

Ihr Weg zu uns



Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf
Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

+ **S-Bahn** S1 Hermsdorf

+ **Bus** Bus 125 Dominikus-Krankenhaus
(Kurhausstr./Falkentaler Steig)
Bus 220, 326 Loerkesteig

+ **Auto** Autobahn A111
Ausfahrt Hermsdorfer Damm
Hermsdorfer Damm bis Hermsdorf folgen
links abbiegen in den Falkentaler Steig
links abbiegen in die Kurhausstraße



**BUNDESVERBAND
GERIATRIE**

Mitglied im
Bundesverband Geriatrie
Reinickendorfer Straße 61
13347 Berlin



GESUNDHEIT



Dr. med. Sibylle Gebauer
**Chefärztin Geriatrie
und Tagesklinik**
Telefon: 030-4092-361
geriatrie@dominikus-berlin.de



Tina Neumann
Diätassistentin
Telefon: 030-4092-254
diaet@dominikus-berlin.de

Unser Team



So erreichen Sie uns

+ **Zentrale**
Telefon: 030-4092-0
Fax: 030-4092-476

+ **E-Mail:**
info@dominikus-berlin.de

+ **Internet:**
www.caritas-klinik-dominikus.de



Trinken im Alter

Ratgeber für Patientinnen,
Patienten und Angehörige

GE 05.02.08 - Version 02 - Stand 16.10.2019



**Caritas-Klinik
Dominikus**
Berlin-Reinickendorf



Was Sie selbst tun können

Ein abwechslungsreiches Getränkeangebot kann dazu beitragen, einen Flüssigkeitsmangel zu verhindern. Auch bei (vermeintlich) selbstständigen Senioren ist auf ausreichendes Trinken zu achten, denn das Durstempfinden kann ebenfalls verringert sein. Daher sollte immer wieder nach der Trinkmenge gefragt oder an das Trinken erinnert werden.

Praktische Tipps können helfen

- + Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereit steht.
- + Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen des Wohnbereiches die Getränke bereit, die am Tag zwischendurch getrunken werden sollen.
- + Viele Senioren greifen eher zu, wenn es sich um ein farbiges Getränk in einem farbigen Glas handelt. Dies ist besonders bei Wasser sinnvoll, da dieses in einem farblosen Glas oft gar nicht gesehen wird.
- + Führen Sie Trinkrituale ein, wie den Nachmittagskaffee oder den „5-Uhr-Tee“, das Glas Wasser, Saft oder Tee am Morgen als Start in den Tag oder die Wasserflasche am Bett. Besonders bei an Demenz erkrankten Menschen ist es hilfreich, in Gesellschaft zu trinken.
- + Führen Sie ein Trinkprotokoll. Ein Tagestrinkplan kann helfen, die Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen.
- + Nutzen Sie besondere Geschmacksvorlieben.
- + Säurehaltige Lebensmittel, wie saure Drops, Joghurt, Quark und Getränke (z. B. saure Säfte, Kaffee und Tee), regen die Speichelproduktion zusätzlich an. Dies kann besonders bei Mundtrockenheit helfen.

Warum ist Trinken so wichtig?

Der Organismus eines erwachsenen Menschen besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Je nach Geschlecht sind das 50 bis 60 %. Dieses erhält der Körper hauptsächlich aus Getränken. Zusätzlich erfolgt die Flüssigkeitszufuhr über die feste Nahrung und das Oxidationswasser. Wasser ist an zahlreichen wichtigen Stoffwechselprozessen des Körpers beteiligt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher unentbehrlich.

Flüssigkeitsmangel und seine Folgen

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme hat gravierende Auswirkungen auf den Organismus. Folgende erste Symptome können bei Wassermangel auftreten:

- + Trockene Haut und Schleimhäute (z. B. rissige Lippen und Mundtrockenheit)
- + Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- + Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- + Kopfschmerzen
- + Schwindel
- + Verwirrtheit
- + Verstopfung
- + Neigung zu Harnwegsentzündungen
- + Erhöhung der Körpertemperatur

Häufige Ursachen für einen Flüssigkeitsmangel

- + Vermindertes Durstempfinden im Alter
- + Vergesslichkeit
- + Schluckstörungen
- + Angst vor dem Trinken aufgrund von Inkontinenz
- + Angst vor dem Toilettengang



Ein gesunder Mensch kommt nur 2-4 Tage ohne Wasser aus (auf feste Nahrung kann er wesentlich länger verzichten). Aufgrund des abnehmenden Durstempfindens und des erhöhten Flüssigkeitsverlustes muss bei Senioren besonders auf eine adäquate Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, die individuell sehr unterschiedlich sein kann.

Ausreichendes Trinken ist unerlässlich für Wohlbefinden und Gesundheit! Als Richtwert gilt: mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sollten Senioren über Getränke zu sich nehmen. Geduld, Zeit, Kreativität und Abwechslung im Angebot unter Beobachtung der individuellen Situation helfen dabei, ältere Menschen ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen und damit kritischen Situationen vorzubeugen.

Was uns besonders macht



Nur Menschlichkeit ermöglicht wirklich gute Medizin



Menschlich umsorgt dank christlicher Nächstenliebe Medizinisch behandelt auf höchstem Niveau Aufgehoben im ganzheitlichen Netz der Caritas

Der Caritas Vorteil

Wir sind Teil des größten deutschen Versorgungsnetzwerks – der Caritas. Das heißt, wir beraten und betreuen Sie auch vor und nach Ihrer Behandlung umfassend und persönlich.

