



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Gesund durch die Hitzetage

Nr. 1 / März 2026

Editorial

Liebe Menzingerinnen und Menzinger

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – und mit ihnen die Vorfreude auf den Sommer. Wer liebt sie nicht: die Nachmittage am See, die Wanderungen und Biketouren in unserer schönen Umgebung oder einfach die Zeit im eigenen Garten?



Doch so herrlich die Sonne ist, so schnell unterschätzt man ihre Kraft. Aus einer geplanten Stunde im Garten wird plötzlich ein ganzer Nachmittag. Beim Mittagsschlaf im Liegestuhl wandert die Sonne weiter, bis man schutzlos in der Hitze liegt und bei der Grill-party mit Freunden sind die Schattenplätze oft rar gesät.

«Nicht so schlimm», denkt man oft. Doch ist das wirklich so? Bei meinen Enkeln bin ich konsequent: «Hast du dich eingecremt? Ist das Chäppi auf dem Kopf? Hast du die Trinkflasche mit? Für uns Grosseltern und Eltern ist diese Fürsorge selbstverständlich. Aber wie sieht es mit uns selbst aus? Achten wir genügend auf unseren eigenen Schutz?

Informationen und Antworten auf diese Fragen erhalten Sie an der **GAZ-Veranstaltung «Gesund durch die Hitzetage»**

Herzliche Grüsse
Susan Staub, 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 Medikamentendosis 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

Eine starke Blase – auch im Alter

Donnerstag, 29. Oktober 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Pflegezentrum Luegeten, Menzingen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Anja Spichtig

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 36

anja.spichtig@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Menzingen

 Kanton Zug



EINWOHNERGEMEINDE MENZINGEN

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

