

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter sinkt das Durstempfinden. Jedoch ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unentbehrlich, denn der Körper erhält nur dadurch das für ihn lebensnotwendige Wasser. Wasser übernimmt im Körper wichtige Funktionen! Es ist zum Beispiel Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten, es dient als Transportmittel für Nährstoffe, es hilft bei der Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur und schützt so durch Schwitzen vor Überhitzung. Es ist zudem erforderlich bei der Quellung des Speisebreis im Darm. Da der Körper regelmäßig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut oder beim Atmen über die Lunge ausscheidet, benötigt er regelmäßig Wasser. Wir geben Ihnen hier Empfehlungen zur richtigen Flüssigkeitszufuhr.



**Xenia Möller**, Pflegedienstleitung der Häuslichen Krankenpflege in Wehretal.

### Empfehlung

Wir empfehlen Ihnen mind. 1,5 bis 2 Liter täglich zu trinken, um einer Austrocknung vorzubeugen, sofern ihr Arzt keine andere Anordnung aufgrund vorliegender Erkrankungen (z.B. Herzerkrankung, Dialyse) gegeben hat.

### Test

Testen Sie durch den Hautfaltengriff, ob Sie zu wenig trinken: Heben Sie die Haut am Unterarm (Oberseite) mit Daumen und Zeigefinger etwas an. Bei ausreichender Flüssigkeit zieht sich das angehobene Gewebe rasch wieder zurück. Bleibt die Hautfalte stehen, so reicht ihr momentaner Flüssigkeitsspiegel möglicherweise nicht aus, und Sie sollten mehr trinken.

**Weitere Zeichen einer Austrocknung können sein:** rissige Lippen; raue, borkige Zunge; dunkler Urin; trockene, schuppige Haut

### Vorschläge zum Trinken

#### Frühstück: 350ml

1 Tasse Kaffee/Tee und/oder Kräuter- bzw. Früchtetee  
1 Glas Mineralwasser/Fruchtsaft

#### Am Vormittag: 400ml

2 Gläser Gemüsesaft (Diabetiker, verdünnen)  
oder Mineralwasser

#### Zum Mittagessen: 350 ml

1 Tasse Brühe oder Suppe und 1 Glas Mineralwasser

#### Am Nachmittag: 300 ml

2 Tassen Kaffee/Tee

#### Zum Abendessen: 200ml

1 Glas Mineralwasser

**So können Sie Ihre Trinkmenge erhöhen**

### Hinweise

- Ein Flüssigkeitsmangel im Körper kann zu Schwindel, Schwäche sowie zur Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen. Bei stärkerem Wasserdefizit, kann eine Desorientiertheit sowie ein Verwirrheitszustand auftreten.
- Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee sollte man nur in Maßen genießen.
- Ein **besonders hoher Flüssigkeitsbedarf** besteht im Sommer, wenn es warm ist und der Körper Flüssigkeit durch starkes Schwitzen verliert, und bei Erbrechen und Durchfallerkrankungen. In dieser Zeit muß besonders darauf geachtet werden, das ihr Körper die nötige Flüssigkeit erhält.
- Wenn Sie quellende Abführmittel, wie Weizenkleie und Leinsamenkörner einnehmen, sollten Sie mehr als 1,5 l pro Tag trinken, da es sonst zu Verstopfung kommen kann.
- Tabletten zur Entwässerung führen zu Flüssigkeitsverlust.

### TRINKPROTOKOLL

Damit Sie eine Übersicht haben, wie viel Sie am Tag getrunken haben, ist es hilfreich jedes Getränk zu notieren um am Ende des Tages die getrunkene Menge festzustellen. Einen Vordruck dafür halten wir gern für Sie bereit.

## Richtiges Trinken im Alter

Oft erfolgt der Griff zum Wasserglas erst, wenn Durst verspürt wird. Trinken Sie vorsorglich, bevor ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Sobald Sie Durstgefühl haben, haben Sie zu wenig getrunken.

### TRAININGSVORSCHLÄGE:

1. Stellen Sie sich morgens Ihr Lieblingsgetränk bereit (verdünnte Fruchtsäfte, Diabetiker geeignet)
2. Benutzen Sie Trinkgefäße aus denen Sie gerne trinken
3. Stellen Sie sich ein gut gefülltes Wasserglas/Getränkglas an Ihre gewohnten Sitzplätze in erreichbare Nähe.
4. Versuchen Sie möglichst stündlich etwas zu trinken.
5. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit.
6. Das Stellen eines Trinkweckers hilft Ihnen sich zu erinnern.
7. Damit Sie die Lust am Trinken nicht verlieren, wechseln Sie Ihre Getränkeart.
8. Bitten Sie Ihre Angehörigen, dass sie Sie bei jedem Besuch an das Trinken erinnern.
9. Lassen Sie sich die Flaschen, die sie nicht selbst öffnen können, von Ihren Angehörigen oder den Mitarbeitern der Häuslichen Krankenpflege öffnen.
10. Nehmen Sie verstärkt Obst und Gemüse wie Äpfel, Birnen, Melonen, Tomaten, Gurken, Zucchini oder Blattsalat auf Ihren Speiseplan, da diese Nahrungsmittel viel Flüssigkeit liefern.