



## Notizen:

Pflegezentrum Katinka Launert  
An den Salzwiesen 4c  
18209 Bad Doberan

Tel.: 038203 – 40 88 0  
Fax: 038203 – 40 88 10

# PFLEGEZENTRUM KATINKA LAUNERT

## Trinken, wofür denn das?

## ① Warum ist es so wichtig?

Warum ist es so wichtig immer ausreichend zu trinken? Wieviel muss ich am Tag trinken? Woran erkenne ich, dass ich oder ein Angehöriger „ausgetrocknet“ ist? Wie passiert es?

## ② Was ist überhaupt eine Dehydrierung?

Dehydrierung, auch Dehydrierung oder Austrocknung bedeutet: Ein Flüssigkeitsmangel, eine Abnahme der Körperflüssigkeit durch gesteigerte Wasserabgabe ohne entsprechende Zufuhr...

Def. Nach Expertenstandard

## ③ Wie erkenne ich eine Austrocknung?

Folgende Symptome/ Anzeichen weisen darauf hin, dass Sie zu wenig Wasser im Körper haben:

- zunehmende Verwirrtheit, Teilnahmslosigkeit, Antriebshemmung
- Schläfrigkeit
- Schwindel- und Schwächegefühle
- Schneller Herzschlag
- niedriger Blutdruck
- Verstopfung (Obstipation)
- Stehende Haufalte (Wenn man eine Hautfalte macht, bleibt diese stehen, und springt nicht gleich wieder in seine glatte Form zurück.)
- trockene Zunge und Schleimhäute (die so genannte „Schildkrötenzunge“)
- starkes Durstgefühl
- Evtl. Fieber



## ④ Was soll ich trinken?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, nämlich mindestens 1,5 Liter pro Tag, ist wichtig für die Leistungsfähigkeit – am besten als Wasser, Saftschorle oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Zuckerhaltige Limonaden liefern Energie, aber keine Nährstoffe. Zudem löschen sie nicht den Durst.

Beispiel für empfohlene Trinkmengen am Tag (insgesamt: ca. 1,5 l)

<b>Morgens:</b>	1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee
<b>Vormittags:</b>	1 Glas Saft, Buttermilch oder Molke
<b>Mittags:</b>	1 Tasse Suppe oder Brühe; 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle
<b>Nachmittags:</b>	1 Tasse Kaffee, 1 Glas Wasser
<b>Abends:</b>	1 bis 2 Tassen Früchte-/Kräutertee; 1 Glas Saft

## ⑤ Welche Hilfsmittel gibt es?

Es gibt eine sehr breite Palette an Hilfsmitteln. Hier zu erwähnen wäre zum Beispiel:

- Trinkhalme (handelsüblich)
- leichtere Kunststoffbecher ggf. mit Deckel, "Schnabelbecher" - vorsichtig, da die einen normalen Schluckreflex verhindern
- Trinkbecher mit einem oder zwei (großen) Griffen usw.



Lassen Sie sich auch von der Pflegekraft oder dem Sanitätshaus beraten.

Nutzen Sie unsere Angebote der Tagespflege, hier sind ausgebildete Kräfte, die auf die Flüssigkeitsaufnahme achten.

## ⑥ Wie motiviere ich zum Trinken?

Folgende Punkte könnten helfen:

- Führen eines Trinkprotokolls
- Erstellen eines Trinkplanes
- Erinnerungshilfen
  - große Tassen
  - Getränke immer in Sicht- und Reichweite aufstellen (auch in der Whg. verteilt = "Trink-Inseln")
- vielfältige Getränkevariationen
- Getränke (passend) zu den Mahlzeiten anbieten
- Nutzen sie angepasste Trinkbehälter (z.B. Schnabeltasse oder Trinkhalm)
- zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme (z.B. durch Suppen, Obstsalate, Früchte mit viel Wasser, Brühen usw.)



## ⑦ Wann braucht der Körper besonders viel Flüssigkeit?

- Während einer Diät
- Bei großer Hitze
- Bei Aufenthalt in großer Höhe
- Bei sportlicher Anstrengung
- Bei Fieber, Erbrechen oder Durchfall

Viele Menschen haben jedoch kein oder ein geringes Durstgefühl, das den gesunkenen Flüssigkeitspegel signalisiert. Gefährdet sind vor allem Kinder und ältere Menschen.

Danke für Ihr Interesse