kompakt.

GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN

GESUND TRINKEN IM ALTER

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Die Bedeutung von Wasser im Körper

Ohne Wasser würden wir nicht existieren. Wenn wir auf die Welt kommen, besteht unser Körper zu ca. 75 bis 80 Prozent aus Wasser. Dieser Anteil verringert sich im Laufe des Lebens. Der Wassergehalt des Körpers eines Erwachsenen beträgt 50 bis 65 Prozent des Körpergewichts, bei älteren Menschen sind es nur noch 40 bis 50 Prozent.

Im menschlichen Organismus nimmt Wasser eine zentrale, lebenswichtige Funktion ein.

Wasser hat vielfältige Aufgaben: Es ist einer der wichtigsten Baustoffe und sorgt dafür, dass unser Blut fließt. Es transportiert Nährstoffe und Stoffwechselprodukte durch den Körper. Muskeln bestehen z. B. zu 75 Prozent aus Wasser. Unser Zellaufbau und die Zellregeneration sind, wie alle anderen Prozesse, auf Wasser angewiesen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur. Sie hilft außerdem dabei, Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern.

Foto © Science Photo Library, Getty Images

Über Haut und Lunge sowie Verdauung scheidet unser Körper neben Wasser ständig auch Mineralstoffe (sogenannte Elektrolyte) wie Kalium, Natrium oder Magnesium aus. Diese erfüllen im menschlichen Körper wichtige Funktionen in und außerhalb der Körperzellen. Mit der Ausscheidung oder Zurückhaltung von Elektrolyten regulieren die Nieren den Wasser- und Elektrolythaushalt. Damit unser Körper über genügend Flüssigkeit und Mineralstoffe verfügt, müssen wir unseren Wasser- und Elektrolythaushalt über unsere Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ausgleichen. Insbesondere bei Hitze ist es wichtig, genügend Elektrolyte, z. B. über Mineralwasser, aufzunehmen, um eine Überwässerung des Körpers ohne Anstieg des Natriums zu vermeiden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen ab 65 Jahren, täglich ca. 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen, mindestens 1,3 Liter über Getränke und ca. 0,7 Liter über die Nahrung. Erkrankungen, wie eine Herz- oder Nierenschwäche, erfordern – nach ärztlicher Absprache – möglicherweise eine Anpassung der Flüssigkeitszufuhr.

Durst ist ein wichtiger Mechanismus, damit wir unseren Körper mit genügend Flüssigkeit versorgen. Allerdings nimmt das Durstgefühl mit dem Alter ab und es kann schwieriger werden, einen drohenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen. Ältere Menschen sollten daher besonders darauf achten, auch ohne Durst regelmäßig und ausreichend zu trinken.

Gesundheitliche Folgen bei Flüssigkeitsmangel

Unser Körper macht uns über das Durstgefühl hinaus mit den folgenden Anzeichen auf einen Flüssigkeitsmangel aufmerksam:

- trockener Mund, rissige Lippen, trockene Achselhöhlen und Schleimhäute
- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden sowie Erschöpfungs- oder Schwächegefühle
- verminderte Hautspannung

Dauerhafter Flüssigkeitsmangel kann zu Schlafstörungen, Verstopfungen, Muskelkrämpfen, Krampfanfällen, einem Abfallen des Blutdrucks, Herzrasen und Thrombosen führen.

Besonders ältere Menschen leiden bei einem Flüssigkeitsmangel schnell an Verwirrtheit. So können die Sinneswahrnehmung und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sein. Im Alter sind oft auch die Infektanfälligkeit und Entzündungsgefahr bei einem Flüssigkeitsmangel erhöht. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss wissen, dass Flüssigkeitsmangel die Wirkung von Medikamenten im Körper verändern kann. Sprechen Sie hierzu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Je mehr Flüssigkeit fehlt und je stärker der Körper austrocknet, desto schwerwiegender werden die gesundheitlichen Beschwerden. Dies kann zu einem lebensbedrohlichen Kreislauf- und Nierenversagen führen.

Foto © mediaphotos, Getty Images

Gründe für einen erhöhten Flüssigkeitsverlust

In vielen Situationen verlieren wir mehr Wasser als gewöhnlich:

- hohe Temperaturen (Hitze) im Sommer
- vermehrtes/starkes Schwitzen bei körperlicher Aktivität (z. B. Gartenarbeit, längere Spaziergänge) oder fieberhaften Erkrankungen
- akute Erkrankungen mit Durchfall oder Erbrechen
- chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- Medikamente, die sich auf den Wasserhaushalt auswirken (z. B. Diuretika)
- warme, trockene Heizungsluft, starker Wind

Ursachen für eine verminderte Trinkmenge

Ebenso gibt es individuelle Gründe, aus denen einige von uns (bewusst) weniger Flüssigkeit zu sich nehmen:

- fehlendes Durstgefühl, Appetitlosigkeit
- Schluckbeschwerden bis hin zur Schluckstörung
- Probleme mit der Prostata oder Inkontinenz, sowie die Angst vor häufigen Toilettenbesuchen tagsüber und nachts
- chronische Erkrankungen, die das Trinken erschweren oder bei denen Unterstützungsbedarf besteht (z. B. bei Immobilität)
- Vergesslichkeit, Einsamkeit

Ausreichend trinken: So fällt es ganz leicht

- Finden Sie Ihre Trinkgewohnheiten heraus und schreiben Sie einige Tage auf, wann, wie oft, was und wie viel Sie trinken (z. B. durch ein Trinktagebuch).
- Entwickeln Sie Trinkroutinen. Beispiele hierfür sind:
  - » Stellen Sie jeweils Ihre Trinkmenge für den Tag zusammen.
  - » Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit.
  - » Stellen Sie Ihre Getränke in Sichtweite.
- Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder die Küchenuhr als Erinnerungshilfe.
- Nehmen Sie Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Essen Sie generell viel (wasserreiches) Gemüse und Obst.

Achtung: Wenn Sie wenig essen, nehmen Sie über die Nahrung weniger Flüssigkeit auf. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie zum Ausgleich mehr trinken.

Das eigene Trinkverhalten einfach überprüfen

Ist der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, ist der Urin hellgelb und riecht kaum. Hat Urin eine dunklere Färbung, einen intensiven Geruch und scheiden Sie nur geringe Mengen aus, können dies Hinweise für einen Wassermangel im Körper sein.

Empfohlene Getränke

+ Trinkwasser aus der Leitung hat in Deutschland in aller Regel eine sehr gute Qualität. Das Wasser sollte nicht abgestanden sein. Lassen Sie es in diesem Fall ablaufen, bis es kühl aus der Leitung kommt.
+ Wasser aus der Flasche (mit viel, wenig und ohne Kohlensäure)
+ Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
+ Saftschorlen (Mischverhältnis: 3 Teile Wasser + 1 Teil Saft)
~ Kaffee, grüner/schwarzer Tee ohne Zucker (max. 3–4 Tassen pro Tag) werden zur Flüssigkeit gezählt, sind aber mehr Genussmittel als Durstlöscher.

Trinken Sie über den Tag verteilt, z. B. alle 2 Stunden ein Glas. Auf Vorrat trinken ist nicht möglich, da der Körper Wasser nicht speichern kann.

Tipps, um die Trinkmotivation zu steigern

- Gießen Sie Getränke in ein schönes Glas oder Ihre Lieblingstasse, dann macht Trinken gleich mehr Spaß.
- Wenn Sie Wasser mit Geschmack bevorzugen,
  - » geben Sie Obst, Beeren oder Gurke in das Wasser,
  - » mischen Sie Wasser z. B. mit etwas Ingwer, Minze, Rosmarin oder Basilikum,
  - » bereiten Sie einen ungesüßten Eistee aus kaltem Tee, Zitrone o. ä. zu.
- Zahlreiche Trinkgefäße können Ihnen das Trinken erleichtern. Lassen Sie sich z. B. in einem Sanitätshaus beraten oder informieren Sie sich im Internet, um die für Sie geeignete Trinkhilfe zu finden.
- Farbige Getränke sind oft beliebter, besonders bei Menschen mit Demenzerkrankung.
- Greifen Sie auch in Gesellschaft, z. B. mit Angehörigen oder Freunden, zu alkoholfreien Getränken.

Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
E-Mail info@in-form.de, www.in-form.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de und www.fitimalter-dge.de

Umweltbundesamt
Wörlitzer Platz 1, 06844 Dessau-Roßlau
E-Mail buergerservice@uba.de, www.umweltbundesamt.de
www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/421/publikationen/uba_trinkwas-ratgeber_2020-04-07_web_barrierefrei.pdf
www.umweltbundesamt.de/themen/trinkwasser-das-beste-lebensmittel

Mit Unterstützung durch:
Klinikum der Universität München, Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin
Ziemssenstr. 5, 80336 München
https://lmu-klinikum.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
Maarweg 149–161, 50825 Köln
Telefon +49 221 8992-0
E-Mail poststelle@bioeg.de · www.bioeg.de
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Artikelnummer: 60582254
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert · Auflage: 2.50.06.25

Titelfoto © Maria Fuchs, Getty Images