

### Was können Sie tun?

- Trinken Sie jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser
- Zu jedem Essen gehört ein Getränk, so kann die Nahrung leichter verdaut werden
- Stellen Sie sich gleich am Abend die Getränke für den nächsten Tag bereit
- Stellen Sie die Getränke in sicht- und greifbare Nähe, z.B. in die Küche, neben den Fernseher oder ans Bett
- Sie sollten die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich nehmen, der Körper kann große Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen
- Füllen Sie Ihr Glas gleich wieder auf, sobald Sie es ausgetrunken haben
- Führen Sie Trinkrituale ein, z.B. den Nachmittagskaffee oder den „5 Uhr Tee“
- Führen Sie ein Trinkprotokoll
- Setzen Sie sich ein Ziel, bis wann Sie eine bestimmte Menge getrunken haben sollten
- Belohnen Sie sich für ausreichendes Trinken, z.B. mit einem Schokoriegel oder ähnlichem
- Suppen, Kaltschalen, Obst und Gemüse liefern viel Flüssigkeit, nutzen Sie Ihre Vorlieben

Bei Fragen steht Ihnen das Pflorgeteam der Station gerne zur Verfügung.

### Gerontopsychiatrisches Zentrum

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch  
Chefarzt: Jochen Gebhardt  
Pflegedienstleiterin: Sabine Said

### Anfahrt

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.  
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann umsteigen in die Buslinie 709 bis zum PZN.  
Von Heidelberg mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort umsteigen in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.



Gerontopsychiatrisches Zentrum

**Auf das Durstgefühl  
ist kein Verlass**

Im Internet: [www.pzn-wiesloch.de/P1254](http://www.pzn-wiesloch.de/P1254)



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg

14/024-10.171/500/V2/PS

[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige,

mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden nach. Ausreichend zu trinken wird vergessen oder vermieden, z.B. aus Angst vor nächtlichen Toilettengängen.

### Warum ist Trinken so wichtig?

Unser Körper besteht zu 65 % aus Wasser.

Es wird für alle lebensnotwendigen Prozesse in unserem Körper benötigt. Über 2,5 Liter verlieren wir täglich über Atemluft, Schweiß, Harn und Stuhl.

Zur Aufrechterhaltung unseres Wohlbefindens müssen diese Verluste immer wieder ausgeglichen werden.

Ein Teil unseres Flüssigkeitsbedarf wird über die Nahrung gedeckt, zusätzlich müssen wir jeden Tag 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen.

**Geeignete Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorle oder Tee.**

Bei Völlegefühl weichen Sie auf kohlenstofffreie Getränke aus.

**Wenn Sie nachfolgend aufgeführte Anzeichen bei sich bemerken ist es höchste Zeit, mehr zu trinken. Nehmen sie diese Warnzeichen bitte nicht auf die leichte Schulter!**

### Anzeichen für Flüssigkeitsmangel

- Ihr Urin ist dunkelgelb und riecht streng
- Sie leiden unter Verstopfung
- Sie haben trockene Augen und einen trockenen Mund
- Sie haben welke, trockene Haut
- Sie fühlen sich schwach, sind schnell müde
- Sie können sich schlecht konzentrieren
- Sie haben Kopfschmerzen und Ihnen ist schwindelig
- Ihnen ist häufig übel, Sie haben keinen Appetit

### Gründe für unzureichendes Trinken

- reduziertes Durstgefühl
- Angst vor nächtlichen Toilettengängen
- Inkontinenz
- Prostatabeschwerden
- Schluckstörungen

### Folgen unzureichender Flüssigkeitszufuhr

- Das Blut verdickt sich, es besteht ein erhöhtes Thromboserisiko
- Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff ist vermindert
- Stoffwechselprodukte werden unzureichend ausgeschieden
- Kann zu Harnwegsinfektionen führen
- Kann Verstopfung begünstigen

### Ihr Flüssigkeitsbedarf ist unter folgenden Umständen sogar deutlich erhöht:

- Fieber
- Durchfall
- Erbrechen
- Starkes Schwitzen
- Harntreibende Medikamente
- Abführmittel
- Körperliche Anstrengung
- Heißes Wetter, warme Heizungsluft

**Bei bestimmten Erkrankungen z.B. des Herzens, der Nieren oder der Leber kann eine Beschränkung der Trinkmenge notwendig sein. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt!**