

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Wie man heisse Zeiten meistert  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725083>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wie man heisse Zeiten meistert

*Hitzewellen sind eine Gefahr für die Gesundheit, und ganz besonders für ältere Menschen.*

*Einige einfache Verhaltensregeln helfen, die entsprechenden Risiken zu verringern.*

Der Hitzesommer 2003 brach alle Rekorde und hat auch in der Schweiz Todesopfer gefordert: Fast 1000 zusätzliche Todesfälle waren zu verzeichnen, das sind sieben Prozent mehr als in anderen Jahren. Betroffene waren vor allem ältere Menschen. Schon warnen Klimaexperten angesichts der globalen Erwärmung vor möglichen immer öfter wiederkehrenden extremen Witterungsereignissen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und das Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft (Buwal) wollen deshalb mit neuen Informationen und Verhaltenstipps die Bevölkerung aufklären und die gesundheit-

lichen Auswirkungen von Hitzeperioden möglichst gering halten. Das Merkblatt «Heisse Tage – kühle Köpfe» zeigt die wichtigsten Präventionsmassnahmen für zu Hause, für Altersheime und Spitäler (mehr Informationen im Internet unter [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)).

Es gibt mehrere Gründe, weshalb die hohen Temperaturen besonders älteren Menschen und Pflegebedürftigen zu schaffen machen: Ältere Menschen schwitzen weniger, sie können die Körperwärme schlechter regulieren (teils auch wegen Medikamenten). Sie haben häufig kaum Durst und trinken zu wenig. Das Kreislaufsystem ist somit schneller

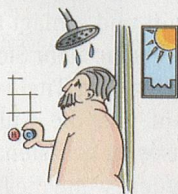
überfordert – Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz steigen. Flüssigkeitsverlust, Überwärmung, Ermattung bis hin zu Bewusstlosigkeit und Hitzekrämpfen sind die Folge.

Im Falle einer erneuten Hitzeperiode ist es wichtig, dass auch Angehörige und Nachbarn mithelfen, alte Menschen und besonders allein lebende Betagte vor Gesundheitsrisiken zu schützen. Ältere Menschen brauchen an Hitzetagen besonders viel Zuwendung, Betreuung und Kontrolle (dies etwa in Form von täglichen Telefonaten, Besuchen, von Einkäufen und Alltagshilfen; Notfalladressen bereitstellen!).

ecs

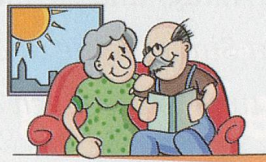
## GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

■ Fünf zentrale Ratschläge aus dem Merkblatt «Heisse Tage – kühle Köpfe», das vom Bundesamt für Gesundheit und dem Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft gemeinsam herausgegeben worden ist. Wer diese Regeln beachtet, hat in einem heissen Sommer weniger zu leiden. Und man sollte sich nicht scheuen, wenn nötig Angehörige oder Nachbarn um Hilfe zu bitten.



### 3 KÖRPER KÜHLEN

Körpertemperatur überwachen. Körper abkühlen – mit feuchten Tüchern, kühlen Duschen oder Bädern. Bei Bedarf zumindest Stirn und Nacken, eventuell den ganzen Körper mit kalten Tüchern erfrischen, ferner kalte Arm- und Wadenwickel, Fuss- und Handbäder machen.



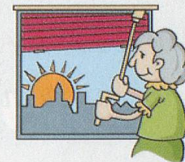
### 1 ANSTRENGUNG VERMEIDEN

Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivität, lose Kleidung tragen.



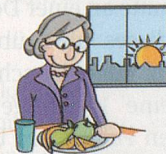
### 4 VIEL TRINKEN

Mindestens 1,5 Liter trinken – in regelmässigen Abständen, auch ohne Durstgefühl. Das ist lebenswichtig (kontrollieren! Beispielsweise einen gefüllten Krug mit der nötigen Menge bereitstellen). Auf alkoholische, koffeinhaltige oder stark gezuckerte Getränke verzichten.



### 2 HITZE AUSSPERREN

Tagsüber Fenster und Fensterläden, Rollläden oder Vorhänge schliessen. Nachts Fenster öffnen. Für Luftzirkulation sorgen (Achtung vor Durchzug!). Eventuell Ventilator aufstellen.



### 5 LEICHT ESSEN

Kalte, erfrischende Speisen mit möglichst hohem Wassergehalt: besonders Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte konsumieren. Verderbliche Lebensmittel wie Milch oder Eier im Kühlschrank aufbewahren. Es besteht sonst das Risiko von Magen-Darm-Erkrankungen.