

Ein Paar Regeln für eine optimale Flüssigkeitsaufnahme

- » Trinken Sie bevor Sie Durst haben. Wenn sich der Durst meldet, hat der Körper schon einen Mangel.
- » Bringen Sie Abwechslung auf den Tisch. Wer immer das gleiche trinken soll, wird diesem schnell überdrüssig.
- » Stellen Sie gut sichtbar Getränke an die Orte, an denen Sie sich häufig aufhalten, z.B. ans Bett, an den Lieblingssessel usw.
- » Bereiten Sie die gesamte Trinkmenge für den Tag schon am Morgen vor. So behalten Sie den Überblick.
- » Verknüpfen Sie das Trinken mit anderen Gewohnheiten des Tages: Zu jeder Mahlzeit, beim Fernsehen, jede Stunde ein Glas
- » Führen Sie ein Trinkprotokoll. Allein die Pflicht, das Getrunkene aufzuschreiben, erinnert Sie an das Trinken selbst.

Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen Themen, die Ihnen am Herzen liegen.



Lebensfreude - Die Tagespflege
Pastor-Schmitz-Straße 26
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09
Fax: 0281.948689.10

Internet: www.lebensfreude-tagespflege.de
E-Mail: info@lebensfreude-tagespflege.de



Unsere Kooperationspartner



Falls Sie eine weitere bzw. ausführlichere Beratung benötigen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
0281.948689.09



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad e.V.)



Lebensfreude - Die Tagespflege informiert über

Trinkmengen

Ausreichend trinken, damit die Seele lacht

Lebensfreude & Haushaltsnahe Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.
© Lebensfreude - Die Tagespflege

Warum ist Trinken wichtig?

Der Großteil des menschlichen Körpers besteht aus flüssigen Bestandteilen. Damit der Organismus reibungslos funktionieren kann, muss Flüssigkeit zugeführt werden. Der menschliche Körper benötigt 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag.

Was passiert wenn man zu wenig trinkt?

Eine zu geringe Trinkmenge kann zu Müdigkeit, Schwindel, Schwäche und sogar zu Verwirrheitszuständen führen. Dies erhöht die Sturzgefahr, die vielen älteren Menschen sowieso erhöht ist, noch weiter. Viele ältere Menschen trinken, wie bereits erwähnt, weniger, damit sie nicht so häufig auf die Toilette müssen. Dadurch steigt jedoch die Konzentration des Urins in der Harnblase, Harndrang wird ausgelöst, man muss häufiger auf die Toilette.

Warum fällt das Trinken häufig so schwer?

Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Meistens verzichtet man auch auf das Trinken, um nicht so häufig auf die Toilette zu müssen. Und manchmal vergisst man das Trinken ganz einfach.

Welche Faktoren führen zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf?

Normalerweise braucht ein erwachsener Mensch 1,5 bis 2 Liter täglich. Es gibt jedoch einige Faktoren, die zu einem höheren Flüssigkeitsbedarf führen, allen voran höhere Umgebungstemperaturen, z.B. im Sommer, aber auch in einer überhitzten Wohnung oder unpassender Kleidung. Durch das Schwitzen verbraucht der Körper bei warmen Temperaturen mehr Flüssigkeit, die natürlich wieder „nachgefüllt“ werden muss. Auch bestimmte Erkrankungen wie Erbrechen, Durchfall und Fieber führen zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf.

Welche Getränke sind geeignet?

- » Mineral- oder Leitungswasser
- » Saftschorlen, mit denen häufig noch weitere notwendige Stoffe aufgenommen werden können, z.B. Ballaststoffe oder Mineralien
- » Früchte- und Kräutertees
- » Klare Suppen und Brühen als Vorspeise oder Getränke zwischendurch
- » Schwarzer Tee und Kaffee: entgegen den Aussagen vergangener Jahre dürfen Schwarzer Tee und Kaffee auf die Flüssigkeitsbilanz angerechnet werden.

- » Kakao und Milchgetränke, soweit sie vertragen und eine Gewichtsabnahme nicht im Vordergrund der Bemühungen steht.
- » Gelegentlich ist auch ein Glas Limonade in Ordnung (nur wenn aus Gründen z.B. Diabetes nichts dagegen spricht)

Was ist wenn ich nicht so viel trinken darf?

Bei verschiedenen Erkrankungen, insbesondere Herz-erkrankungen und Nierenerkrankungen, muss die Trinkmenge begrenzt werden, da der Körper nicht in der Lage ist, mit einer größeren Flüssigkeitsmenge zurecht zu kommen. Hier hat selbstverständlich die Behandlung der Grunderkrankung Vorrang vor einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.

**Wasser ist die treibende Kraft
der gesamten Natur!**



Lebensfreude
Die Tagespflege & Haushaltsnahe
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt. ©Lebensfreude - Die Tagespflege



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für ambulante Dienste und stationäre Einrichtungen (bad) e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

0281.948689.09