

WIPIG- Newsletter



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

passend zu den jetzt wieder steigenden Temperaturen ein banales, aber sehr wichtiges Thema – ausreichend Trinken im höheren Lebensalter ist entscheidend für die Gesundheit!

Wir haben den WIPIG-Vortrag zum Thema Trinken für Senioren für Sie aktualisiert!

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen Flüssigkeitsmangel, denn das Durstempfinden nimmt mit steigendem Lebensalter ab. Es wird über Steuermechanismen im Gehirn reguliert, die mit zunehmendem Alter nicht mehr zuverlässig funktionieren. Trotz Flüssigkeitsmangel sind sie deshalb nicht durstig.

Im Verlauf des Lebens nimmt zudem der Körperwasseranteil ab. Besteht ein Neugeborenes aus bis zu fast 80 Prozent Wasser, so sind es im höheren Lebensalter noch 40 bis 50 Prozent. Das liegt u. a. an der abnehmenden Muskelmasse, die viel Wasser speichert. Schwankungen im Wasserhaushalt vertragen ältere Menschen aus diesem Grund viel schwerer, insbesondere wenn viel Wasser in einem kurzen Zeitraum verloren wird, z. B. bei Durchfall oder Erbrechen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die eingeschränkte Nierenfunktion, die dazu führt, dass der Körper mehr Wasser benötigt, harnpflichtige Substanzen über den Urin auszuscheiden.

Sie wollen mehr zu diesem Thema wissen? Weitere Informationen unter den Rubriken [„Ernährung im Fokus: Unsere Vorträge“](#) sowie [„Seniorengesundheit“](#). Um auf die Vortragsmaterialien zugreifen zu können, müssen Sie sich zunächst mit Ihrem persönlichen Zugang einloggen.

Beachten Sie zudem gerne unsere Rubrik [Sonne, Hitze- und Sonnenschutz!](#)

Viel Erfolg für Ihre Arbeit und einen schönen Sommer wünscht
Ihr WIPIG-Team!

Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

Bayerische Landesapothekerkammer

Dr. Helmut Schlager

Maria-Theresia-Straße 28

81675 München

Deutschland

Tel.: 089 9262 36

helmut.schlager@blak.de

www.wipig.de | www.blak.de