

Symptome einer Dehydratation

- Durst, der im weiteren Verlauf einer Dehydratation aber nachlassen kann
- verringerte Speichelsekretion
- trockene Schleimhäute, insbesondere raue, borkige Zunge und trockene Lippen
- verminderter Achselschweiß
- verringerte Hautspannung
- reduzierte Urinmenge, konzentrierter und dunkler Urin
- ausbleibende Urinproduktion
- Augenringe, also tief liegende und von ringförmigen Schatten umgebene Augen
- Blutdruckabfall
- verminderte Venenfüllung; insbesondere kollabierte Halsvenen
- Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit und Kraftlosigkeit
- Mundgeruch
- Krämpfe
- Antriebslosigkeit
- Verstopfung
- Magenbeschwerden und Appetitlosigkeit
- Schwindel und plötzlich auftretende Gangunsicherheit
- Verwirrheitszustände
- Gedächtnisstörungen
- Sprachstörungen
- plötzlicher Gewichtsverlust
- Fieber

Haben Sie weitere Fragen oder Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

Sprechen Sie uns einfach an!



Diakonie Pflegedienst Aurich gGmbH

📍 Bahnhofstraße 6 26603 Aurich

☎ Tel.: 0 49 41 / 95 91 91
Fax: 0 49 41 / 95 91 90

@ info@diakonie-aurich.de
www.diakonie-aurich.de



Meine
DIAKONIE
mein Pflegedienst



Viel trinken ist wichtig!



INFOBROSCHÜRE

Liebe Klienten, Angehörige und Interessierte,

gerade wenn im Sommer die 35°-Grenze geknackt wird, kann zu wenig trinken zu erheblichen Problemen führen.

Wir möchten mit dieser Broschüre daran erinnern, warum es so wichtig ist gerade an den heißen Tagen ausreichend zu trinken. Gleichzeitig soll auf mögliche Folgen von zu wenig Flüssigkeitsaufnahme hingewiesen werden. Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Mit zunehmendem Lebensalter reduziert sich die Gesamtmenge des Körperwassers.

Durch Wasserlassen, Stuhlentleerung, Erbrechen, Schweiß und Atmung verliert ein Mensch jeden Tag eine beträchtliche Wassermenge, die durch Flüssigkeitsaufnahme kompensiert werden muss.

Als minimale Flüssigkeitszufuhr pro Tag gelten zwei Liter Wasser, von denen durchschnittlich eineinhalb Liter über Getränke und ein halber Liter über die Nahrung zugeführt werden. Werden die dem Körper entzogene Flüssigkeit und das Natrium nicht ersetzt, kommt es zu einer sog. "Dehydratation". Vor allem Senioren sind gefährdet, da deren Durstgefühl vermindert ist.

Prognose und Komplikationen

Wenn eine Dehydratation nicht zeitnah therapiert wird, kann es zu einem Teufelskreis kommen. Der Flüssigkeitsmangel führt zu körperlicher Schwäche, die wiederum die Fähigkeit zur selbstständigen Flüssigkeitsaufnahme reduziert. Eine vergleichbare Spirale droht bei der Orientiertheit.

Ein Flüssigkeitsdefizit führt häufig zur Desorientierung. Verwirrte Senioren wiederum vergessen das eigenständige Trinken. Eine Dehydratation führt zu Schwäche sowie zu Schwindel und in deren Folge zu einer gesteigerten Sturzneigung. Der reduzierte Flüssigkeitsanteil im Körper verändert überdies die Effektivität von Medikamenten. Die Konzentration eines Wirkstoffs im Körper und die damit verbundenen Nebenwirkungen können ansteigen.

Auswahl der Getränke

Empfehlenswerte Getränke sind Wasser, Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte reine Fruchtsäfte. Diverse Tees und Alkohol wirken teilweise entwässernd, sind also als Flüssigkeitslieferanten nur eingeschränkt wirksam. Ungeeignet sind (in großen Mengen) auch Getränke mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten und an Zucker, also etwa Cola oder Multivitaminsäfte.

Grundsätze

Bei jeder im Hochsommer unerwartet auftretenden Desorientierung muss immer an einen Flüssigkeitsmangel gedacht werden.

Bei einer mutmaßlichen Dehydratation gilt im Zweifelsfall immer, dass Flüssigkeit verabreicht wird. Dadurch kann man in der Regel nicht viel falsch machen.

Ausreichendes Trinken lässt sich auch im hohen Alter noch lernen. Ein ungesundes Getränk ist besser als gar kein Getränk. Jeder Mensch hat folglich das Recht, das Getränk zu sich zu nehmen, das ihm am besten schmeckt.

Tipps, wie man mehr Wasser trinkt



Machen Sie ein morgendliches Ritual daraus. Trinken Sie ein Glas Wasser sobald Sie aufwachen.



Trinken Sie Tee oder Kaffee, beides besteht zu einem großen Teil aus Wasser und hilft bei der Flüssigkeitsversorgung.



Kaufen Sie wiederverwendbare Flaschen. Sie können sie den ganzen Tag einfach immer wieder auffüllen.



Nehmen Sie Wasser essend zu sich. Wenn Sie Obst und Gemüse essen, versorgen Sie sich mit Flüssigkeit.



Wasser mit Geschmack. Wenn Sie Ihr Wasser mit Obstscheiben o. Ä. aufpeppen, schmeckt es gleich nicht mehr so langweilig.

