Gesund Trinken im Alter

Bea Becher
17. Juli 2019

Überall springt es einem ins Auge: **Wasser ist gesund!** Aber wieso eigentlich? Was macht Wasser in unserem Körper und wieso ist es besonders im **Alter so wichtig, ausreichend und gesund zu trinken**? Wir erläutern Ihnen die medizinischen Hintergründe und verraten Tipps und Tricks, wie man zum einen leckerer und zum anderen häufiger trinken kann, um damit seinem Körper etwas Gutes zu tun. „Jeden Tag ausreichend trinken“ hört sich nämlich so einfach an, die Durchführung gestaltet sich aber häufig recht schwierig.

Wofür braucht der menschliche Körper Wasser?

Durch den Stoffwechsel und das Verdunsten über die Haut gehen bei einem erwachsenen Menschen **pro Tag etwa 2,5 Liter verloren** – eine Wassermenge, die dem Körper auch wieder zugeführt werden muss. Knapp die Hälfte nehmen wir **automatisch über die feste Nahrung** wieder zu uns, etwa **1,5 Liter entfallen auf Getränke**.

Der menschliche Organismus besteht zu **etwa 60 Prozent aus Wasser**, unser Gehirn sogar zu rund 80 %. Innerhalb des Körpers erfüllt es **lebensnotwendige Funktionen**. Wasser ist Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten und wirkt unter anderem als **Transport- und Lösungsmittel**. Mit Hilfe von Wasser werden harnpflichtige Substanzen und Giftstoffe ausgeschieden und so der Körper gereinigt.

Jeden Tag 6 Gläser Wasser trinken ist gesund!

Wasser ist außerdem Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen, notwendig für die **Regulation der Körpertemperatur** sowie für die **Quellung des Speisebreies** im Darm. Ständig wird über einige Organe Flüssigkeit ausgeschieden, die dem Körper wieder zugeführt werden muss. Geschieht das nicht in ausreichender Form, verspürt man **Durst**. Leider lässt besonders das Durstempfinden im Alter jedoch nach.

Mit der Zeit verliert der Körper zudem seine Wasserspeicherfähigkeit. So besteht der Körper bei Senioren nur noch zu **40 bis 50 % aus Wasser**. Das ist soweit normal, aber da der **Körper weniger Wasserspeicher** hat, muss im Alter besonders auf eine **ausreichende Wasserzufuhr** geachtet werden.

Der Flüssigkeitsmangel im Seniorenalter, von dem man so oft hört und der häufig auch als **Dehydratation oder Exsikkose** bezeichnet wird, hat zwei Ursachen. Zum einen wird zu wenig getrunken, zum anderen verliert der Körper beim Stoffwechsel mehr Flüssigkeit.

Wie viel Flüssigkeit sollte man pro Tag zu sich nehmen?

Als **grobe Faustregel** kann man bei gesunden Menschen mit 30 – 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht rechnen. Somit sollte eine 60 kg schwere Dame pro Tag rund 2 Liter, ein Herr mit

80 kg knapp 3 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. Bei Senioren liegt der Richtwert mindestens bei 1,3 Liter, besser aber bei 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Das entspricht etwa 6 Gläsern oder großen Tassen.

Gerade wenn man Sport treibt, sollte man immer auf eine ausreichende Trinkzufuhr achten.

Auch die äußeren Faktoren spielen bei der benötigten Wassermenge eine große Rolle. Je wärmer es ist, umso mehr schwitzen wir und desto mehr Flüssigkeit verlieren wir über die Haut. Deshalb benötigen wir bei **Hitze**, nach einem Saunabesuch oder auch nach dem **Sport mehr Flüssigkeit**, um das Wasserdefizit wieder auszugleichen und unseren Körper funktionstüchtig zu halten.

Im **Krankheitsfall** gilt der Flüssigkeitsaufnahme ein besonderes Augenmerk. **Durchfall** oder **Erbrechen** entziehen dem Körper Wasser, das im Normalfall durch das Unwohlsein nicht so schnell wieder aufgenommen werden kann. Hier sollte man im Nachgang vermehrt auf ausreichendes und gesundes Trinken achten. Auch bei starker Mobilität, zum Beispiel bei Demenz oder Unruhe (auch bei Bettlägerigen) sowie durch die Einnahme von Medikamenten, kann der Wasserbedarf erhöht sein.

Gerade bei der Einnahme von Medikamenten kann sich der Wasserbedarf ändern.

Wer aber beispielsweise chronisch an **Nieren- oder Herzkrankheiten** leidet, muss die Trinkmenge eventuell reduzieren. Bitte sprechen Sie hier immer mit Ihrem **Arzt** über das für Sie **richtige Maß**.

