



splashing-165192\_1920 Bild von PublicDomainPictures auf Pixabay

## Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung empfiehlt **Mit Wasser fit durch den Alltag**

Fühlen Sie sich im Alltag nicht auch häufig unkonzentriert und müde? Und am Abend fällt Ihnen auf, dass Ihr Getränk noch fast unangerührt dasteht? Möglicherweise ist genau das der Knackpunkt: Ihrem Körper fehlt der „Treibstoff“.

Da unser Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht, ist ausreichendes Trinken lebensnotwendig. Wer genug trinkt, kann sich mehr bewegen und besser denken, denn Wasser ist an zahlreichen, zentralen Körperfunktionen beteiligt. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und den Blutdruck und transportiert Nährstoffe. Der Wasserverlust durch das Ausscheiden von Abbauprodukten über die Nieren, den Darm sowie durch Atmen und Schwitzen muss regelmäßig aufgefüllt werden. Mit zunehmendem Alter verringert sich unter anderem aufgrund körperlicher Veränderungen, Erkrankungen und Medikamenteneinnahme das Durstempfinden, deshalb muss besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Im Alltag ausreichend zu trinken, fällt jedoch häufig schwer.



pexels-mikhail-nilov-7530609

### **Ausreichend trinken: So fällt es ganz leicht!**

- Nehmen Sie täglich 6 bis 8 normal große Gläser Flüssigkeit zu sich (1,5 Liter/Tag)!
  - Trinken Sie über den Tag verteilt, direkt nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten und zwischendurch!
  - Stellen Sie stets ein Getränk in Sichtweite z.B. im Garten oder beim Fernsehen, und füllen Sie es nach dem Leeren sofort wieder auf!
  - Trinken Sie, auch wenn Sie nicht
- durstig sind! Ein Durstgefühl ist bereits ein Warnsignal für einen Flüssigkeitsmangel.
  - Stellen Sie sich einen Wecker als Erinnerungshilfe!
  - Nehmen Sie Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind!
  - Essen Sie generell viel wasserreiches Gemüse und Obst, Suppen und Salat, denn sie enthalten viel Flüssigkeit!
  - Greifen Sie zu Durstlöschern wie Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßten Kräutertees und Saftschorlen (Mischverhältnis: 3 Teile



Wasser und 1 Teil Saft)! Je abwechslungsreicher, umso besser.

- Auch Kaffee und grüner sowie schwarzer Tee erhöhen Ihre Flüssigkeitsbilanz, aufgrund der anregenden Wirkung sollten Sie max. 4 Tassen davon trinken!
- Meiden Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Eistees und Säfte sowie kalorienarme Getränke mit der Kennzeichnung „light“! Sie enthalten bedenkliche Zusatzstoffe.

## Mehr trinken: Dann ist es besonders wichtig!

Bei großer Hitze gleicht der Körper eine Überhitzung mit Schwitzen und bei extremer Kälte einen Wärmeverlust mit energiereichem Muskelzittern aus. Dies führt zu einem hohen Flüssigkeitsverlust, der durch zusätzliches Trinken ausgeglichen werden muss. Ebenso verhält es sich bei anstrengender, körperlicher Tätigkeit oder beim Sport durch intensives Atmen oder Schwitzen. Auch bei trockener Heizungsluft sollte mehr getrunken werden, da die feuchten Schleimhäute sonst austrocknen und die Anfälligkeit für Infekte steigt. Akute Erkrankungen, wie Fieber, Erbrechen und Durchfall führen ebenfalls zu einem starken Flüssigkeitsverlust.

## Mit Genuss trinken: So bringen Sie mehr Pep in Ihr Getränk!

Mit folgenden Tricks können Sie Wasser oder Tee aufpeppen – ganz ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

- Verfeinern Sie das Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Limette, einem Schluck Saft oder Kräutertee bzw. Kräutern wie Minze, Basilikum, Rosmarin!
- Geben Sie aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Orange, Zitrone, Limette, Grapefruit, Beerenobst oder Ingwer dazu!
- Bereiten Sie einen ungesüßten Eistee aus kaltem Tee, Zitrone und Eiswürfeln zu!
- Gießen Sie Ihr Getränk in ein schönes Glas oder Ihre Lieblingstasse – dann macht Trinken gleich mehr Freude!
- Lassen Sie das Ganze kurz durchziehen und genießen Sie Ihre eigene Kreation!

Veranstaltungsankündigungen, Rezeptideen und Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter finden Sie auf unsere Internetseite: [seniorenernaehrung.lvg-lsa.de](http://seniorenernaehrung.lvg-lsa.de).

## Kontakt

Vernetzungsstelle für Seniorenernährung  
Sachsen-Anhalt  
c/o Landesvereinigung für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e.V.  
39124 Magdeburg  
Tel.: 0391 288683-0  
E-Mail: [senioren@lvg-lsa.de](mailto:senioren@lvg-lsa.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



#moderndenken

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM. IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.