



DRK-Schwesterenschaft
Rheinpfalz-Saar e.V.

One Minute Wonder



Deutsches
Rotes
Kreuz

DEHYDRATATION TEIL 3

Warum trinken ältere Menschen häufig zu wenig?

Viele ältere Menschen verspüren zu selten Durst. Manche trinken aus Angst vor häufigen Toilettengängen zu wenig. Dabei sorgt gerade bei ihnen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dafür, dass ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Laut **DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)** gilt für ältere Menschen ab 65 Jahren folgender Richtwert: Mindesten 1,3 Liter Flüssigkeit am Tag trinken.

Eine Ausnahme bilden Menschen mit Erkrankungen von z.B. Herz oder Niere, bei denen die Ärzte eine Beschränkung der Trinkmenge anordnen.

Das **Bundesministerium für Ernährung** empfiehlt Erwachsenen im Durchschnitt mindestens 1,5 Liter zu trinken, besser sind 2 Liter Flüssigkeit.

Folgende Berechnung gilt auch:

Pro Kg Körpergewicht sollte man 30 ml Flüssigkeit am Tag trinken.

Mehr trinken muss man bei Trockenheit, Hitze, geringer Nahrungsaufnahme, Fieber, Durchfall und Erbrechen.

Auch Essen liefert Wasser, z.B. Apfel, Melone, Gemüse und Kartoffeln, Gurke.

Was können wir für unsere Bewohner tun?

Bevor wir die Körperpflege am Morgen beginnen, bieten wir unseren Bewohnern ein Glas Wasser an.

- ▶ Getränke in Reichweite stellen
- ▶ Trinkmenge für den Tag morgens bereitstellen
- ▶ Getränkeauswahl variieren
- ▶ zum Trinken animieren
- ▶ Passende Trinkgefäße auswählen
- ▶ Trinkrituale einführen

