



GESUNDHEIT 50+ · SOMMER 2026

Sommer geniessen ab 50.

Wenn die Tage heiss werden, reagiert der Körper sensibler. Mit den richtigen Vorkehrungen lässt sich die schönste Jahreszeit unbeschwert geniessen.

VIER TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Was Sie selbst tun können.

- 1. Regelmässig trinken - auch ohne Durst.**
1,5 bis 2 Liter pro Tag, verteilt über den Tag. Wasser, ungesüsster Tee, verdünnter Saft. Bei Hitze oder beim Schwitzen entsprechend mehr.
- 2. Mittagshitze meiden.**
Spaziergänge und anstrengende Tätigkeiten in die kühlen Morgen- oder Abendstunden legen. Wohnung morgens und abends lüften, tagsüber abdunkeln.
- 3. Auf den Kreislauf achten.**
Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen können erste Warnzeichen sein. Im Zweifel hinsetzen, Wasser trinken, Beine hochlegen.
- 4. Medikamente überprüfen lassen.**
Blutdruck-, Entwässerungs- und Herzmedikamente können bei Hitze anders wirken. Lassen Sie sich beraten — wir machen das gerne ohne Voranmeldung.

WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

Bei diesen Anzeichen sofort handeln:

- Starker Schwindel oder Verwirrtheit
- Sehr schneller oder unregelmässiger Puls
- Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen
- Hohe Körpertemperatur ohne Sch weiss

→ Notfallnummer **144** wählen oder Hausarzt kontaktieren.

UNSERE EMPFEHLUNG

Blutdruckmessgerät für zuhause.

Bei Hitze schwankt der Blutdruck stärker als sonst. Mit einem eigenen Gerät behalten Sie den Überblick — und können Veränderungen frühzeitig erkennen.

- ✓ Vom Einsteiger bis zum Premium-Gerät
- ✓ Wir helfen bei der Wahl
- ✓ Einweisung inklusive
- ✓ Auch Geräte mit App-Anbindung

UNSERE BERATUNGS-ANGEBOTE

- ➔ **Medikamenten-Check** – kostenlos, ohne Voranmeldung
- ➔ **Blutdruckmessen** direkt in der Apotheke
- ➔ **Beratung zur Hitzeschutz-Strategie** für Sie persönlich
- ➔ **Einweisung in neue Messgeräte**



Mehr Tipps wie diese? Abonnieren Sie unseren Newsletter "Gesundheit 50+".

Sechsmal jährlich, kostenlos. Anmeldung an der Theke oder unter centralapotheker.ch Oder direkt per QR-Code.



SCANNEN &
ANMELDEN

Dieses Beratungsblatt ersetzt keine ärztliche Konsultation. Bei akuten Beschwerden kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder die Notfallnummer 144.

CENTRAL-APOTHEKE

Hauptstrasse 18 · 3186 Dürdingen · Tel 026 492 95 50

info@centralapotheker.ch · Rezepte: centralapotheker@ovan.ch

Stand · Juni 2026