

# Trinken im Alter nicht vergessen

Bild: Pixabay



- **Das Durstempfinden lässt im Alter nach. Warnsignale treten später auf oder fehlen ganz.**
- **Wie Sie und auch die Menschen, die Sie versorgen, trotzdem ausreichend trinken.**
- **Unsere Trinktipps für alle!**

## **Am besten Wasser trinken!**

empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

- Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Früchte- oder Kräutertee
- Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel.
- Zuckergesüßte Getränke wie Limonaden, Eistee und deren Light-Varianten sowie alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

## Beachten Sie außerdem:

- Kaffee ist kein Durstlöscher, zählt aber zur Flüssigkeitsmenge.
- Säfte und Milch enthalten natürliche Zucker und Kalorien, somit zählen sie unverdünnt nicht zu den Getränken. Als Durstlöscher eignen sich Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser).
- Der genaue Flüssigkeitsbedarf hängt von Größe und Gewicht ab. Eine kleine Frau benötigt weniger als ein großer Mann.



## Warum ist es so wichtig, viel zu trinken?

- Unser Körper verliert täglich Wasser über Nieren, Lunge, Darm und Haut, dass wir regelmäßig nachfüllen müssen. Wasser ist wichtig, damit alle Organe richtig funktionieren können.
- Mögliche **Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel** sind Erschöpfung, Müdigkeit, Verstopfung, Schwindel, mangelnde Konzentration, „Verwirrtheitszustände“ und als Folge eine erhöhte Sturzgefahr sowie eine verminderte Nierenfunktion, Durchblutungsstörungen, Kreislaufstörungen und -zusammenbruch.
- **Die unzureichende Flüssigkeitsversorgung ist einer der häufigsten Gründe für Krankenhauseinweisungen im höheren Lebensalter, insbesondere bei Hitze.**

## Tipps fürs tägliche Trinken. Immer schön auftanken!

- **Tägliche Trinkmenge schon morgens bereitstellen!**
- **Getränke in Sicht- und Reichweite stellen!**
- **Leere Gläser direkt auffüllen!**
- **Bewusste Pausen zum „Auftanken“ einlegen!**
- **„Trink-Erinnerungen“ z. B. Zettel, Wecker...**
- **Getränk mitnehmen, wenn man aus dem Haus geht!**

### Test: Habe ich genug getrunken?

Kopfschmerzen, Augenringe oder fahle Haut nach dem Aufwachen? Haben Sie vielleicht nicht genug Flüssigkeit zu sich genommen?

**Hautfaltentest:** Zwicken Sie sich in den Handrücken. Bei ausreichend Flüssigkeit im Körper glättet sich die Haut unmittelbar wieder, während die Falte bei einer Dehydration mehrere Sekunden stehen bleiben kann.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.  
Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

HESSEN



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat

HESSEN



Hessisches Ministerium  
für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.