



**S P I T E X**  
*Hilfe und Pflege zu Hause*

### Spitextipp: **Genug trinken im Alter!**

Jeder Mensch braucht Flüssigkeit, um zu leben. Täglich verliert der Körper Wasser über die Nieren, den Darm, die Haut und die Atmung. An heissen Sommertagen, bei Fieber, in überheizten Räumen, bei körperlichen Anstrengungen, Durchfall und Erbrechen ist der Bedarf an Flüssigkeit besonders gross.

Vor allem ältere Menschen leiden oft unter einem Flüssigkeitsmangel. Dies führt zur Austrocknung, der sogenannten Dehydration, und in der Folge zu verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Es treten auch Symptome wie Schwindel und Schwäche auf. Verstopfung und Harnwegsinfekte werden begünstigt. Bei starker Austrocknung können Verwirrtheit, Apathie oder sogar Zeichen einer Demenz auftreten. Sobald der Flüssigkeitsmangel ausgeglichen wird, verbessert sich der Gesundheitszustand wieder.

Gründe für die zu geringe Trinkmenge gibt es verschiedene: Im Alter lässt das Durstempfinden nach, das Trinken wird vergessen. Menschen mit einer Blasenschwäche nehmen aus Angst vor den Konsequenzen bewusst wenig zu sich. Eventuell bereitet das Besorgen der Getränke und das Erreichen innerhalb der Wohnung Schwierigkeiten.

Als Faustregel gilt für ältere Menschen eine tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter, verteilt über den ganzen Tag. Geeignet sind Mineral-, Leitungswasser und Tee. Auch der Kaffee und die Suppe dürfen zur Flüssigkeitsmenge dazu gerechnet werden. Um sich selber oder ältere Angehörige zum Trinken zu motivieren, hilft es in vielen Fällen, morgens die tägliche Trinkmenge bereitzustellen und auf die bevorzugten Aufenthaltsorte in der Wohnung zu verteilen.

Wenn Sie selber überprüfen wollen, ob Sie genug trinken, hilft der Blick zurück nach dem Wasserlösen: Ist ihr Urin klar und hat eine helle Farbe sind Sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt. Ist er jedoch dunkelgelb oder gar bräunlich, ist er zu stark konzentriert und Sie sollten sich überlegen, wie Sie ihr Trinkverhalten verbessern können. Ein weiterer Hinweis sind trockene Schleimhäute oder stehende Hautfalten. Dabei wird eine Hautfalte, z.B. am Handrücken, abgehoben und losgelassen. Bei Dehydration bleibt diese Falte wegen mangelnder Hautspannung stehen.

Ihr Spitex-Team  
Spitex Neckertal  
Dorfstrasse 30  
9125 Brunnadern  
Tel. 071 374 27 55  
[www.spitexneckertal.ch](http://www.spitexneckertal.ch)