



► **Wussten Sie, dass ...**

... das Durstempfinden mit zunehmendem Alter weniger wird, da die biologischen Regulationsvorgänge, die es vermitteln, im Alter eine Abschwächung erfahren. Trinkverlangen und Flüssigkeitsbedarf stimmen daher häufig nicht mehr überein.

Ein bestimmtes Mindestmaß an Flüssigkeit ist jedoch notwendig für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Wassermangel kann zu Kopfschmerzen, Nierenversagen, Müdigkeit, Schwindel oder Verwirrtheit führen.

Unsere Empfehlung: Damit Sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind, sollten Sie regelmäßig mindestens 1,5–2 Liter pro Tag trinken. Geeignet sind Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder Fruchtsaftchorle.

Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie Alkohol fördern im allgemeinen die Flüssigkeitsausscheidung. Diese Getränke werden daher nicht in die tägliche Trinkmenge eingerechnet.

Unser Tipp: Bereiten Sie sich morgens gleich nach dem Aufstehen Ihre Trinkmenge für den Tag vor, indem Sie 10 Gläser Wasser auf ein Tablett stellen oder 2 Flaschen Mineralwasser.

Oder nutzen Sie unseren Trinkfahrplan. Bringen Sie diesen an einer gut sichtbaren Stelle Ihrer Wohnung an. So werden Sie immer wieder ans Trinken erinnert.

Trinkfahrplan	
Aufstehen	1 Glas Wasser
Frühstück	2 Gläser Wasser zum Morgenkaffee
Vormittag	2 Gläser Wasser oder Obstschorle
Mittagessen	1 Glas Wasser oder Obstschorle
Nachmittagskaffee	2 Gläser Wasser zum Kaffee
Abendbrot	2 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
Vor dem Schlafengehen	1 Glas Wasser oder Buttermilch

**Trinkfahrplan Projekt „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ (Meier-Baumgartner et al. 2004, S. 162)
Eine Information der Bosch BKK in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.**