



DEHYDRIERUNG

KURZINFORMATION ZU URSACHEN, RISIKEN UND PRÄVENTION

Wasser ist Leben und für unseren Körper unentbehrlich. Je nach Alter besteht er zu etwa 50–60 % aus Wasser. Schon leichte Flüssigkeitsverluste, etwa durch Hitze, Stress oder Krankheit, können unser Wohlbefinden, unsere Konzentration und sogar den Kreislauf spürbar beeinträchtigen. Besonders ältere Menschen, Kinder und chronisch Erkrankte sind anfällig für Flüssigkeitsmangel, auch Dehydrierung genannt. Umso wichtiger ist es, frühe Warnzeichen zu kennen und vorbeugend zu handeln.



Häufige Ursachen für Dehydrierung

- **Zu wenig Flüssigkeitszufuhr**, vor allem bei Hitze oder im Alltagstress
- **Vermehrter Flüssigkeitsverlust**, z. B. durch Schwitzen, Durchfall, Erbrechen oder Fieber
- **Körperliche Anstrengung**, vor allem bei hohen Temperaturen
- **Hitzebelastung**, z. B. im Sommer oder auch in schlecht klimatisierten Räumen
- **Krankheiten** wie Diabetes, Nierenschwäche oder Magen-Darm-Infekte

Mögliche Risikofaktoren

Zu den typischen Risikofaktoren zählen z. B.:

- hohes Alter (über 60 Jahre)
- Pflegebedürftigkeit
- chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen)
- Demenz (z. B. Alzheimer)
- starkes Übergewicht
- körperlich schwere Arbeit
- Einnahme bestimmter Medikamente
- Alkohol- und Drogenkonsum

Mögliche Symptome

Dehydrierung ist beispielsweise an folgenden Symptomen zu erkennen:

- trockene Haut und trockene Schleimhäute
- gerötetes, überhitztes Gesicht
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung oder allgemeine Schwäche
- Übelkeit und Krämpfe (Bauch oder Muskeln)
- Verwirrtheit oder Unruhe
- erhöhte Körpertemperatur (über 37,5 °C)

Wissenswert: Diese Symptome können leicht mit einem Infekt verwechselt werden. Insbesondere bei älteren Menschen ist daher besondere Aufmerksamkeit gefragt.



VORBEUGUNG – EINFACH UND EFFEKTIV

Viel trinken

- Auch ohne Durst regelmäßig trinken
- Kleine Mengen über den Tag verteilt
- 1,5–2 Liter täglich als Richtwert

Richtig ernähren

- Wasserreiche Lebensmittel konsumieren: Gurken, Melonen, Orangen
- Wasser, ungesüßte Tees, Schorlen trinken
- Alkohol und Koffein meiden (entwässernd)

Hitze vermeiden

- In kühlen Räumen oder im Schatten aufhalten
- Lüften nur, wenn es draußen kühler ist
- Aktivität in die kühleren Tageszeiten legen

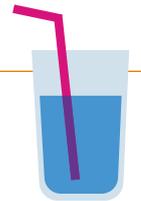
Körper entlasten

- Luftige, helle Kleidung tragen
- Schwitzen durch atmungsaktive Stoffe reduzieren
- Räume abdunkeln und früh am Morgen lüften

Individuell anpassen!

Wenn Sie an einer Herz- oder Nierenerkrankung leiden oder bestimmte Medikamente einnehmen, kann eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Bitte besprechen Sie daher Ihre individuellen Bedürfnisse mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

STICHWORT TRINKEN



Ausreichend trinken: klingt einfach, ist aber nicht immer so leicht in die Alltagsabläufe zu integrieren. Die folgenden Tipps und Tricks können dabei aber sehr gut helfen.

- Stellen Sie in jedes Zimmer gut sichtbar und griffbereit etwas zu trinken (z. B. Wasser).
- Sorgen Sie dafür, dass Sie ans Trinken erinnert werden, z. B. durch einen Wecker oder stündlich per Erinnerungsfunktion am Mobiltelefon.
- Schaffen Sie sich Ihre eigene Trinkerinnerung. Trinken Sie z. B. nach jedem Telefonat oder beim Lesen.
- Beobachten und kontrollieren Sie Ihre Trinkgewohnheiten regelmäßig. Beispielsweise mit unserem 4-Wochen-Trinkcheck.

Der 4-Wochen-Trinkcheck

Wie steht es mit der Flüssigkeitszufuhr? Haben Sie täglich ausreichend getrunken? Mit unserem praktischen Trinkcheck können Sie das für einen Zeitraum von vier Wochen leicht selbst überprüfen. Streichen Sie einfach an jedem Tag, an dem Sie Ihr Trinkziel (z. B. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit) erreicht haben, den Wassertropfen durch.

WOCHE 1							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
WOCHE 2							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
WOCHE 3							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
WOCHE 4							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag