



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Gesund durch die Hitzetage

Nr. 1 / März 2026

Editorial

Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Heisse Sommertage sind für ältere Menschen eine besondere Belastung. Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper empfindlicher auf hohe Temperaturen: Das Durstgefühl lässt nach, der Kreislauf wird stärker beansprucht und bestehende Erkrankungen können sich verschärfen. Langanhaltende Hitzeperioden sollten daher ernst genommen werden.



Wichtig ist ein bewusster Umgang mit der Hitze. Regelmässiges Trinken, auch ohne Durst, der Aufenthalt in kühlen Räumen sowie das Meiden der prallen Sonne während der Mittagsstunden helfen, gesundheitliche Risiken zu reduzieren. Leichte Kleidung, angepasste Mahlzeiten und ausreichend Ruhe entlasten zusätzlich.

Auch Angehörige und das soziale Umfeld spielen eine wichtige Rolle. Aufmerksamkeit und kleine Hilfestellungen können dazu beitragen, dass ältere Menschen die heissen Tage sicher und möglichst gesund überstehen.

Freundliche Grüsse

Esther Rüttimann
Gemeinderätin

Auswirkungen der Hitzetage

Sonne tanken, Baden und die langen Abende geniessen – so wünscht man sich den Sommer. Grosse Hitze und starke Sonneneinstrahlung können aber auch zum Gesundheitsrisiko werden. Von einer Hitzewelle spricht man, wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30° C steigt und das Thermometer nachts nicht unter 20° C sinkt. Aufgrund des Klimawandels gibt es auch in der Schweiz immer mehr Hitzetage und Tropennächte. Ausserdem ist es notwendig, unsere Haut mit Sonnenschutz vor den schädlichen Einflüssen der Sonneneinstrahlung zu schützen. Die Haut kann nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten oder Schaden zu nehmen.

Wer ist 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. Dies macht sie anfällig für Hitzestress und belastet ihr Herzkreislaufsystem. Des Weiteren lässt sich der Alterungsprozess des Körpers auch an unserer Haut erkennen. Sie wird mit der Zeit dünner, trockener und weniger elastisch. Bei vielen Menschen kommt es zu weiteren altersbedingten Veränderungen der Hautoberfläche.

Was tun?

Hitze beeinträchtigt unser Wohlbefinden und kann unsere Gesundheit gefährden. Deshalb ist es wichtig, sich bei Hitzetagen und Tropennächten angepasst zu verhalten und einige Massnahmen zu treffen. Zu den bekannten Massnahmen wie «viel trinken, Hitze fernhalten und körperliche Anstrengung vermeiden», gibt es noch weitere Punkte. Zum Beispiel die Anpassung der Ernährung, Kleidung und Medikamentendosierung sowie die Aufmerksamkeit gegenüber Mitmenschen während heissen Tagen. Zudem kann ein ausreichender Sonnenschutz den altersbedingten Hautveränderungen vorbeugen.

Tipps bei Hitzetagen

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- Bevorzugen Sie schattige, kühlere Orte
- Trinken Sie genügend und essen Sie leichte Nahrung
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel
- Bleiben Sie von 11 bis 15 Uhr im Schatten
- Holen Sie bei Beschwerden oder Fragen Hilfe

Quellen: Internetseite Bundesamt für Gesundheit BAG; Hitzekompetenz der Bevölkerung 50+ in der Schweiz, Swiss TPH; Internetseite Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich; Krebsliga «Sonnenschutz»; Magazin «Sprechstunde» 2/12

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Ein starkes Herz im Alter

Montag, 21. September 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

