

Trink-Tipps für Senioren

Die Trink-Tipps des Forum Trinkwasser e.V. sollen ältere Menschen dabei unterstützen, mit einfachen "Tricks" die persönliche Trinkmenge zu steigern und letztlich jeden Tag ausreichend zu trinken:

- Trinken Sie nach dem Aufstehen am Morgen und vor dem Schlafengehen am Abend ein Glas Wasser. So haben Sie schon ein Drittel der täglich empfohlenen Trinkmenge zu sich genommen.
- Machen Sie doch einfach mal eine Strichliste, um Ihre tägliche Trinkmenge zu kontrollieren. Einen Strich für jedes Glas Wasser und jede Tasse Tee oder Kaffee, das / die Sie getrunken haben (1 Glas Wasser = ca. 300 ml, 1 Tasse Kaffee = ca. 250 ml).
- Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig zu den Mahlzeiten etwas zu trinken.
- Je weniger Sie essen, desto mehr sollten Sie trinken. Denn: Etwa ein Drittel der Flüssigkeitszufuhr stammt aus der festen Nahrung – vorausgesetzt Sie verzehren "normale" Portionsgrößen. Bei kleinen oder seltenen Mahlzeiten nehmen Sie automatisch weniger Flüssigkeit übers Essen auf und müssen somit zum Ausgleich mehr trinken.
- Stellen Sie sich ein Glas und eine Karaffe mit Leitungswasser in greifbare Nähe und füllen Sie Ihr Glas wieder auf, sobald Sie es ausgetrunken haben.
- Achten Sie auch auf Ihre Körpersignale. Oftmals werden die Signale für Hunger und Durst verwechselt. Hunger zwischen den Mahlzeiten kann auch bedeuten, dass Sie durstig sind.
- Auch für zwischendurch sollten Sie Getränke gut sichtbar bereitstellen, beispielsweise in der Küche, neben dem Fernsehsessel oder am Bett.
- Wenn Sie aus dem Haus gehen: Trinkflasche mitnehmen! Wiederbefüllbare Trinkflaschen passen in (fast) jede Tasche. Auch für längere Autofahrten oder Unternehmungen ist ein ausreichender Trinkvorrat ein Muss.
- Abwechslung tut gut: Sie können Trinkwasser auch aufsprudeln, als Saftschorle mischen, heiß oder kalt als Früchte- oder Kräutertee genießen.
- Suppen, Kaltschalen und auch einige Obst- und Gemüsesorten (z. B. Melonen, Tomaten, Gurken) liefern viel Flüssigkeit. Insbesondere an heißen Sommertagen können Sie so die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich erhöhen.
- Bei Einnahme harntreibender Medikamente oder von Abführmitteln kann es zu einem zusätzlichen Flüssigkeitsverlust kommen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.