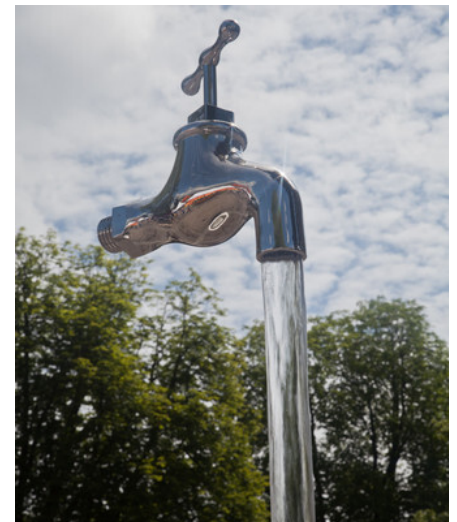
Coole Tipps für heisse Tage

Sommerzeit: Das Thermometer steigt. Selbst die Nacht bringt keine Abkühlung mehr. Erfahren Sie, ob das für Sie mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist und wie Sie sich und andere schützen können.

Ferien, Sonnenschein und gute Laune – das verbinden viele mit dem Sommer und das erleben wir hoffentlich auch dieses Jahr! Grosse Hitze kann aber auch zum Gesundheitsrisiko werden. Von einer Hitzewelle spricht man, wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30°C hoch ist, und wenn das Thermometer nachts nicht unter 20°C sinkt. Hitzewellen fordern den Körper heraus.

Ältere Menschen, Kleinkinder, Schwangere und Kranke sind gefährdet

Hitzewellen können vor allem für ältere Menschen belastend sein. Denn mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Wärmeregulation. 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 und Kleinkinder leiden mehr unter der Hitze.



Hitzestress: Körper im Ausnahmezustand

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

Wenn Sie diese Warnzeichen bei sich wahrnehmen, legen Sie sich hin. Kühlen Sie sich mit kaltfeuchten Tüchern und trinken Sie etwas. 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

Damit es gar nicht so weit kommt, können Sie mit diesen Massnahmen vorbeugen:

- **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. Auch kalte und erfrischende Speisen wie Salate und Früchte, Gemüse und Milchprodukte helfen. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.
- **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 mehr so gut, dass keine Jacke mehr nötig wäre. Kühle oder kalte Duschen, kalte Wickel und feuchte Tücher helfen ebenfalls, die Körpertemperatur zu senken.
- **Hitze fern halten:** 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.

Alleine lebende alte und kranke Menschen unterstützen

Besonders gefährdet sind Menschen über 80 Jahre oder Kranke, die alleine leben. Als Angehörige, Bekannte und Nachbarn können Sie diese unterstützen. Sorgen Sie dafür, dass täglich mindestens eine Person anruft oder einen Besuch macht. Besprechen Sie, wie die Person sich vor der Hitze schützen kann. Erledigen Sie Einkäufe und falls nötig Gartenarbeiten und ähnliches für besonders gefährdete Personen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Getränke bereitstehen.

[Flyer Tipps bei Sommerhitze \[pdf, 1.6 MB\]](#)

[Zurück](#)