Wie bemerke ich, dass ich zu wenig trinke?

Zu den ersten Symptomen zählen **Mundtrockenheit** und dickflüssiger Speicher, **Verstopfung**, Appetitlosigkeit und **Müdigkeit**. Wird das Wasserdefizit noch größer, beginnt der Kopf zu schmerzen, die Körpertemperatur erhöht sich und es drohen **Kopfschmerzen und Verwirrtheit**.

Bevor es aber so weit kommt, gibt es einen einfachen Selbsttest, der sehr aufschlussreich ist. Denn spätestens auf der Toilette kann man ganz einfach an der **Farbe des Urins** prüfen, ob man ausreichend getrunken hat. Ist dieser dunkelgelb, fehlt dem Körper das Wasser, ist der Harn **champagnerfarben**, stimmt der Wasserhaushalt. Sollten Sie hier aber Unregelmäßigkeiten entdecken und über einen längeren Zeitraum deutlich kleinere oder viel größere Mengen als üblich ausscheiden, **wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren Arzt**.

Ausreichend trinken ist besonders im Alter wichtig!

Der Körper verändert sich mit der Zeit und das ist besonders an der Leistungsfähigkeit der Niere zu beobachten. Die alternde Niere benötigt nämlich mehr Wasser als zuvor, um das Blut reinigen zu können, die **Harn-Konzentrationsfähigkeit ist vermindert**. Um also Giftstoffe vernünftig ausscheiden zu können, verbraucht die Niere im Verhältnis mehr Wasser. Wasser, das dem Körper oft nicht zugefügt wird.

Gemeinsam zu essen und zu trinken
macht mehr Spaß als alleine.

Im Alter **lässt das Durstempfinden nach**. Das hat mehrere Gründe: Zum einen kann einen die **Angst vor dem Toilettengang**, der Inkontinenz oder Prostatabeschwerden vom ausreichenden und gesunden Trinken abhalten. Zum anderen verändert sich die Kommunikation zwischen den Rezeptoren in der Magenwand und dem Gehirn. Neue Studien zeigen, dass das Durstempfinden bei Jung und Alt zwar gleich ist, die Rezeptoren bei den älteren Probanden aber **viel schneller ein Sättigungsgefühl** an das Gehirn melden, das die Wasseraufnahme und das Weitertrinken verhindert. Die Folge: Wer keinen Durst hat, trinkt häufig auch nicht und damit nicht ausreichend.

Tipps für leckeres Trinken

Seien wir ehrlich, Wasser pur ist manchmal ein wenig langweilig und je nachdem, in welcher Region man wohnt, schmeckt das Leitungswasser auch nicht besonders lecker. Gut, dass es ein paar **Tipps und Tricks** gibt, die das Trinken ein wenig spannender machen und uns dazu verleiten, **mehr Flüssigkeit** zu uns zu nehmen als ursprünglich gedacht. Es gilt: Je abwechslungsreicher das Angebot, desto mehr trinken wir.

- **Geschmack selbstgemacht:** Peppen Sie Ihr Wasser auf. Sie mögen Minze und Himbeeren? Prima! Füllen Sie einfach eine kleine Glaskaraffe mit frischem Wasser

Wasser mit Obst – nicht nur schön,
sondern auch lecker!

auf und geben Sie **Kräuter oder Obst in Scheiben** Ihrem Geschmack und Ihren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt: Zitrone, Orange, Apfel und auch Erdbeeren mit Küchenkräutern wie Basilikum, Rosmarinund Minze eignen sich gut. Das Wasser wird durch die Früchte und Kräuter **natürlich aromatisiert** und die gesunden wasserlöslichen **Vitamine, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe** gehen in das Wasser über. Lagern Sie das Getränk für ein bis zwei Tage im Kühlschrank oder nehmen Sie das selbst gemachte Vitaminwasser einfach in einer Trinkflasche für unterwegs mit.

- **Geschmack durch Saft:** Für Selbermachen steht Ihnen nicht der Sinn? Natürlich eignen sich zum Mischen mit Wasser auch fertige Säfte aus dem Supermarkt. Achten Sie hier aber darauf, dass es sich um **hundertprozentige Fruchtsäfte** ohne Zuckerzusatz handelt. Ideal ist ein **Mischverhältnis von 1 zu 4**. Auf ein Viertel Saft kommen also drei Viertel Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser). Dieses Getränk ist gleichzeitig **isotonisch** und kann vom Körper sehr schnell aufgenommen werden.
- **Flüssigkeit durch Essen.** Bauen Sie in Ihrem Speiseplan vermehrt **leckere Suppen oder Eintöpfe** Neben gesundem Gemüse nehmen Sie so automatisch viel Flüssigkeit zu sich, die sich positiv auf Ihren Wasserhaushalt auswirkt.
- **Alkoholfreies Bier statt Wasser:** Mögen Sie alkoholfreies Bier? Auch das eignet sich dazu, den Wasserhaushalt des Körpers aufzubessern. Allerdings ist hier der Natrium-Anteil

geringer als bei einer Saftschorle und auch die **Kalorien sollte man nicht unterschätzen**. Bevor Sie jedoch gar nichts trinken, ist ein alkoholfreies Bier aber immer noch **besser als gar nichts**.

