



Schützen Sie sich und andere vor Hitze

26. Mai 2026

Bei grosser Hitze ist gegenseitige Aufmerksamkeit wichtig. Die wichtigsten Tipps zum Schutz vor Hitze – für Sie selbst und Menschen in Ihrem Umfeld.

Grosse Hitze kann den Körper stark belasten und zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen ab 75 Jahren, alleinlebende Personen, chronisch Kranke, Schwangere sowie Säuglinge und Kleinkinder.

Mit einfachen Massnahmen können Sie sich und andere während Hitzetagen gut schützen.

So schützen Sie sich vor Hitze

Genügend trinken

Trinken Sie regelmässig und mindestens 1,5 Liter pro Tag – auch dann, wenn Sie keinen Durst verspüren.

Leicht essen

Leichte und erfrischende Mahlzeiten wie Salate, Früchte, Gemüse oder Milchprodukte helfen dem Körper. Achten Sie zudem auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.

Anstrengung vermeiden

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten, Einkäufe oder Termine im Freien möglichst auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Körper kühlen

Tragen Sie leichte Kleidung. Kühle Duschen, feuchte Tücher oder kalte Wickel helfen, die Körpertemperatur zu senken.

Wohnung kühl halten

Schliessen Sie tagsüber Läden, Storen oder Vorhänge und lüften Sie nachts ausgiebig. Halten Sie sich draussen möglichst im Schatten auf.

Medikamente überprüfen

Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen, fragen Sie in der Apotheke oder Arztpraxis nach, ob bei grosser Hitze etwas beachtet oder angepasst werden muss.

Warnzeichen ernst nehmen

Achten Sie bei sich und anderen auf mögliche Warnzeichen wie:

- Schwäche oder Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel oder Verwirrtheit
- Muskelkrämpfe
- trockener Mund
- Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall
- erhöhte Körpertemperatur oder erhöhter Puls

Wenn solche Beschwerden auftreten: Legen Sie sich hin, kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern und trinken Sie ausreichend. Wenn keine Besserung eintritt, kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis oder rufen Sie das kostenlose Ärztefon unter **0800 33 66 55** an.

Achten Sie auf ältere und kranke Menschen

Alleinlebende ältere oder kranke Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet. Angehörige, Bekannte und Nachbarn können helfen, indem sie regelmässig anrufen, Besuche machen, beim Einkaufen unterstützen oder darauf achten, dass genügend Getränke und leichte Mahlzeiten vorhanden sind.

Weitere Informationen und Hitzetipps finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/hitze