

GESUNDHEITSTIPP DER WOCHE

## Das Durstempfinden lässt im Alter nach

**WASSER** Gerade bei Pflegebedürftigen besteht besonders große Dehydrierungsgefahr

**WIESBADEN** (red). Leider geistert der falsche Spruch „Trink nicht so viel, damit Du nicht so viel schwitzt“ noch immer in den Köpfen vieler Menschen herum. „Gerade bei Älteren und Pflegebedürftigen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr das A und O“, betont Geertje Akman, Leiterin von Credo – mein Pflegedienst. „Viele unserer Seniorinnen und Senioren trinken einfach zu wenig“, weiß die Pflegeexpertin aus Erfahrung.

Das Durstempfinden und Verlangen nach Flüssigkeit lässt im Alter oder auch bei Bettlägerigkeit nach. Der Griff zum Glas oder zur Wasserflasche mag unbequem sein. Dabei besteht allein das Blutplasma zu rund 95 Prozent aus Wasser, das immer wieder ersetzt werden muss. Gerade Angehörige, die einen Menschen pflegen, sollten deshalb auf genügende Flüssigkeitszufuhr ihrer Lieben achten. Lehnt ein Pflegebedürftiger Essen und Trinken ab, so sollte sofort der Arzt und der Pflegedienst informiert werden, denn Flüssigkeitsmangel kann gefährlich sein. Als Richtwert für Menschen über 65 Jahre gilt je Kilogramm Körpergewicht 30 Milliliter pro Tag. Mit einem Körpergewicht von 60 Kilogramm bedeutet das, rund 1,8 Liter zu sich nehmen. Das entspricht mehr als zwei Mineralwasserflaschen.

Natürlich sind nicht nur Wasser, sondern je nach medizinisch verordneter Diät auch Kräuter-

oder Früchtetees und Säfte geeignet. Über wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Melone, Pfirsich oder Gurke kann man die Flüssigkeitszufuhr ebenfalls abwechslungsreich gestalten. Man kann also durchaus auf Wünsche eingehen und sollte dafür sorgen, dass immer ausreichend Vorrat zur Verfügung steht. Pflegenden Betreuer und Angehörige brauchen soweit wie möglich nur Hilfestellungen geben, die Pflegeperson sollte so lange und so oft wie möglich alleine trinken ebenso wie essen. „Dafür gibt es spezielles Geschirr, das vorher bei der Pflegekasse beantragt werden kann“, rät Geertje Akman.



Geertje Akman. Foto: Credo

### ZUR PERSON

► **Geertje Akman** ist stellvertretende Pflegedienstleiterin von „Credo – Mein Pflegedienst“. Sie hat Erfahrungen gesammelt als Krankenschwester und HSK-Stationen-Pflegeleitung im Bereich Onkologie.