

## **So trainieren Sie das Trinken**

- Stellen Sie sich morgens 1 bis 2 Flaschen Mineralwasser und eine Kanne Früchtetee oder Kräutertee bereit und trinken Sie diese über den Tag verteilt
- Obst und Gemüse wie Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken, Zucchini oder Blattsalat liefern ebenfalls viel Flüssigkeit, daher sollten Sie diese verstärkt in Ihren Speiseplan aufnehmen
- Stellen Sie sich ein gefülltes Wasserglas an Ihre gewohnten Sitzplätze (Wohnzimmer, Küche usw.)
- Bitten Sie Ihre Angehörigen, dass sie Sie bei jedem Besuch an das Trinken erinnern

## **Diese Getränke sind besonders geeignet**

- Wasser pur
- Obst- oder Gemüsesäfte verdünnt mit Wasser
- Früchte- oder Kräutertees

## **Hinweis:**

Ein besonders hoher Flüssigkeitsbedarf besteht bei Durchfallerkrankungen und starkem Schwitzen, wie z.B. im Hochsommer. Wenn Sie quellende Abführmittel – wie Weizenkleie und Leinsamenkörner – einnehmen, sollten Sie mehr als 1,5 Liter pro Tag trinken – andernfalls kann es zu Verstopfungen kommen

# Merksblatt

## Dehydration (Flüssigkeitsmangel)



**Diakoniestation  
Blumhardtweg 30  
73087 Bad Boll  
07164/2041**

**Wir pflegen - versorgen - helfen**

Im Alter sinkt die Leistungsfähigkeit der Nieren und die dadurch erhöhte Wasserabgabe kann durch eine erhöhte Trinkmenge ausgeglichen werden. Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers und erfüllt wichtige Funktionen, z.B. als Transportmittel im Blut und bei der Temperaturregulation. Der Wasserbedarf ist beispielsweise bei hohen Temperaturen im Sommer und bei trockener Heizungsluft erhöht, da der Körper vermehrt schwitzt bzw. Wasser verliert. Daher empfehlen wir Ihnen, mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich zu trinken, um einer Austrocknung vorzubeugen, sofern keine Herzerkrankung dagegenspricht

### **So testen Sie durch den Hautfaltengriff, ob Sie zu wenig trinken**

Wenn die Haut am Unterarm (Oberseite) zwischen Daumen und Zeigefinger etwas angehoben wird, so zieht sie sich bei ausreichender Flüssigkeit im Gewebe rasch zurück. Wenn die Hautfalte stehen bleibt, so reicht ihr momentaner Flüssigkeitsspiegel nicht aus – **Sie trinken zu wenig**

### **Wenn Sie zu wenig trinken**

Oft greifen Senioren und Seniorinnen erst zum Wasserglas, wenn sie Durst verspüren. Im Grunde ist es dann aber schon zu spät, denn Durst ist ein Zeichen dafür, dass bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Daher sollten Sie sich das trinken regelrecht antrainieren.