Kleine Tricks für ausreichendes Trinken im Alltag

Sie trinken zwar gerne gesund, aber irgendwas kommt immer dazwischen? **Gewohnheiten** lassen sich manchmal nur schwer ändern, aber vielleicht können Sie sich ja **selbst auszutricksen** – zum Guten. Kleine Erinnerungsstützen in der Wohnung oder einer der folgenden Tipps können schon helfen, Ihre Getränkemenge pro Tag zu erhöhen.

Manchmal ist auch der Partner die
personifizierte Trinkerinnerung.

- **Zum Essen gehört auch ein Getränk!** Auch wenn Sie es aus Ihrer Kindheit anders gepredigt bekommen haben – gerade wenn Sie älter werden und tendenziell zu wenig trinken, gehört ein **Getränk immer zum Essen** Es erleichtert die Verdauung und schenkt Ihren Organen Arbeitsmaterial. Auch wenn Sie im Restaurant oder Café sind: Bestellen Sie sich immer etwas zu trinken dazu. Gerade weil man es bezahlt hat, lässt man sein Getränk nicht gerne unausgetrunken zurück…
- **Lieber alles auf einmal als gar nicht:** Für manche ist es einfacher, ein **Glas Wasser auf einmal** zu trinken, als immer wieder daran zu nippen, was man dann nämlich gerne vergisst. Füllen Sie sich also immer, wenn Sie daran denken, ein 0,2-l-Glas ein und trinken Sie es in wenigen Zügen aus. Mehr sollte es aber nicht sein, da der Magen nicht mehr Wasser auf einmal verarbeiten kann.
- **Technik hilft!** Wenn Sie immer wieder vergessen, ausreichend zu trinken, kann ein **Wecker**, eine **Handyerinnerung** oder eine **App** (z. B. „Wasser Trinkwecker“„Wasser Trinkwecker“ dabei helfen, Sie zu erinnern!
- **Sie mögen es eher klassisch?** Notieren Sie sich in einem ersten Schritt einfach jeden Tag Ihre **getrunkene Wassermenge**, dann sehen Sie vielleicht schon, ob Sie ausreichend trinken oder ob es zu bestimmten Tageszeiten hakt. Wenn Sie dann Ihre Gewohnheiten kennen, können Sie sich anschließend einen **Trinkfahrplan** aufstellen und an den Kühlschrank hängen. Dann springt Ihnen Ihre Tagesvorgabe immer wieder ins Auge.
- **Farbige Becher oder Lieblingstasse**: Vielleicht hilft es Ihnen ja auch, sich eine besonders schöne Tasse oder ein Glas zu kaufen, das Sie dann gerne und häufig nutzen, um daraus zu trinken. Farbige Becher können gerade **Demenzkranken** helfen, sie immer wieder an das Trinken zu erinnern.

Tragen Alkohol und Kaffee auch zu einem gesunden Wasserhaushalt bei?

Mehrere Studien weisen inzwischen nach, dass **Kaffee kein Flüssigkeitsräuber** ist und Ihren Flüssigkeitshaushalt positiv unterstützt. Kaffee wirkt zwar leicht harntreibend, aber das liegt an der aufgenommenen Wassermenge und weniger am Koffein. Laut der Deutschen Herzstiftung steigt der Blutdruck nach dem Kaffeeverzehr in den kommenden 30 Minuten um zirka 10 bis 20 mmHG an, der Kaffee senkt aber wiederum das Diabetesrisiko. Ein gemäßigter **Genuss von Kaffee und schwarzem Tee ist also gesund**!

Anders sieht es beim Alkohol aus. Da **Alkohol** in erster Linie Gift für den Körper ist, benötigt dieser viel Wasser, um das zu sich genommene Gift schnellstmöglich über die Nieren wieder auszuschwemmen. So wird dem **Körper viel Flüssigkeit entzogen**, was man über vermehrtes gesundes Trinken wieder auffangen muss. Alkohol wirkt sich also negativ auf Ihren Flüssigkeitshaushalt aus.